

Rouw mag er zijn

Over omgaan met verlies
en verder leven



www.ontspanbijjolan.nl

Wat je in je hart
bewaart raak je nooit
meer kwijt

Soms is er
zoveel wat we
voelen maar
zo weinig wat
we kunnen
zeggen

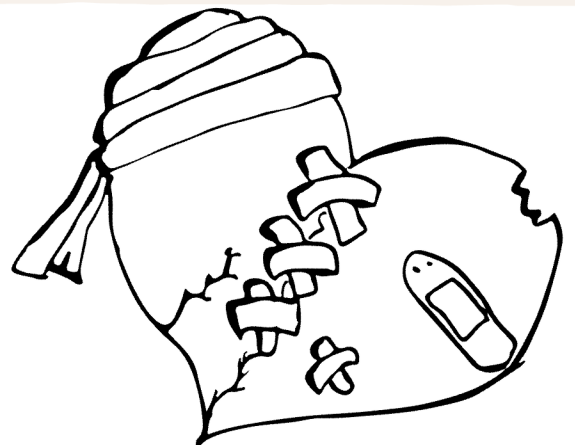
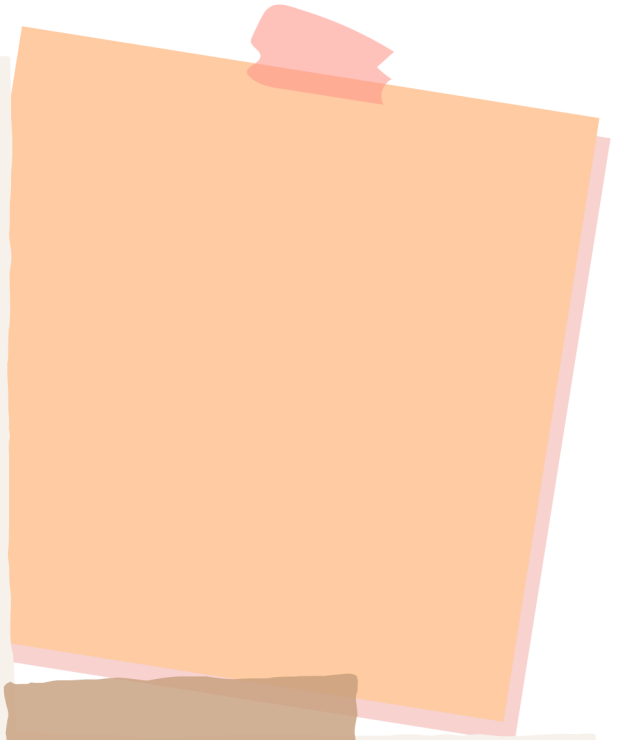
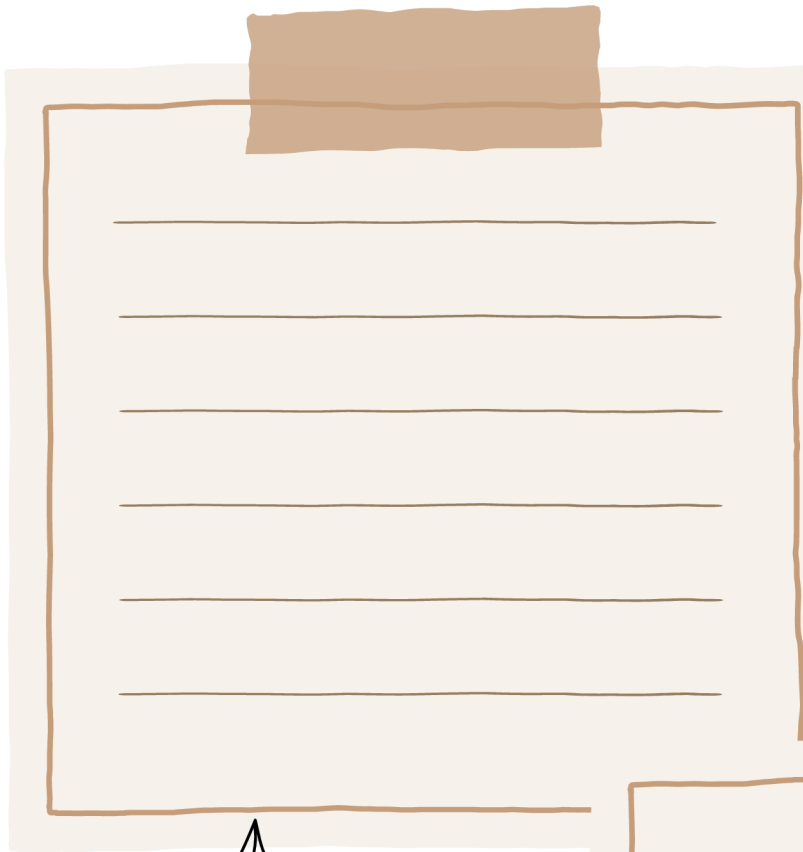


Inhoudsopgave

Rouw mag er zijn

1. Inleiding – Lieve jij	5
2. Wat is rouw?.....	7
3. De verschillende vormen van rouw.....	9
4. De fasen van rouw.....	11
5. Handvatten en oefeningen bij rouw.....	13
6. Rouw en heling.....	17
7. Slotwoord.....	19





Lieve jij,

Rouw hoort bij het leven maar als je er middenin zit voelt dat vaak niet zo. Het kan voelen alsof de wereld gewoon doorgaat terwijl jouw wereld stil is komen te staan. Alsof niets meer klopt en je zelf niet meer weet wie je bent zonder wat of wie je hebt verloren.

Rouw is rauw.

Het is intens, verdrietig, gemis, boosheid, ongeloof, leegte — en soms is het alles tegelijk.

Iedereen rouwt op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo.
Er bestaat geen goede of foute manier.

Dit boekje wil een klein steuntje zijn op die weg.
Geen handleiding of oplossing maar iets dat helpt om beter te begrijpen wat rouw met je doet.
Iets om naar terug te grijpen op momenten dat het even te veel wordt.

In de volgende hoofdstukken lees je wat rouw is, welke vormen en fases er bestaan.
Ook vind je enkele oefeningen die kunnen helpen om rust te vinden, om te ademen, om stil te staan bij wat er leeft in jou.

Neem er de tijd voor.
Lees wat nu bij je past.
Je hoeft niets te “doen” met je rouw.
Het mag er gewoon zijn.

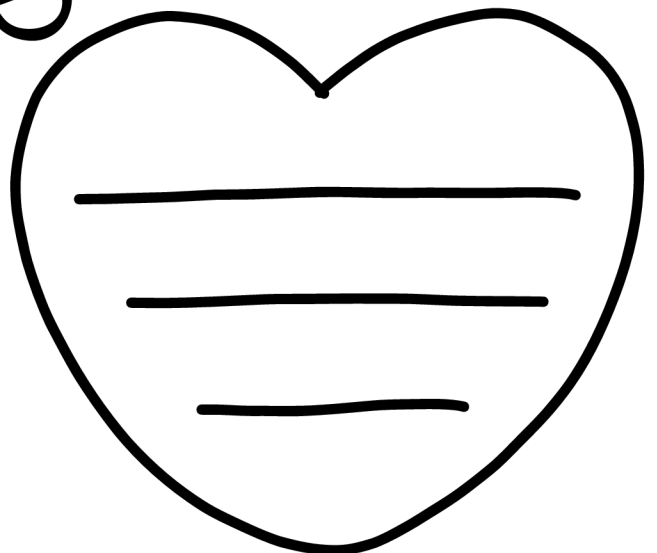
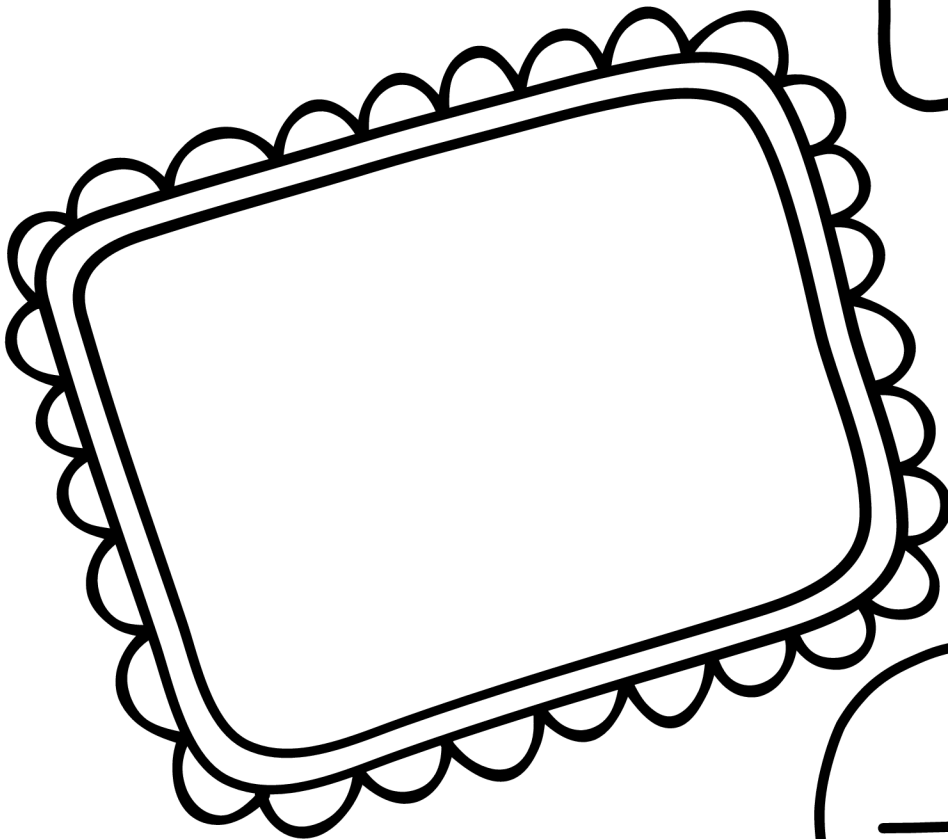
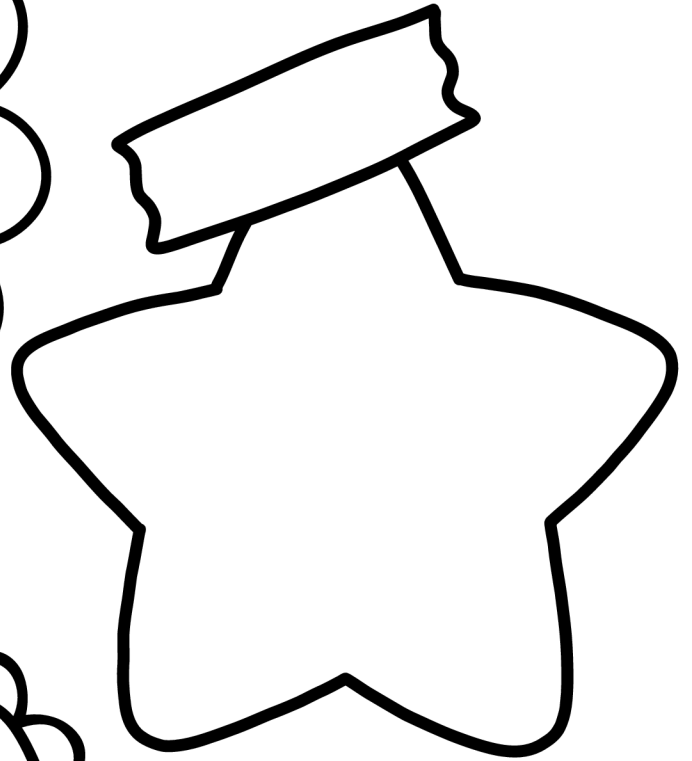
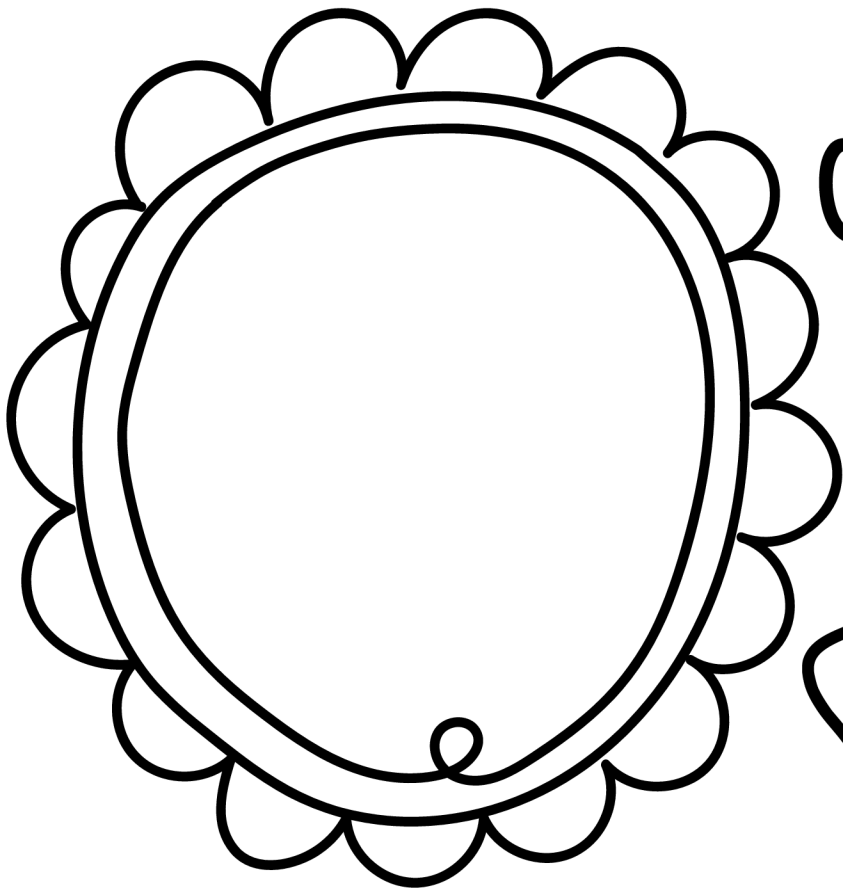
Hopelijk biedt dit boekje troost en helpt het je om stap voor stap weer een beetje ruimte te voelen in alles wat er is.

Lieve groet,

Jolanda



memories



Wat is rouw?

Rouw is de reactie op verlies.

Het is de pijn die ontstaat wanneer iets of iemand die belangrijk voor je is, wegvalt. Rouw laat zien hoeveel iets of iemand voor je betekende.

Vaak denken we bij rouw aan het overlijden van een dierbare maar rouw kan ook ontstaan na andere verliezen: het einde van een relatie, het verlies van werk, een verhuizing, een ziekte, of het besef dat het leven anders loopt dan je had gehoopt.

Rouw raakt alles.

Het is niet alleen verdriet, maar ook vermoeidheid, boosheid, verwarring, onrust of schuldgevoel.

Soms voel je veel tegelijk. Soms voel je juist helemaal niets.
Beide is oké.

Rouwen is hard werken.

Het vraagt veel energie om te leven met wat je mist.
Daarom is het niet vreemd als je hoofd vol zit, je lijf moe is, of als dingen die eerst vanzelf gingen, nu veel moeite kosten.

Er is geen vaste manier van rouwen.

Ieder mens doet dat op zijn eigen manier, in zijn eigen tempo.

De een wil praten, de ander wil juist stilte.

De een zoekt gezelschap, de ander heeft behoefte aan rust.

Alles wat jij voelt of nodig hebt, mag er zijn.



Rouw verandert met de tijd.

De scherpe rand kan zachter worden maar het gemis blijft vaak bestaan.

Het wordt een deel van wie je bent.

Langzaam leer je leven mét het verlies in plaats van ertegen te vechten.

Rouwen betekent niet dat je moet loslaten wat je verloren hebt.

Je leert stap voor stap om met het gemis te leven.

De liefde en herinneringen blijven

maar krijgen een andere plek in je leven.

Dat kan nog steeds pijn doen,

maar er kan ook langzaam ruimte ontstaan voor rust en dankbaarheid.

Rouw is geen teken van zwakte, maar van liefde.

Je rouwt omdat je hebt liefgehad.

En dat is misschien wel het meest menselijke wat er is.



*Geef jezelf de
tijd die je nodig
hebt*

De verschillende vormen van rouw

Rouw kent veel gezichten.

Vaak denken we bij rouw aan het verlies van een dierbare door overlijden maar rouw kan op veel meer manieren in ons leven aanwezig zijn.

Je kunt rouwen om iemand die er niet meer is maar ook om iets dat veranderd of verdwenen is. Rouw laat zich niet alleen zien bij grote gebeurtenissen maar ook kleine of stille verliezen kunnen diep raken.

Hieronder lees je over verschillende vormen van rouw.

Misschien herken je jezelf in één ervan, of juist in meerdere tegelijk.

Er is geen vaste vorm: elke rouw is persoonlijk.

Rouw na het overlijden van een dierbare

Dit is de rouw die de meeste mensen kennen.

Wanneer iemand die je lief hebt overlijdt, verandert alles.

Iemand die zo vertrouwd was is er niet meer, dat voelt vreemd en stil.

De dagen kunnen lang zijn, de stilte zwaar.

Soms lijkt het alsof de wereld gewoon doorgaat terwijl jij stilstaat.

Het vraagt tijd, liefde en zachtheid om met dit verlies te leren leven.

Rouw na een scheiding of het einde van een relatie

Ook het verlies van een relatie kan voelen als rouw.

Je verliest niet alleen een persoon maar ook toekomstplannen, gewoontes en veiligheid. Er ontstaat ruimte waar eerst verbinding was.

Zelfs als een relatie niet goed meer voelde, kan het afscheid pijnlijk zijn.

Je kunt tegelijk verdriet, opluchting, boosheid en gemis ervaren.

Alles mag er zijn.



Rouw om gezondheid of levensverandering

Wanneer je eigen lichaam verandert door ziekte, beperking of ouder worden, kan dat veel losmaken. Je rouwt dan om wat niet meer kan of om wie je ooit was. Soms rouw je om de vanzelfsprekendheid die verdwenen is. Ook dit is verlies en ook dit vraagt om mildheid en erkenning.

Rouw om een toekomst die er niet meer is

Soms rouwen we niet om wat was, maar om wat nooit zal zijn. Bijvoorbeeld wanneer een kinderwens on vervuld blijft, een droom niet uitkomt of het leven anders loopt dan gehoopt. Deze vorm van rouw is vaak minder zichtbaar voor anderen maar kan van binnen net zo intens zijn.

Collectieve of gedeelde rouw

Er zijn momenten waarop we samen rouwen. Bij rampen, oorlog, verlies in de gemeenschap of in de wereld. Je voelt verdriet om wat mensen meemaken of om hoe dingen in de wereld veranderen. Dat heet collectieve rouw, het laat zien dat je betrokken bent, dat je voelt en meeleeft.

Hoe je rouwt, hangt af van wat je hebt verloren maar ook van wie jij bent, hoe je leeft en wat je hebt meegemaakt.

Wat al deze vormen van rouw met elkaar verbindt, is de liefde die onder het verdriet ligt.

***Want rouwen doen we alleen om
wat echt betekenis voor ons had.***



De fasen van rouw

Rouw verloopt niet in een rechte lijn.

Het is geen proces met een duidelijk begin en einde.

Soms denk je dat het wat beter gaat en word je ineens weer overspoeld door verdriet. Dat is normaal. Rouw beweegt in golven.

Toch kan het helpen om te weten dat veel mensen tijdens hun rouw bepaalde gevoelens of fasen herkennen.

Niet iedereen ervaart ze allemaal en ze hoeven ook niet in een vaste volgorde te komen. Maar ze kunnen herkenning geven in wat je doormaakt.

Ontkenning – het niet kunnen bevatten (shockfase)

In het begin kan het verlies onwerkelijk voelen.

Je hoofd weet wat er is gebeurd maar je hart kan het nog niet geloven. Sommige mensen voelen zich verdoofd of alsof ze op de automatische piloot leven.

Dat is een natuurlijke manier van bescherming: het helpt om stap voor stap te kunnen beseffen wat er echt is gebeurd.

Boosheid – waarom?

Verdriet en boosheid liggen vaak dicht bij elkaar.

Boosheid kan gericht zijn op de situatie, op een ander, op jezelf of zelfs op degene die er niet meer is.

Het kan voelen alsof het allemaal oneerlijk is.

Die boosheid hoort bij rouw, het is een uiting van machteloosheid en gemis.



Onderhandelen – als ik maar...

In deze fase proberen mensen soms grip te krijgen op wat er gebeurd is. Gedachten als “Had ik maar...” of “Wat als...” kunnen steeds terugkomen. Dat is menselijk. Het is een poging om te begrijpen of iets te veranderen wat je eigenlijk niet kunt veranderen.

Verdriet – het besef van het verlies

Langzaam dringt het echt door dat wat je zo liefhad er niet meer is. Het gemis wordt voelbaar. Tranen, vermoeidheid, leegte of somberheid kunnen overheersen. Dit is een moeilijke maar ook belangrijke fase. Verdriet toelaten helpt om te helen, hoe zwaar dat soms ook voelt.

Aanvaarding – leven met het verlies

Aanvaarding betekent niet dat het verdriet weg is of dat het verlies “over” is. Het betekent dat je stukje bij beetje leert leven mét het gemis.

Er ontstaat ruimte om weer te kijken naar wat er nog wél is.

De pijn mag blijven, maar ze krijgt een andere plek in je leven.

Je kunt weer lachen, plannen maken, herinneren en dat alles zonder schuldgevoel.

Rouw is geen reeks stappen die je één voor één afwerkt.

Je kunt heen en weer bewegen tussen de verschillende gevoelens. Soms voel je je rustig en later komt het verdriet weer in volle kracht terug. Dat is allemaal onderdeel van rouwen.

Er is geen goed of fout tempo.

Er is alleen jouw tempo.



Handvatten en oefeningen bij rouw

Rouwen is zwaar en vraagt veel van je lichaam en geest.
Het kan helpen om af en toe kleine momenten van rust, aandacht en
zelfzorg in te bouwen.

Hier vind je een aantal eenvoudige handvatten en oefeningen die je
kunt proberen.

Kies wat bij je past en voel je vrij om het op jouw eigen manier te doen.

Adem en lichaamsbewustzijn

Je lichaam houdt vaak spanning vast als je rouwt.
Even stil staan bij je adem kan helpen om rust te vinden.

Oefening:

Ga rustig zitten of liggen.

Leg je hand op je buik en voel je adem.

Adem langzaam in door je neus, voel je buik omhoog komen.

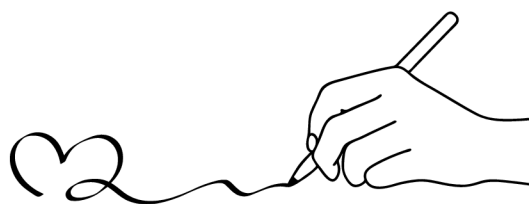
Adem rustig uit door je mond, laat spanning los.

Herhaal een paar minuten, of zolang het goed voelt.

Je hoeft niets te veranderen, alleen maar te voelen en aanwezig te zijn.

Schrijven en reflectie

Schrijven kan helpen om je gevoelens te ordenen en te uiten.
Het hoeft niet mooi of perfect te zijn, alles mag eruit.



Voorbeelden van vragen om over te schrijven:

Wat mis ik het meest?

Wat zou ik nog willen zeggen tegen degene die er niet meer is?

Welke herinneringen geven mij troost?

Wat heb ik geleerd van deze verbinding of deze periode?



Schrijven helpt om gedachten en gevoelens zichtbaar te maken.
Je hoeft het niet met iemand te delen; het is voor jou.

Rituelen en symbolen

Kleine rituelen kunnen steun bieden en gevoelens een plek geven.

Voorbeelden:

Een kaars aansteken en even stilstaan bij je gevoelens.

Een steen of voorwerp dragen dat je herinnert aan degene of iets wat je mist.

Een dagboek of fotoalbum maken van herinneringen.

Iets symbolisch loslaten, zoals het schrijven van een brief die je niet hoeft te versturen

Rituelen helpen om aandacht te geven aan wat belangrijk is en maken het verlies tastbaar op een zachte manier.

Beweging en zelfzorg

Je lichaam kan verdriet vasthouden. Beweging kan spanning loslaten.



Voorbeelden:

*Een rustige wandeling in de natuur.
Rekken of zachte yoga.
Dansen op muziek die je raakt of troost biedt.*

Je hoeft niet intensief te bewegen; het gaat om aandacht voor je lichaam en ruimte voor emotie.

Momenten van stilte en ontspanning

Het kan helpen om even bewust stil te staan, zodat je je gevoelens kunt voelen zonder afleiding.

Voorbeelden:

*Een paar minuten rustig zitten met gesloten ogen.
Luisteren naar zachte muziek of natuurgeluiden.
Bewust stil zijn, ademend en voelend.*

Stilte helpt om te vertragen en kan ruimte geven voor rust en verwerking.

Erkenning en mildheid voor jezelf

Rouw is zwaar en het is oké om niet alles tegelijk te kunnen. Geef jezelf toestemming om te voelen, te huilen, boos te zijn of even afgeleid te zijn.

Mild zijn voor jezelf betekent: accepteren dat je verdrietig bent, en jezelf de ruimte geven om te helen op jouw tempo.



Kortom:

Door kleine dingen te doen, een paar minuten stil zijn, schrijven, bewegen of een ritueel uitvoeren, geef je jezelf steun in je rouw.

Kies wat vandaag of morgen bij je past.

Iedere stap, hoe klein ook, helpt om zachtheid en rust te ervaren.



Rouw en heling

Rouw verdwijnt niet zomaar.
Het is geen proces dat je “afmaakt” of afsluit.
Maar rouw verandert wel langzaam en leert een plek te vinden in je leven.

Heling betekent niet dat het verlies minder belangrijk wordt, of dat het verdriet weggaat. Het betekent dat je leert leven met het gemis en dat je op een nieuwe manier ruimte maakt voor jezelf en je gevoelens.

Soms merk je dat het verdriet stiller wordt of dat je beter kunt lachen, plannen maken en herinneringen koesteren.
Het verlies blijft er maar het krijgt een andere plek, een plek waarin het naast andere gevoelens kan bestaan.

Heling kan zich op veel manieren laten zien:

Een rustig moment van acceptatie of troost.
Herinneringen ophalen zonder dat het je overweldigt.
Kleine stappen zetten in je dagelijks leven, terwijl het verdriet nog aanwezig is.
Leren om mild te zijn voor jezelf, en jezelf ruimte te geven om te voelen.

Het tempo van heling is persoonlijk.
Het ene moment voelt alles zwaar,
het andere moment kan er licht of hoop zijn.
Dat is normaal en hoort bij rouw.



Een laatste gedachte:

Rouw is een teken van liefde.

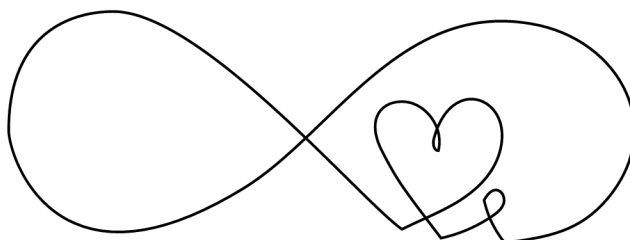
Het laat zien hoeveel iemand of iets voor jou betekende.

Door je verdriet te erkennen en jezelf ruimte te geven, geef je ook jezelf de kans om langzaam te helen en verder te leven.

Je hoeft het niet alleen te doen.

Het is oké om steun te zoeken bij vrienden, familie of iemand die kan luisteren en begrijpen.

Kleine stapjes, zacht en op jouw tempo, maken het mogelijk om verder te leven met het verlies — zonder het te vergeten maar ook zonder dat het je volledig bepaalt.



Je hoeft niet alles te begrijpen, en dat is oké.

Rouw is geen rechte weg, geen lijstje dat je kunt afvinken.
Het is een persoonlijke reis met ups en downs, met momenten van verdriet én momenten van rust.

Laat jezelf voelen wat er is.
Laat tranen komen, herinneringen naar boven komen, of neem gewoon even de tijd om stil te zijn.

Kleine gebaren, zachte woorden voor jezelf, een herinnering opschrijven
of even een rustmoment nemen —
dat helpt. Steeds weer, in jouw tempo.

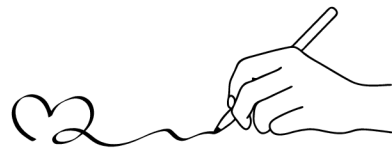
Rouw laat zien hoeveel iemand of iets voor jou heeft betekend.
Door jezelf de ruimte te geven om te voelen en te verwerken kan het
langzaam een plek krijgen in je leven.

Hopelijk biedt dit boekje een beetje steun op jouw weg,
een hand op je schouder, een moment van herkenning en troost.

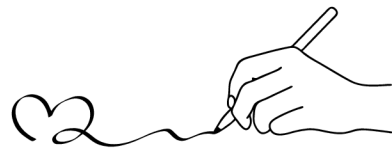
Liefs,

Jolanda

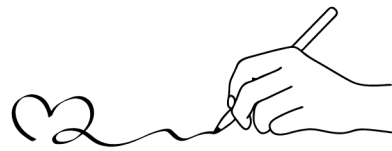




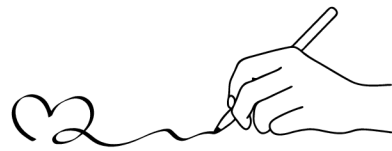
A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page. There are 25 lines in total, evenly spaced.



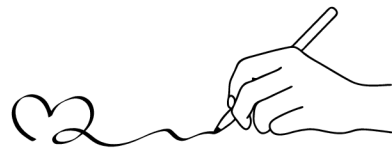
A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page. There are 25 lines in total, evenly spaced.



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page. There are 25 lines in total, evenly spaced.



A series of horizontal lines for writing, consisting of 25 evenly spaced, parallel gray lines that span the width of the page.



A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page. There are 25 lines in total, evenly spaced.