

# OVER LEVEN MET ROUW 10 GOUDEN TIPS BIJ VERLIES

---



Dit e-book wordt u aangeboden door:



## Inhoudsopgave

Inleiding.....	3
1. Voel wat je voelt.....	4
2. Begrijp wat rouw is.....	5
3. Delen = helen.....	6
4. Sta stil bij wat er is gebeurd.....	7
5. Zoek afleiding.....	8
6. Vind structuur in je dagelijks leven.....	9
7. Blijf vertrouwen.....	10
8. Vraag om hulp.....	11
9. Geef je over aan de vermoeidheid.....	12
10. Wees geduldig.....	13
Samenvatting.....	15
Nawoord.....	16

## Inleiding

Als je dit leest, heb je recent een dierbare verloren. Met rouw krijgen we allemaal vroeg of laat te maken, maar als je er middenin zit kunnen er talloze vragen in je opkomen. Hoe “hoort” het eigenlijk, dat rouwen? Het is een warboel in je hoofd en het gaat allemaal in een roes aan je voorbij, alsof het maar niet door wil dringen. Je begrijpt het wel, maar gevoelsmatig zit je nog in de overlevingsstand. Je zou weer wat rust in je hoofd willen krijgen en vertrouwen in hoe het nu verder moet.

### *Stap voor stap*

Om je in de juiste richting te wijzen, lees je in dit e-book de tien belangrijkste tips bij rouw na een recent overlijden. Ik adviseer om de tips eerst rustig door te nemen en daarna te bepalen met welke van de tips je als eerste aan de slag gaat. Zo pak je het stap voor stap aan en verplicht je jezelf niet om alles in één keer aan te pakken. En onthoud: perfect rouwen bestaat niet. Dus ieder aspect waar jij je bewust van wordt en actie in onderneemt is een stap in de juiste richting.

Veel succes bij het lezen en uitvoeren van de tips.



## 1. Voel wat je voelt

Er kan ongelooflijk veel op je af komen vlak na het overlijden van je dierbare. Het regelen van de praktische zaken maakt het vaak niet makkelijk om met rouw bezig te zijn. Het voelt alsof je wordt overspoeld door al je emoties, wat heel verwarrend en overweldigend kan zijn. Dit is wanneer mensen zich gaan afvragen “Hoe moet ik me eigenlijk voelen?” Het antwoord op deze vraag is in principe heel eenvoudig, maar niet zo eenvoudig uit te voeren: Je mag je precies zo voelen als je je voelt.



Als je veel verdriet, onmacht, boosheid of frustratie voelt, is dat precies wat er op dit moment nodig is. Maar ook als je (nog) niet zoveel voelt dan is dat precies wat er op dit moment nodig is. Misschien maak je je daar zorgen over of misschien maakt iemand anders zich daar zorgen over, maar als je verlies nog zo vers voelt dan is het niet vreemd om je emoties nog niet zo te voelen. Laat het maar gewoon zijn zoals het is en probeer niet meer of minder te voelen dan wat je voelt. Het is ook belangrijk dat je begrijpt dat dit niets zegt over hoeveel je van jouw dierbare houdt. Soms raken mensen verward als ze niet zoveel emotie ervaren, maar dat kan met allerlei dingen te maken hebben. Probeer het niet te verklaren maar blijf open staan voor wat er wel of niet bij je wordt aangeraakt. Als je je meerdere maanden zo blijft voelen, is het goed om eens te onderzoeken wat daar de oorzaak van is.

### *De ene persoon voelt heel veel en de andere persoon gaat op slot*

Je leest hier al meteen een reden waarom mensen verschillend rouwen. De ene persoon voelt heel veel en de andere persoon gaat op slot en dat is helemaal oké. Dit kan je ook helpen in het begrijpen van jouw naasten die misschien heel anders reageren op jullie verlies.



### *Ook als je je emoties niet begrijpt: voel ze*

De reden dat 'voelen wat je voelt' niet zo makkelijk uit te voeren is, is omdat we vaak een mening hebben over emoties. Sterker nog, we veroordelen emoties graag. Huilen zien we al snel als een zwakte en boosheid keuren we af. Dat is zo zonde! Dit is het moment waarop je op een andere manier naar je emoties en gevoelens mag gaan kijken. Je kunt ze namelijk niet wegpoetsen of negeren, zelfs al lijkt het soms alsof het je lukt. Je emoties komen je iets vertellen, ze hebben nut. Iemand verliezen die je zo dierbaar is, slaat in als een bom en dat voel je. Ook als je je emoties niet begrijpt: voel ze. Ga het niet wegrationaliseren of begrijpen, maar geef de emotie de aandacht waar het om vraagt. Wat dat betreft is een emotie net als een klein kind dat om aandacht vraagt. Een emotie is net zo volhardend en zal je aan je jasje blijven trekken net zolang tot jij reageert. Het mooie daarvan is, is dat het dan ook weer zal gaan, het heeft namelijk gekregen waar het om vroeg: aandacht.

Omdat je emoties en gevoelens altijd in je lijf voelt, is dat ook waar je met je aandacht naartoe mag gaan. Vind je uitlaatkleppen om te uiten wat je voelt en doe dat alsjeblieft op een veilige manier. Wat ik hiermee bedoel, is dat je jezelf of een ander niet hoeft te schaden om een emotie te uiten door (verbaal) geweld te gebruiken. Dat kun je vóór zijn door uitlaatkleppen te vinden die voor jou werken. Huil, schreeuw, ben boos, het zijn allemaal manieren om je te uiten.



Let op dat je mag voelen wat je voelt, maar maak het niet erger, groter of langer dan nodig is. Als een golf voorbij is, laat hem dan ook gaan.

## **2. Begrijp wat rouw is**

Of dit de eerste keer is dat je met rouw te maken hebt of de zoveelste keer, rouw daagt je uit op een manier die met niets anders te vergelijken is. Het overlijden van iemand die zo dichtbij staat en je zo dierbaar is, kan voelen alsof er ook een stukje van jezelf is overleden. Je voelt je niet meer als jezelf en dat kan heel onzeker maken.

We ervaren rouw wanneer we iemand hebben verloren met wie we een diepe verbinding hebben. Ik zeg met opzet "hebben" omdat de verbinding er nog steeds is. Het overlijden van je dierbare vraagt om een vorm van onthechten en dat is precies wat zoveel (emotionele) pijn kan veroorzaken. Het is als een wond waar de hechtingen uit worden gehaald. In de loop van de tijd zal de wond helen en zal de pijn verzachten. Uiteindelijk



zal de wond een litteken vormen, maar om daar te komen heeft de wond aandacht, verzorging en liefde nodig.

*Het gaat niet alleen om de tijd die voorbijgaat, maar vooral om wat je in die tijd doet*

Er wordt wel gezegd dat de tijd alle wonden heelt, maar bij rouw gaat deze vlieger niet op. Het is niet zo dat je naar de klok kunt kijken en na een bepaalde periode kunt zeggen “Zo, nu is het klaar.” Jouw inzet, jouw aandacht, verzorging en liefde zijn nodig om ervoor te zorgen dat de wond zo goed mogelijk heelt. Daarbij gaat het niet alleen om de tijd die voorbijgaat, maar vooral ook om wat je in die tijd doet.

### 3. Delen = helen

Wat voor de één vanzelfsprekend is, is het voor een ander absoluut niet. De één praat makkelijk honderduit en de ander houdt zijn of haar diepste zielenroerselen liever voor zich. Om die reden is praten een onderwerp om aandacht te geven, zodat je eens goed kunt kijken of je hiervoor iets nodig hebt.

*Hierover praten is een belangrijk middel om de rouw in beweging te brengen*

Als we iets bijzonders hebben meegemaakt, dan willen we dat delen met anderen. Dat is onze natuur, wat kleine kinderen al op een mooie manier laten zien. Als ze hun eerste zandkasteel of sneeuwpop hebben gemaakt, weten ze niet hoe snel ze dat aan vriendjes op school moeten vertellen. En weet je nog, als je jarig was vroeger? Dan vertelde je aan iedereen die het maar wilde horen hoe oud je was geworden. Zo'n bijzondere gebeurtenis heeft zich nu ook in jouw leven afgespeeld, alleen is dit niet bijzonder op een prettige manier maar op een heel pijnlijke manier. Het heeft enorme invloed op je leven en op hoe je je voelt. Hierover praten is een belangrijk middel om de rouw in beweging te brengen.



Een uitspraak die je vast wel eens hebt gehoord, is “delen = helen.” Het lijkt een cliché, maar soms zijn clichés gewoon waar. Ook als we diepe rouw ervaren, is het delen van wat je voelt en wat er in je omgaat een manier om de last die je draagt te verlichten. Het voelt soms letterlijk alsof de ander een stukje voor je kan dragen, zelfs als die persoon alleen maar luistert. Sterker nog, het is heel belangrijk dat de ander vooral kan luisteren, je niet onderbreekt en je geen ongevraagde adviezen geeft. Niet iedereen kan dat, dus

dat je niet aan iedereen je verhaal doet is heel begrijpelijk. Zoek die mensen op die er voor je kunnen zijn op een manier die bij jou past.

### *Praten is niet de enige manier om je te uiten*

Ik haalde al even aan dat niet iedereen even makkelijk praat. Dan is het woorden “delen” meer van toepassing. Wat ik hiermee bedoel, is dat praten niet de enige manier is om je te uiten. Samen een stukje wandelen zonder veel te zeggen, is ook een waardevolle manier van delen. Gewoon even samen”zijn” met wat er is kan voldoende zijn. Even een hand vasthouden, samen huilen of een knuffel is net zo goed delen met de ander als praten. In contact zijn met iemand die je vertrouwt geeft een gevoel van veiligheid en houvast, iets wat je nu meer nodig hebt dan ooit.

## 4. Sta stil bij wat er is gebeurd

De kans dat je denkwereld is overgenomen door het overlijden van je dierbare is groot. Stil staan bij wat er allemaal is gebeurd is heel erg normaal en ook heel erg logisch. Of je verlies heel plotseling was of dat er een lange historie aan vooraf is gegaan, maakt in dit geval geen verschil. Je hebt het hoe dan ook nodig om alles wat is gebeurd door te laten dringen. Verstandelijk begrijp je het waarschijnlijk allemaal wel, maar het echt door laten dringen is het onderdeel van rouw dat tijd nodig heeft. Helaas is alleen tijd niet voldoende en is er ook werk aan de winkel in die tijd. Bij veel mensen gaat dat vanzelf maar niet iedereen staat makkelijk stil bij wat er is gebeurd.

Als nuchter volkje hebben we nogal eens de neiging om zaken weg te rationaliseren. Dat kan heel handig zijn in praktische situaties, maar bij rouw mag je je ratio links laten liggen. Als we heel logisch naar de situatie kijken dan kun je zeggen dat het niets verandert als je stil staat bij wat er is gebeurd. Je krijgt je dierbare er niet mee terug en je kunt er niets meer aan doen. Natuurlijk is dat allemaal waar, maar als je naar je hart luistert dan weet je meteen dat dit niet de houding is die je nu helpt met het leren leven met je verlies.



### *Je mag de band met jouw dierbare koesteren*

Sta jezelf toe om herinneringen op te halen. Leuke herinneringen maar ook niet leuke herinneringen horen erbij. Je mag de band die jij met jouw dierbare hebt koesteren en aandacht geven. Maar ook het overlijden en het afscheid mag je je herinneren, het heeft allemaal veel indruk gemaakt dus neem er maar tijd voor. Luister naar muziek, kijk naar foto's, vertel verhalen of haal met anderen herinneringen op. Het is normaal dat het filmpje van wat er allemaal is gebeurd zich vaak in je hoofd afspeelt.

Nu kan het zijn dat je een beetje in paniek raakt als je dit leest. Misschien is het voor jou heel heftig om terug te kijken. Neem dan alsjeblieft kleine stapjes en forceer niets. Neem deze informatie op en onderzoek wat jij nodig hebt om je veilig te voelen bij het terugdenken aan wat er is gebeurd.

## **5. Zoek afleiding**

Het is niet mogelijk om altijd bezig te zijn met je verlies en met de rouw. Daarmee bedoel ik niet dat je het zomaar kunt wegpoetsen, maar wel dat je je aandacht ook op andere dingen mag richten. De rouw is er altijd, het is meer een 'staat van zijn', alles wat je doet is bedekt onder de sluier van de rouw. Juist daardoor is er een risico dat je er volledig door wordt opgeslokt en daar is iets aan te doen.

Je kunt niet de hele tijd "aan" staan, je hebt het nodig om te ontspannen of met andere dingen bezig te zijn. Als het maar iets is dat je aandacht even weghaalt van wat er allemaal gebeurt. Vind hierin een gezonde balans tussen het stilstaan uit de vierde tip en het zoeken van afleiding. Ze zijn allebei nodig! De hele dag werken of Netflix is niet handig, maar de hele dag herinneringen ophalen ook niet.



### *Werken kan ook een vlucht worden en dan is het niet meer constructief*

Voor sommige mensen is werken een geweldige manier om afleiding te vinden en meteen ook nuttig bezig te zijn. Dat geeft voldoening en het kan fijn zijn om met iets bezig te zijn of op een plek te zijn waar alles nog net zo is als voor het overlijden van je dierbare. Werken kan dus een prima manier zijn, maar is zeker niet dé oplossing. Het kan ook een vlucht worden waarbij de vierde tip over het hoofd wordt gezien en dan is het niet meer constructief. Daarnaast is het belangrijk om ook tijdens het werken ruimte te kunnen nemen om te voelen wat je voelt. Speel ermee en onderzoek in hoeverre werk voor jou een manier kan zijn om afleiding te vinden.

### *Laat je verwachtingen los*



Er zijn natuurlijk veel meer mogelijkheden om op een gezonde manier met iets anders bezig te zijn. Ga met een vriend of vriendin iets ondernemen, een dagje sauna, uit eten of een (stads)wandeling. Dit doe je niet omdat je verwacht meteen plezier te kunnen maken, maar om te voelen hoe het is om dingen te ondernemen. En natuurlijk mag je jezelf ook toestaan om plezier te maken! Lach om een grap en ga erop uit zodat je je kunt ontladen en ontspannen. Laat je verwachtingen los en ontdek wat goed gaat en wat niet. Een avondje uit voelt vanzelfsprekend volledig anders maar er even uit kan heel fijn zijn. Ook hier geldt: forceer niets. Voel je je ergens niet prettig bij of wordt er veel emotie aangeraakt? Twijfel dan geen moment, stap uit de situatie en onthoud dat je niet hebt gefaald maar een succesje hebt geboekt. Je hebt namelijk jezelf en de rouw weer een beetje beter leren kennen.

## 6. Vind structuur in je dagelijks leven

Alles voelt wankel wanneer je een belangrijk iemand bent verloren. Het kan voelen alsof de grond onder je voeten is weggeslagen, de wereld is niet meer hetzelfde.

Vanzelfsprekend ga je dan op zoek naar dingen die wél zeker zijn, je hebt houvast nodig nu je die niet meer kunt vinden op de manier waarop je gewend bent. Het is om die reden handig om zoveel mogelijk aspecten in je leven zo te houden als ze zijn.



*Dit is niet de tijd om grote beslissingen te nemen*

Meteen verhuizen of een nieuwe baan vlak na een groot verlies kan als heel veel voelen. Als het niet essentieel is, dan is het handig om dit te voorkomen, dit is niet de tijd om grote beslissingen te nemen. Natuurlijk is dat niet altijd te voorkomen, bijvoorbeeld als er al plannen waren gemaakt. Juist dan is deze tip belangrijk.

Een gevoel van houvast heb je nodig om je veilig te voelen. De makkelijkste en meest effectieve manier om dat te vinden is door structuur te creëren in je dagelijks leven. Als je kinderen hebt, een hond of werk dan is die structuur er door je omstandigheden al direct en heb je hier niet meer zoveel actie in te ondernemen. Maar als je veel tijd en ruimte voor handen hebt dan is een dagelijks terugkerend patroon een prettig houvast. Plan hoe laat je opstaat, wanneer je eet en wanneer je naar bed gaat. Plan ook heel bewust je activiteiten zodat je je energie goed kunt verdelen.

### *Afspraken met jezelf zijn de allerbelangrijkste afspraken die er zijn*

Maak je structuur iets wat echt vaststaat en sta jezelf geen excuses toe. Om half acht opstaan is echt om half acht opstaan, ook als je daar helemaal geen zin in hebt. Op zo'n dag heb je om half negen namelijk ook nog geen zin om op te staan en je zal je beter voelen wanneer je je aan je voornemens hebt gehouden. Je maakt afspraken met jezelf en dat zijn de allerbelangrijkste afspraken die er zijn.

Dit is de manier om in de chaos van de rouw in balans te blijven en weer controle over je leven te krijgen. De lange termijn is zo kort na het overlijden van je dierbare nog helemaal niet relevant dus richt je aandacht op de dag die komen gaat. Als je de tips uit dit e-book aangaat, dan zal er op een gegeven moment ruimte komen om naar de toekomst te kijken. Op dit moment is dat zeer waarschijnlijk nog te vroeg en richt je je op de korte termijn.

## **7. Blijf vertrouwen**

Bij het verliezen van een geliefde word je ongevraagd in het onbekende gestort. Ook als je eerder al een dierbare bent verloren, blijft deze verlieservaring uniek. De band die jij met je dierbare had is uniek en met geen enkele andere band te vergelijken. Dat maakt de rouw nieuw en spannend. Vaak is de eerste neiging dan om terug te willen naar het oude vertrouwde wat er was. Maar omdat dat niet meer kan, word je gedwongen om de nieuwe realiteit onder ogen te zien en dat kan onzeker maken.



Ook als we niet met rouw te maken hebben, is het ondernemen van iets nieuws spannend of soms eng. Weet je nog de eerste keer dat je achter het stuur zat? Of de eerste keer dat je een vliegtuig ging maken? Alles wat nieuw is geeft spanning.

### *Spanning en angst kunnen om de hoek komen kijken*

Nu is ook alles nieuw, alleen op een niet-leuke manier én je hebt er niet voor gekozen. Dat neemt niet weg dat ook nu spanning en misschien ook angst om de hoek komt kijken. Misschien ben je je onzeker gaan voelen en merk je dat het lastig is om beslissingen te nemen. Dit is allemaal goed uit te leggen nu je met het verlies van je dierbare ook een stukje van jezelf kwijt bent. Des te belangrijker is het om je angst niet te negeren maar het juist onder ogen te zien. Waar ben je bang voor? Ben je bang voor de toekomst? Ben je bang dat je je dierbare zal vergeten? Ben je bang dat je hem of haar tekort zal doen als jij verder gaat? Ben je bang om nog meer te verliezen?

Het blijven vertrouwen in jezelf en in het leven is niet makkelijk als je net een verlies hebt moeten incasseren. Juist daarom heeft het aandacht nodig als je leert leven met rouw. Het begint bij het onder ogen zien van waar je precies bang voor bent. Niet om de angst te voeden maar juist om deze te erkennen. Angst mag er zijn, maar hoeft niet je leven te bepalen. Iedere keer dat je een angstige gedachte hebt of angst in je lijf voelt, uit deze dan door erover te praten of door er op een andere manier uiting aan te geven. Dat is de manier waarop het zijn kracht verliest en jij je leven kunt leven vanuit vertrouwen.

## 8. Vraag om hulp

Rouwen moet je zelf doen maar je hoeft het niet alleen te doen. Ik noemde al dat iedere verlieservaring uniek is, waardoor je het met niets anders kunt vergelijken. Dit zorgt ervoor dat niemand helemaal kan begrijpen wat jij voelt, zelfs niet de mensen om je heen die ook in rouw zijn. Zij kunnen de rouw heel anders ervaren en reageren op een andere manier dan jij. Ook de mensen die niet persoonlijk zijn geraakt door dit verlies maar je wel dierbaar zijn, kunnen een bepaalde overtuiging hebben over rouw die niet overeenkomt met hoe jij het ervaart.



*Je hebt het gevoel van verbondenheid nu meer nodig dan ooit*

Dit maakt rouw voor veel mensen eenzaam en misschien ook voor jou. Het risico is dat je je gaat afsluiten omdat “toch niemand me begrijpt”. Je afsluiten is precies het tegenovergestelde van waar je werkelijk behoefte aan hebt: verbinding. Je hebt iemand verloren die je heel dierbaar is en die mis je enorm. Het laatste wat je nodig hebt is om je af te sluiten van de dierbaren die je om je heen hebt. Je hebt het gevoel van verbondenheid nu meer nodig dan ooit. Dat heb je natuurlijk niet alleen zelf in de hand, maar voor een heel groot deel wel. Nu je begrijpt waarom dat onderlinge begrip niet zo vanzelfsprekend is, begrijp je ook dat daar iets meer moeite voor nodig is.

Vertel aan de mensen om je heen wat jij nodig hebt. Waar heb je behoefte aan? Vind je het fijn als ze stil zijn en naar je luisteren of wil je juist dat zij lekker doorratelen terwijl jij in je bubbel zit? Wil je dat ze je onvoorwaardelijk steunen in hoe jij het doet of vind je het fijn als ze soms kritisch zijn en je advies geven? Wil je praten of gewoon een knuffel? Voor jou lijkt het heel duidelijk wat je nodig hebt maar voor anderen is het niet zo duidelijk. En als het voor jou ook niet duidelijk is, ga dan samen op onderzoek uit.

*Breng tijd door met de mensen bij wie je jezelf kunt zijn*

Soms verwachten we dat anderen het wel zullen weten als we zelf zo hopeloos zijn. Zo eenvoudig is het dus helaas niet, de ander heeft jouw hulp nodig om jou te kunnen helpen. Blijf open staan, weet wie je kunt vertrouwen en breng tijd door met de mensen bij wie je je veilig voelt en bij wie je jezelf kunt zijn. Ga bij vrienden eten, vraag om praktische hulp als dat nodig is en sta vooral open om te ontvangen. Dit is jouw tijd!

## 9. Geef je over aan de vermoeidheid

Eén ding dat bijna een gegeven is in een periode van rouw, is dat het energie kost. Het is lastig om 's morgens op gang te komen en alles wat eerder als vanzelf ging, gaat nu met moeite. Het kan voelen alsof je benen niet willen bewegen. Je wil wel vooruit maar het kost heel veel inspanning. Het is niet altijd even makkelijk om je over te geven aan de vermoeidheid. Ten eerste weet je wat je normaal gesproken aan kan en wil je je gewoon fit voelen in je lijf. Ten tweede is het lastig te accepteren omdat je jezelf niet fysiek aan het uitputten bent, dus waarom zou je aan de moeheid toegeven?

*Bewust en onbewust gebeurt er ontzettend veel*

Het zijn begrijpelijke reacties, je wil gewoon vooruit. Maar zo simpel is het helaas niet. De vermoeidheid bij rouw wordt niet door fysieke uitputting veroorzaakt, maar door de rouw zelf. Bewust en onbewust gebeurt er ontzettend veel. De drukte in je hoofd is op zich al genoeg reden om meer moe te zijn dan normaal.

Rouwen doet pijn en dat kost energie. Wat daar ook nog eens bijkomt, is dat dat er op z'n beurt voor zorgt dat we overlevingsstrategieën ontwikkelen die die pijn moeten verminderen. Anders is die pijn niet te verdragen. Dat kost ook een hoop moeite en energie. Van een warboel in je hoofd, verdriet en alle gevolgen van rouw kun je je ontzettend moe voelen. Het voelt bijna hetzelfde als gewone vermoeidheid na fysieke inspanning of overbelasting, maar het is toch echt anders.



### *Hoe ga je om met die vermoeidheid?*

Je begrijpt nu hopelijk dat een vermoeidheid die niet door fysieke inspanning is veroorzaakt, niet persé met fysieke ontspanning hoeft te worden aangepakt. Het is niet de bedoeling dat je jezelf gaat forceren, maar slapen is niet altijd de perfecte oplossing. Sterker nog, er is ook zoiets als teveel slapen, waardoor je jezelf juist meer vermoeit. Dit is een vermoeidheid die niet persé vraagt om rust in je lijf, maar die boven alles vraagt om rust in je hoofd.

### *Verzetten kost alleen maar nóg meer energie!*

Die rust in je hoofd begint bij het stoppen met het verzetten tegen de vermoeidheid. Vertrouw erop dat het goed is zo, ook als het lang duurt. Het verzetten kost alleen maar nóg meer energie. In plaats van piekeren over waarom je zo moe bent, ga je op zoek naar die dingen die rust in je hoofd brengen. Bij voorkeur zijn het activiteiten die helemaal geen denkkracht nodig hebben, dus een boek lezen of een film kijken, zijn niet ideaal. Je brein is dan namelijk nog steeds actief, namelijk met de dialoog in het verhaal van het boek of de film. Op zich een prima afleiding, maar kijk eens of je jezelf kunt uitdagen om echt leeg te worden in je hoofd. Voor de ene persoon is dat een wandeling in de buitenlucht, voor de ander is dat yoga of meditatie en sommige mensen schrijven liever de woorden van zich af. Jij hebt daar misschien weer andere ideeën bij.

Daag jezelf een beetje uit, maar leg de lat niet te hoog. Dus forceer niet iets waar je écht de energie niet voor hebt. En onthoud dat als je de tijd neemt om de rust in je hoofd te maken, dat het gaat om de keuze die je voor jezelf maakt en niet om het resultaat. Soms ratelt dat brein lekker door en een andere keer voel je meer rust. Laat het zo zijn en ga daarna gewoon weer verder.



## **10. Wees geduldig**

In het begin las je al dat rouw niet alleen gaat om de tijd die voorbijgaat maar ook om wat je in die tijd doet. Onthoud dat de factor tijd dus wel degelijk een rol heeft bij rouw. Blijf mild naar jezelf, oordeel niet en accepteer hoe de rouw zich bij jou laat zien. Rouw is een gevoelskwestie en je kunt niet beslissen dat het maar eens klaar moet zijn of dat je nu wel genoeg hebt gehuild. Als je vanuit iedere vezel in je lijf voelt dat er verdriet is, dan is dat wat nodig is, hoe vaak je ook al hebt gehuild.



### *Het gras gaat niet harder groeien door eraan te trekken*

Het ironische van rouw is dat hoe meer je het toestaat, hoe meer rust je in jezelf zal vinden. Het heeft een functie en mag er zijn. Rouw is niet iets om “even” van je to-do lijstje af te vinden zodat je daarna “de draad van het leven weer kunt oppakken”. Rouw is iets om mee te leren leven, zodat je op een gegeven moment een nieuwe versie van jezelf kunt ontdekken. Dat is niet iets wat je kunt afdwingen of versnellen, het gras gaat niet harder groeien door eraan te trekken.

Wat veel pijn en complicatie bij rouw kan veroorzaken, is het vechten tegen wat er allemaal gebeurt. We hebben het al gehad over voelen wat je voelt en het ontladen van emoties. Maar als die lading steeds weer gevoed wordt door oordelen en weerstand, is het bijna onbegonnen werk. Dan word je overspoeld door zoveel emotie dat je er geen raad mee weet, terwijl je je handen al vol hebt aan de gevoelens die bij de rouw komen kijken. Maak het daarom niet ingewikkelder dan het al is, richt je op alle voorgaande tips, oordeel niet en heb geduld met jezelf.



### *Het is aan jou om te ontdekken waar voor jou die balans zit*

Het is ook mogelijk om door te slaan in het toestaan van de rouw. Dat zien we bij mensen die erin verdrinken en met hun gedachten zodanig veel bij hun verlies zijn, dat er niets anders meer mogelijk is. In dat geval wordt er te weinig afleiding gezocht (zie tip 5). Net als met alles in het leven is ook bij rouw balans belangrijk, waarmee ik bedoel dat het een juiste dosis van alle aspecten nodig heeft. Het is aan jou om te ontdekken waar voor jou die balans zit, hoeveel aandacht het nodig heeft, hoe je je emoties wil uiten en wat gezonde afleiding is voor jou. Leer te vertrouwen op je intuïtie en check af en toe bij jezelf in door deze tips door te lezen of je nog op het juiste spoor zit.

# OVER LEVEN MET ROUW

## 10 GOUDEN TIPS BIJ VERLIES

### 1. Voel wat je voelt

Iemand verliezen die je zo dierbaar is, slaat in als een bom en dat voel je. Ga het niet wegrationaliseren of begrijpen, maar geef gewoon de emotie de aandacht waar het om vraagt.

### 2. Begrijp wat rouw is

Bij rouw is jouw inzet, aandacht, verzorging en liefde nodig. Het gaat niet alleen om de tijd die voorbijgaat, maar vooral om wat je in die tijd doet.



### 3. Delen = helen

In contact zijn met iemand die je vertrouwt geeft een gevoel van veiligheid en houvast, iets wat je nu meer nodig hebt dan ooit.

### 4. Sta stil bij wat er is gebeurd

Sta jezelf toe om herinneringen op te halen. Je mag de band die jij met jouw dierbare hebt koesteren en aandacht geven.

### 5. Zoek afleiding

Je kunt niet de hele tijd “aan” staan, je hebt het nodig om te ontspannen of met andere dingen bezig te zijn.

### 6. Vind structuur in je dagelijks leven

Structuur is de manier om in de chaos van de rouw in balans te blijven en weer controle over je leven te krijgen.

### 7. Blijf vertrouwen

Het blijven vertrouwen in jezelf en in het leven is niet makkelijk als je net een verlies hebt moeten incasseren. Angst mag er zijn, maar hoeft niet je leven te bepalen.

### 8. Vraag om hulp

Ga bij vrienden eten, vraag om praktische hulp als dat nodig is en stap vooral open om te ontvangen. Dit is jouw tijd!

### 9. Geef je over aan de vermoeidheid

Rouw brengt een vermoeidheid die niet persé vraagt om rust in je lijf, maar boven alles om rust in je hoofd. Die rust in je hoofd begint bij het stoppen met het verzetten tegen de vermoeidheid.

### 10. Wees geduldig

Wat veel pijn en complicatie bij rouw kan veroorzaken, is het vechten tegen wat er allemaal gebeurt. Oordeel niet en heb geduld met jezelf.

## EN NU?

Hoe heb je deze tips ervaren? Veel nieuwe dingen geleerd? Heb je nieuwe inzichten gekregen? Wij zijn benieuwd!

Harriët van der Vleuten en Francy Derix

*Deze tips zijn samengesteld en geschreven door Minjon van Zoest.*