

ROUW- EN VERLIESVERWERKING

Je rouwt zoals je leeft...

ALS-nabestaandendag

18 oktober 2016

Lian Gieles



www.terrazorginrouw.nl

T: 073-6447072

ROUWPROCES

Rouw is een emotionele reactie als gevolg van een verlies.

Normaal gesproken zal de intensiteit van de reactie in de loop van de tijd afnemen. De rouw kan echter zo heftig zijn, dat de levenslust verloren gaat.

Rouw wordt vaak gezien als het niet goed psychisch functioneren van een persoon. Iets dat voorbij gaat. Maar rouw en verlies zijn onlosmakelijk verbonden met het leven. Als je jezelf aan iets hecht, zul je altijd te maken krijgen met verlies en rouw.

Ieder rouwproces is uniek en afhankelijk van een aantal factoren waaronder de omstandigheden van het verlies, de individuele veerkracht en de steun van de omgeving. Een rouwproces wordt vaak onderverdeeld in fasen of taken. Dit suggereert als je door de fasen heen bent of dat als je de taken uitgevoerd hebt, je klaar bent met rouwen. Maar... zolang we leven zullen we ook rouwen. Het rouwproces is daardoor een proces zonder eindpunt. Het is een dynamisch proces dat zich ontwikkelt.

Toch geeft een model wel enige duidelijkheid over wat iemand te wachten staat na een ingrijpend verlies.

Als je hierbij het woord 'taak' niet te zwart-wit ziet als 'iets moeten', is het een bruikbaar handvat voor hetgeen iemand tijdens een rouwproces meemaakt.

'WORDEN' verdeelt het rouwproces in vier taken:

1. Aanvaarden van de werkelijkheid/erkennen van het verlies
2. Ervaren van de pijn van het verlies
3. Aanpassen aan de omgeving zonder de overledene
4. Een nieuwe plaats geven aan de overledene en opnieuw leren houden van het leven

Deze taken volgen elkaar op en lopen door elkaar heen. Ze zijn niet statisch.

ROUWTAKEN IN EEN ROUWPROCES

1. Aanvaarden van de werkelijkheid/ erkennen van het verlies

- ✓ 'dit kan toch niet waar zijn'
- ✓ ontkenning, shock, alles gaat langs je heen, niet-voelen
- ✓ je verstand weet het, maar in je lijf is het nog niet doorgedrongen
- ✓ zoeken naar verklaringen, alles willen begrijpen

Het is belangrijk om te benadrukken dat ontkenning niet ongezond is. Het is een gezonde reactie op een abnormale gebeurtenis. Het lichaam heeft tijd nodig om de waarheid geleidelijk op alle niveaus te laten doordringen. De wereld staat op zijn kop, alles wordt anders, er is een bom gevallen...

Het is een soort beschermingsmechanisme van het lichaam als de pijn nog te groot is om deze te voelen. Dit wil echter niet zeggen dat je niet verder kunt gaan met je leven en de volgende 'taken'. Soms gaat iemand door op de 'automatische piloot' voordat hij of zij het verlies kan gaan verwerken. En daar is niets mis mee. Het besef komt bij iedereen op een ander moment.

De reactie is verschillend afhankelijk van o.a. de wijze van overlijden:

- plotseling overlijden
- overlijden na lang ziekbed
- zelfdoding

De rouw kan stagneren wanneer mensen blijven steken in een ontkenning of een illusie dat de overledene ergens voortleeft of terug zal komen (vooral bij verlies op jonge leeftijd), of men ontkent de diepe band die er was.

Wanneer iemand geen afscheid heeft kunnen nemen, of het dode lichaam niet heeft kunnen of willen zien, zal dit deze taak moeilijker maken.

2. Ervaren van de pijn van het verlies

- ✓ het verlies dringt door
- ✓ gevoelens van diepe, snijdende pijn, verdriet, angst, boosheid, schuldgevoel, wanhoop, twijfel en verwarring kunnen opkomen. Niets voelen is ook mogelijk. Ook dit is een vorm van pijn.
Gevoelens zijn intenser. Tijdelijke, hevige pijscheuten, fysiek en emotionele pijn, op verschillende momenten van een dag. Vooral feestdagen zijn voor nabestaanden vaak treurdagen; het verlies wordt dan sterk gevoeld. De pijn vormt een krater, een diepe wond.

Verschillende gevoelens die bij een rouwproces aanwezig (kunnen) zijn:

- **Verdriet.**

Om gemis, om wat niet meer is, afscheid nemen van de overledene, herinneringen.

Het is af en toe noodzakelijk om de pijn niet te voelen, afleiding, opladen, anders raak je totaal uitgeput.

Soms ook verdriet om wat er niet meer was of nooit geweest is en nu ook nooit meer zal komen.

- **Schuldgevoelens.**

Er bestaat reële en irreële schuld. Vooral na een suïcide speelt schuld een grote rol. Had ik maar..

Een schuldgevoel kan ook ontstaan over dingen die voorgevallen of juist nagelaten zijn in de relatie. Er kunnen ook schuldgevoelens zijn over de eigen rouw; het hebben van te weinig of teveel verdriet.

Functie van schuld: geeft een gevoel van controle op de grote machteloosheid, een vorm van reddingsboei. Wanneer de pijn nog te groot is, geeft schuldgevoel een rationele uitlaatklep (piekeren, waarom-vraag).

Bovendien helpt het bij het ordenen, be-rouwen, spijt, reflecteren.

Neem het schuldgevoel niet te snel weg, maar geef de nabestaande de kans het te uiten door b.v. vragen te stellen. Het is een natuurlijk gevoel.

- **Boosheid.**

Dit is één van de meest verwarrende gevoelens, omdat hierop een taboe ligt. Boosheid moet redelijk zijn om te mogen ervaren en je mag niet boos zijn op een dode is vaak het gangbare cliché.

Functie van boosheid: het heeft een reinigende functie als het geuit mag worden. Het is vaak een uiting van machteloosheid. Ook hier heb je reële boosheid en irreële boosheid. Beiden zijn belangrijk.

- **Angst.**

Rouwen maakt angstig. De wereld is opeens heel groot, en jij heel kwetsbaar en klein. Je hebt niets over de dood te zeggen, onveiligheid.

Er kan angst zijn voor de toekomst: red ik het wel zonder de overledene?

Vaak is er een angst voor de eigen gevoelens, die vaak ongekend heftig zijn.

Functie van angst: de wereld opnieuw veilig maken en kleiner, het tempo van alledag wordt vertraagd, en de focus wordt op het rouwproces gelegd. De angst maakt, dat we goed voor onszelf willen zorgen. Wat hebben we nodig, en wie doet ons goed of juist niet goed?

Stimuleer de nabestaande de angst serieus te nemen. Veel mensen houden zich flink.

Benoem dat het dagelijkse leven aangepast moet worden, zodat er goed gerouwd kan worden. Dat vraagt tijd, rust en aandacht voor jezelf.

- **Jaloezie.**

Een ander veelvoorkomend gevoel is jaloezie. Het kan de nabestaande ineens overvallen als je in de zomer twee mensen samen ziet fietsen. Het besef dat je dat nooit meer samen met je geliefde kunt doen, valt vaak erg zwaar. Een omgeving is zich daarvan niet zo bewust. Jaloezie is een logisch gevolg van pijn.

Gevoelens in relatie naar anderen

De omgeving vraagt meestal onbewust veel energie van iemand die rouwt.

De 'helpers' geven vaak ongevraagd advies hetgeen tot verwarring leidt bij de nabestaande. Of mensen blijken vaak hun eigen ervaringen te willen delen i.p.v. te luisteren naar de rouwende. Een ontwijkgedrag op straat of in de supermarkt komt veel voor.

- **Oud verdriet**

In een rouwproces komt vaak oud zeer naar boven. Je herleeft eerdere verliezen. Soms zelfs zo sterk dat je niet meer helder kunt zien of jouw verdriet ontstaat door het huidige rouwproces of door een onverwerkt stukje van vroeger. Dit komt vaak voor bij mensen die op jonge leeftijd een dierbare verloren hebben, om wie ze nooit hebben mogen of kunnen rouwen. Dit wordt ook wel verlaat verdriet of stapeltjesverdriet genoemd.

Naast de genoemde gevoelens zijn er nog de gevoelens van verwarring, wanhoop en twijfel, die ook een grote rol kunnen spelen. Kortom; het hele scala aan gevoelens komt voorbij. Alsof je in een wasmachine door elkaar geschud wordt.

3. Aanpassen aan de omgeving zonder de overledene

- ✓ de wijze waarop men dit doet, is erg afhankelijk van de relatie tot de overledene; hoe de relatie was en welke rol de overledene in het leven van de nabestaande vervulde
- ✓ vervanging van bepaalde functies en taken
- ✓ verlies van 'status', vrienden in de omgeving
- ✓ m.a.w. veranderingen toelaten en vorm geven

In de dagelijkse gang van zaken verandert veel. Aanpassing vergt veel energie, samen met alle verschillende gevoelens die steeds aanwezig zijn.

Het aanpassen is niet gemakkelijk en soms lijkt het onmogelijk. Bijvoorbeeld in het geval van een jong gezin. De energie en aandacht gaan dan vaak naar het draaiende houden van het gezin. Pas jaren later komt de nabestaande toe aan het verlies zelf. Ook dit is goed. Het lastige van een dergelijke situatie is dat de omgeving dan vaak niet begrijpt waarom het ineens 'slechter' met iemand gaat. Het verlies is immers alweer 'zo lang' geleden.

Soms weigert men zich echter aan te passen aan het verlies, door zich b.v. in eenzaamheid terug te trekken, zich hulpeloos te blijven opstellen, maar ook door idealisering van de overledene. Een andere vorm is identificatie, men gaat zich zo gedragen als de overledene. Niet gelukkig mogen zijn, zelf dood willen, een kind in de rol van 'partner' drukken.

4. Een nieuwe plaats geven aan de overledene en opnieuw leren houden van het leven

- ✓ emotionele plaats geven aan de overledene
- ✓ aandacht gaat niet langer alleen naar het verloren leven
- ✓ angst voor verlies bij het vooruitzicht van nieuwe bindingen aangaan

De nabestaande voelt zich op de drempel tussen het oude en nieuwe leven.

Er gebeurt veel in deze periode. Zich niet meer durven en willen binden, niet meer houden van het leven, lusteloos. Loyaliteitsconflict, om verder te gaan op een eigen manier zonder die ander. Mag ik wel genieten, wat zou de ander ervan gevonden hebben? De ander niet willen loslaten, oude herinneringen blijven koesteren om zo dichtbij die ander te willen blijven. Iemand kan hierin blijven steken, door geen afscheid te willen nemen van de overledene, waardoor het nieuwe leven geen aanvang vindt. Niet durven ervaren van rouwgevoelens werkt stagnatie in de hand.

ALGEMEEN

Alle fasen en het uitvoeren van de taken volgen elkaar op, maar lopen ook door elkaar heen. Er staat geen vaste tijdsduur voor. Het hangt van veel factoren af, hoe lang iemand rouwt en de wijze waarop.

In het begin kan het 'goed' gaan. Na een tijd (3 maanden of 3 jaar!) kan het besef komen dat hij of zij eigenlijk niet goed gerouwd heeft en alleen maar doorgegaan is met zijn of haar leven. Dit kan zelfs na jaren leiden tot een burn-out. Dit komt dan niet door het harde werken, maar door het niet durven voelen.

Dit is een lastige situatie voor zowel nabestaande als de omgeving. De omgeving heeft hiervoor over het algemeen weinig aandacht en begrip. Het overlijden is immers alweer zo lang geleden.

Enkele factoren die de manier van rouwen beïnvloeden:

- **Karakter**
Mensen rouwen zoals ze leven; dus afhankelijk van het karakter (gevormd door eerdere ervaringen in het leven) zal ieder mens op een andere manier rouwen.
- **Thuisituatie**
Er zijn grote verschillen tussen mensen zonder kinderen (of niet meer thuiswonend) en mensen met een gezin. Een gezin kan op een goede manier afleiding geven maar ook kan het verantwoordelijkheidsgevoel ten opzichte van de kinderen maken dat mensen mogelijk pas later weer aan het werk gaan, omdat ze veel energie in de kinderen stoppen.
- **Sociale netwerk**
Het is afhankelijk van de steun die rouwenden uit hun nabije omgeving ondervinden of ze het leven weer aankunnen.

Verdriet na verlies gaat met mensen mee door hun verdere leven, zoals de schaduw van een mens hem overal vergezelt. De schaduw van een mens is soms groot en soms klein, soms ligt ze vóór hem, soms achter en dan weer naast hem. Soms ziet men ze en op andere momenten is ze onzichtbaar. Zo is het ook met verdriet. Het kan opeens levensgroot aanwezig zijn, als men het niet verwacht.

De pijn zal minder worden, maar het verdriet gaat nooit helemaal weg. Wonden hebben veel betekenis, en gaan ons leven met ons mee. De herinnering aan de overledene is bestaansrecht aan de overledene geven. Dit speelt een belangrijke rol in het opnieuw betekenis leren geven aan het leven.

Omgaan met verdriet

Na een overlijden zal je leven nooit meer zijn zoals het was. Het verdriet van zo'n zwaar verlies gaat je hele leven met je mee. Op sommige momenten kun je je voorbereiden op het gemis dat je voelt, zoals op verjaardagen, de sterfdag en de feestdagen, maar soms overvalt het gemis je op zeer onverwachte momenten. Dit zijn de moeilijkste momenten. Langzaam aan zul je weer deelnemen aan het leven. Beetje bij beetje zul je weer kunnen genieten van de kleine dingen die het leven waard maken om geleefd te worden.

Gedrag van de omgeving

Als nabestaande krijg je veel te maken met je omgeving en de oordelen die daar leven. Veel mensen weten niet hoe ze om moeten gaan met iemand in rouw. Het is opvallend hoeveel mensen proberen positieve dingen te zeggen. Het lijkt wel alsof ze daarmee het leed willen verzachten of het verdriet willen dempen. Hiervoor worden veel clichés gebruikt, zoals: 'Het is een mooie leeftijd'.

Maar het voelt alsof je geamputeerd bent om na 50 jaar samen, alleen verder te moeten!

Bij veel nabestaanden roept dit soort 'troost' alleen maar weerstand op en een gevoel van eenzaamheid en niet-begrepen worden.

Je omgeving wil zo graag helpen en een deel denkt dit te kunnen doen door advies te geven. Als nabestaande wordt je hiermee overstelpt: je moet een tijdje naar je kinderen gaan, even eruit, dat is goed voor je. Iemand anders zegt: je moet nu niet weggaan hoor, want dan ontvlucht je je huis en kun je daarna niet meer wennen.

Voor degene die rouwt is dat allemaal erg verwarrend.

Het probleem is dat iedereen het goed bedoelt. Maar het is niet altijd gemakkelijk veel verschillende adviezen te moeten horen. Zeker niet in een periode waar je hoofd al vol zit met je eigen emoties. Een periode waarin je vrienden hard nodig hebt. Het is dan ook extra moeilijk om eerlijk te zeggen dat je niet op een advies zit te wachten. Je wilt vrienden niet tegen het hoofd stoten, omdat je blij bent (of denkt te moeten zijn) dat ze er voor je zijn.

Effect van rouwen op je relatie en gezin

Als een geliefde sterft, ervaart ieder mens dat op een eigen manier. En iedereen gaat op een persoonlijke manier met de bijbehorende emoties om. Soms is het moeilijk om dat van elkaar te begrijpen. Als partners en gezin ken je elkaar goed, maar waarschijnlijk heb je elkaar nooit eerder meegemaakt zoals nu. Het is juist dan belangrijk om elkaar de ruimte te geven die ieder nodig heeft om het verdriet op een goede manier te integreren in het leven.

Je raakt elkaar in zo'n moeilijke periode gemakkelijk kwijt. Je hangt bij wijze van spreken allemaal aan de andere kant van de krater die de bom in jullie leven geslagen heeft. Sta elkaar in de eerste periode toe dat het zo is. Zoek voor jezelf de beste manier om te overleven. Het is goed om elkaar duidelijk te maken dat je op dat moment niet anders kunt. Vaak helpt het om uit te spreken dat je de pijn van de ander niet kunt zien, omdat je eigen pijn te groot en te verschillend lijkt. Na een tijdje kun je dan langzaam weer aandacht aan elkaar gaan geven.

Als je alleen al erkent dat ieder zijn eigen manier van rouwen heeft en dat dat goed is, overbrug je de krater al een stukje.

Tips voor mensen in de omgeving

Voor de omgeving van de nabestaande is het vaak moeilijk om op een goede manier te reageren. We leven in een maatschappij waarin we het gemakkelijker vinden met elkaar te lachen en fijne gebeurtenissen met elkaar te delen, dan om te gaan met iemand die het moeilijk heeft en huilt. We weten onszelf dan vaak geen houding te geven.

Het is natuurlijk ook moeilijk, want we willen graag helpen en we denken dat alleen maar te kunnen met woorden.

Vaak zeggen we: 'wat ben jij sterk!' Dat klinkt aardig, maar degene die rouwt voelt zich van binnen zo klein en verdrietig, dat deze opmerking alleen maar zeer doet. Het doet geen recht aan de echte gevoelens die hij of zij voelt.

- **Luisteren**

Bedenk dat je geen woorden hoeft te hebben als je iemand wil steunen. Aangeven dat je niet weet wat je moet zeggen, helpt meer dan negeren. De nabestaande laat zelf snel genoeg weten of hij of zij over het verdriet wil praten. Negeren doet extra pijn.

- **Praktische hulp**

Een andere manier om er voor de ander te zijn, is door het geven van praktische hulp. Mensen die een partner verliezen, staan behalve voor emotionele, vaak ook voor praktische problemen. Na een overlijden blijkt des te meer hoe de rolverdeling binnen een relatie is geweest.

Soms kun je helpen door mee te kijken met de papierwinkel die de overledene altijd deed. Of door een maaltijd te koken, zodat de nabestaande dit niet altijd zelf hoeft te doen. Vraag hem of haar wat vaker te eten. Eén van de moeilijkste momenten is het alleen moeten eten. Even een schilderijtje ophangen of iets repareren, kan voor iemand in rouw een hele opgave zijn. Jouw hulp is hierbij vaak welkom. Zo is er altijd wel iets te verzinnen dat bij je past om de nabestaande te ondersteunen.

Wat niet werkt, is: 'als ik iets kan doen hoor ik het wel hè! '. De nabestaande heeft meestal immers geen energie om zelf hulp te vragen.

Daarom is het beter om je hulp spontaan aan te bieden en de nabestaande ermee te confronteren.

- **Ruimte bieden**

Daarnaast is het belangrijk om je te realiseren dat iedereen op een andere manier rouwt. De één wil graag over het verdriet praten, de ander zoekt alleen maar afleiding. Veel mensen in de omgeving vinden het moeilijk als iemand zijn of haar gevoelens niet deelt of als iemand juist constant over het verlies praat of uitermate verdrietig is. Al gauw doemt de vraag op of hij of zij het verlies dan wel goed verwerkt. Bij een rouwproces is het heel moeilijk om over goed of fout te praten. **Zoals elk mens anders leeft, zo rouwt ook elk mens op zijn eigen manier. Geef mensen de ruimte om dit te doen.** Praat niet teveel over je eigen ervaringen en geef niet teveel (goedbedoelde) adviezen, maar neem de nabestaande serieus in zijn of haar verdriet. Door te luisteren en door aan te geven dat het verdriet er mag zijn. Dat biedt steun.

Want verdriet kun je niet van een ander afpakken. Gun ieder zijn eigen verdriet, zijn eigen manier en tempo en zijn eigen tranen.

Omgaan met je eigen verdriet

Als nabestaande moet je erg veel kunnen. Naast het zware verlies dat je geleden hebt, moet je ook nog eens op een goede manier proberen om te gaan met de onmacht van de omgeving. En dat in een periode dat je zelf juist weinig energie hebt. Dat vraagt veel van je en lang niet iedereen kan dat.

De vraag is: wat kan ik nu doen, zodat het verlies me zo min mogelijk belemmert in mijn gewone manier van leven?

Helaas is daar geen eenduidig antwoord op te geven. Wat voor de één goed is, is dat nog niet voor de ander.

Voor sommige mensen werkt het goed om ontspanning te zoeken en veel te bewegen door sport of wandelen. Anderen zullen juist baat hebben bij afleiding en snel weer aan het werk gaan. De één wil constant over de overledene praten, de ander keert zich naar binnen.

Als je ziet dat mensen je ontwijken en je voelt dat ze het moeilijk vinden om je aan te spreken, kun je er zelf op af stappen. Daarmee maak je de drempel voor de ander kleiner en het gesprek zal minder geforceerd verlopen.

Misschien ga je meteen aan het werk, omdat dat beter voelt dan thuis zitten. Dan kan je baas zeggen dat het beter voor je is om nog even thuis te blijven. Maar als jij de afleiding fijn vindt is het prima dat je weer begint. Die 'bijtank'momenten zijn heel belangrijk. Je kunt je dan weer opladen om later het verdriet beter te kunnen hanteren.

Sommige mensen doen heel snel de kleren en veel persoonlijke bezittingen van de overledene weg. Anderen bewaren dit alles nog jaren. Alles snel wegdoen wil niet zeggen dat je goed of slecht rouwt. Bewaren is goed, als je ook maar verder gaat met leven.

Kortom, alles is goed, als je je hart maar volgt.

Is de buitenwereld te groot voor je, voel je jezelf te bekeken en wil je het liefst in een hoekje kruipen, dan moet je dat gewoon doen. Zorg goed voor jezelf!

Sommige mensen vinden het fijn om een dagboek bij te houden. Dit kan je helpen om een beter inzicht te krijgen in je eigen gevoelens. Daarnaast kan het een steun zijn voor een later moment. Als je na een paar maanden terugleest hoe het in de eerste dagen en weken na het overlijden met je ging, zul je merken dat je langzaam opkrabbelt. Al is het soms met het gevoel van twee traptreden naar boven en weer drie naar beneden. Langzaam kom je steeds hoger de trap op.

Vaak proberen anderen je te troosten. Helpt dat een keer niet of voel je alleen maar weerstand opkomen, bedenk dan dat het de onmacht van die ander is en dat hij of zij geen andere manier heeft om dit te doen. Soms zeggen mensen domme dingen. Probeer dit langs je heen te laten gaan.

Realiseer je dat ze het meestal goed bedoelen, maar niet met de situatie om kunnen gaan. 'Ene oor in, ander oor uit' is dan het beste wat je kunt doen. Bij echte vrienden kun je je gevoel wel uitleggen. Vraag dan begrip voor wat er met je gebeurt.

Realiseer je dat iedereen op een andere manier rouwt. Zelfs bij verdriet om eenzelfde persoon kunnen betrokkenen totaal verschillend rouwen. Bijvoorbeeld binnen een gezin. De overleden vader is voor ieder kind een andere vader geweest. Met andere herinneringen, en daardoor ook met andere gevoelens na het overlijden. Het oudste kind heeft een andere relatie met de vader dan het jongste kind en een zoon heeft een andere relatie dan een dochter. Vaak staan kinderen hier niet bij stil. Soms leidt dit tot irritaties onderling. Het is goed om je te realiseren dat elke herinnering gekleurd is en voor iedereen anders. Concentreer je in zo'n geval op je eigen verdriet, dat voor jou klopt. Trek je niet teveel aan van de omgeving.

Alleen als jij, je eigen gevoel serieus neemt, zul je langzaam weer merken dat het leven opnieuw zin krijgt. Stapje voor stapje kun je weer dingen gaan ondernemen en krijg je meer interesse voor andere, alledaagse gebeurtenissen. Totdat je zult merken dat je weer kunt genieten van iets. De eerste keer kan dat je overvallen: 'ik heb vandaag gelachen, of een uur niet aan hem of haar gedacht'. Voel je hier niet schuldig over. Het is juist goed om te voelen dat je dat nog kunt. Daarmee doe je de overledene echt niet tekort. Het is juist goed om te merken dat je op een gegeven moment zover bent dat je je eigen leven weer vormgeeft.

Gelukkig heb je als mens veel veerkracht. Als je vóór het overlijden had geweten wat je allemaal te wachten stond, zou je waarschijnlijk gedacht hebben dat niet aan te kunnen.

Toch heb je bewezen meer te kunnen dan je dacht. Je hebt je geliefde begeleid bij het ziekbed of je hebt de uitvaart geregeld. Waarschijnlijk beter dan je je voor had kunnen stellen. Houd je maar aan die gedachte vast als het leven moeilijk is.

Natuurlijk is er moed en kracht voor nodig om je aan te passen aan je nieuwe situatie. Hopelijk heb je het besef dat het leven de moeite waard is om geleefd te worden en waarschijnlijk nog verrassende, mooie dingen met zich mee zal brengen. Alleen dat besef al kan voldoende zijn om je de kracht te geven die nodig is om de reis van het verdriet te maken en vol te houden.

Het boek waar ik mee begon was:

Karin Kuiper

Je mag mij altijd bellen (1001 dagen van rouw)

ISBN 90-2097-821-7

Het gedicht waarmee ik eindigde was:

Herinnering

*Er komt, dat wil ik jou beloven
Nu je leven zo verstilt
Een tijd dat je een glimlach voelt
En niet meer terug
maar verder wilt*

*Het zweeft ook nu al om je heen
Onvoorstelbaar lief en zacht
Alsof het stil en kwetsbaar klein
Heel geduldig op jou wacht*

*Het ligt in je gebalde vuisten
En vlecht zich door een scheur van pijn
Het stroomt voorzichtig met je tranen
Naar waar het nu nog niet kan zijn*

*Het kruipt in machteloze woede
Waar je het nauwelijks voelt of ziet
Het kronkelt door de nauwe straten
Van een eindeloos verdriet*

*Het klimt langs muren van bescherming
Groeit dwars door alle maskers heen
Het zoekt die ene weg naar binnen
Waar ooit de zon van liefde scheen*

*Die mooie plekjes waar vlinders vlogen
Naar de hemel, af en aan
Waar iemand altijd bij je blijft
En nooit meer weg zal gaan*

*Het cirkelt naast je in de lucht
En fluistert spring maar, spring
En vang de vlinder van verlangen
In een herinnering.*

Margreet Jansen uit: Ik mis je in alle kleuren

SUGGESTIES VOOR BOEKEN:

Algemeen:

Manu Keirse

Vingerafdruk van verdriet

ISBN 90-209-3605-0

Riekje Boswijk-Hummel

Afscheid nemen

ISBN 90-6020-779-3

Troost

ISBN 90-6020-794-7

Karin Kuiper

Je mag mij altijd bellen

ISBN 90-2097-821-7

1001 dagen van rouw

Voor jongeren:

Riet Fiddelaers-Jaspers

Wie ben ik zonder jou?

ISBN 90-804-7735-4

Daan Westerink

Verder zonder jou

ISBN 90-259-6036-7

Hulp aan jongeren:

Riet Fiddelaers-Jaspers

ISBN 90-435-0805-5

Mijn troostende ik

Na het verlies van een kind:

Marinus van den Berg

Je kind verliezen

ISBN 90-242-9267-0

Verdriet dat niet verdwijnt

ISBN 90-259-5602-9

Na het verlies van een broer/zus:

Minke Weggemans

Broederziel alleen?

ISBN 90-435-1169-2

Rouw in de zijlijn

ISBN 90-435-1583-3

Verlaat verdriet:

Mieke Ankersmit

Verlaat verdriet

ISBN 90-901-5775-1

NUTTIGE WEBSITES

Algemeen:

www.steunbijverlies.nl

www.humanitas.nl

Voor kinderen/jongeren:

www.achterderegenboog.nl

www.voorjongehelden.nl

www.troostvoortranen.nl

www.in-de-wolken.nl

www.herinnerdingen.nl

www.doodgewoon-online.nl

Na het verlies van een kind:

www.VOOK.nl

www.lieve-engeltjes.nl

Na het verlies van een broer/zus:

www.broederzielalleen.nl

Na het verlies van een moeder:

www.moederszondermoeder.nl

