

# Rouw en verlies horen ook bij het leven

---

Ik vergelijk het leven wel eens met een ijsberg: men ziet (of verteld) vaak alleen de top ervan en alles “onder de oppervlakte” wordt niet gezien of besproken.

Ik zei vroeger vaak op het werk: “er zijn geen pieken zonder de dalen in je leven. Verlies, verdriet, afscheid nemen van iets of iemand en rouw hoort er nu eenmaal ook bij”.

Je rouwt niet alleen bij een overlijden van iemand, maar ook bijvoorbeeld na het verlies van een relatie, verlies van een baan die je leuk vond, een zwaar ongeluk waardoor je gehandicapt wordt of een andere **negatieve levensbepalende gebeurtenis** die ontwrichtend werkt in jouw leven. Je moet dit altijd verwerken, dat kost tijd en (emotionele) energie.

Alleen hebben we in Nederland daar nog niet een plek voor in de dagelijkse gesprekken met anderen. Men weet vaak niet wat te zeggen of te doen als iemand een groot verlies ervaart.

Gelukkig komt daar nu verandering in. Er zijn een aantal boeken<sup>1</sup> over rouw geschreven, Humanitas heeft rouwgroepen waar men kan terecht kan: <https://www.humanitas.nl/afdeling/delft/activiteiten/steun-bij-rouw-en-verlies/> en er is in Amsterdam een wandeling (2022) gemaakt door Marte Boneschansker die *Rouw* heet en waar men door middel van een audiovoorstelling bij de wandeling rouw in al zijn facetten kan horen en beleven. <https://marteboneschansker.com/rouw/> Er is zelf een museum over de dood in Amsterdam: <https://www.parool.nl/nieuws/museum-over-de-dood-op-nieuwe-ooster>

Rouw is soms een traject dat jaren kan duren. In theorie doorloopt men vaak een **aantal fasen** in rouw en verlies. Deze fasen hoeven niet na elkaar te komen. Soms is er een terugval door een gebeurtenis (bijvoorbeeld de verjaardag van de overledene, waardoor men het verlies extra voelt)

---

<sup>1</sup> Zie onderaan de lijst van boeken over rouw

Deze fasen zijn vaak als volgt omschreven: ontkenning, (onderdrukte) woede, onderhandelen, depressie en aanvaarding. Het is nooit af of klaar in je leven. Je kan er wel mee leren leven.

Rouwdeskundige Manu Keirse heeft hier 3 tips over rouw:

<https://www.eo.nl/artikel/drie-lessen-van-rouwdeskundige-manu-keirse>

Je kan ook **rouwhallucinaties** krijgen. Dan zie en hoor je diegene die overleden is. Sommige mensen voelen, horen en praten dan met diegene die al overleden is. Dat kan soms troostend werken, maar ook vreemd aanvoelen. Maar ook dit een veel voorkomend reactie in de rouw verwerking. Psycholoog Douwe Draaisma heeft er een boek over geschreven (zie hieronder).

Mijn advies bij verlies en rouw is altijd: “ga er mee aan de slag als je er aan toe bent”.

Soms ben je er nog niet aan toe om het gelijk na het verlies te verwerken. Schuif het probleem dan even onder het tapijt. Je struikel er dan wel over, maar kan je op andere dringende zaken richten (bijv. opvoeden van je kleinkinderen als je kind is overleden). Pas later als je er aan toe bent: neem dan wel de **tijd en aandacht om te rouwen** en zo het verdriet een plekje te geven in je leven.

Als je het verdriet weg blijft stoppen, gaat het vaak “etteren” net zoals een wond waar geen aandacht aan besteed is. En dat is nooit goed. Kortom: **rouw hoort bij het normale leven als je een tegenslag ervaart**. En dat je dan somber voelt en veel emoties ervaart, is dan normaal gedrag dat bij rouwen hoort.

Je kunt het een vaste plek geven in je leven en periodiek iemand herdenken.

Dat kan op meerdere manieren, zie voor tips:

<https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/7-manieren-om-een-overleden-dierbare-te-herdenken>

### **Waar kan je praten over je rouw in Delft en omgeving**

Humanitas: <https://www.humanitas.nl/afdeling/delft/activiteiten/steun-bij-rouw-en-verlies/>

Coach rouw en verlies: <http://effectiefrouwen.nl/> met een handig stappenplan voor thuis.

Traan en een lach: <https://www.traaneneenlach.nl/> met een gratis e-book

De Levensboom Delft: <https://delevensboomdelft.nl/> begeleiding bij rouw, ziekte en verlies

## **Landelijk**

OOK, een zelfhulporganisatie voor ouders met overleden kinderen:

<https://www.oudersoverledenkind.nl/>

Podcast: IK MIS JE met gesprekken over rouw:

<https://ikmisje.eo.nl/artikel/podcast-manu-keirse>

## **Boeken over rouw en verlies**

Als ik er niet meer ben. Schrijver Manu Keirse:

<https://www.bol.com/nl/nl/p/als-ik-er-niet-meer-ben>

Rouwwerk. Schrijver Julia Samuel. Over het verwerken van verlies.

<https://www.bol.com/nl/nl/p/rouwwerk>

Helpen bij verlies en verdriet. Schrijver Manu Keirse:

<https://www.bol.com/nl/nl/p/helpen-bij-verlies-en-verdriet>

Ook voor kinderen zijn verschillende boeken geschreven over rouw. Meer informatie staat op internet bijvoorbeeld: <https://www.bol.com/nl/nl/p/rouw-bij-kinderen-en-jongeren>

Voor jongvolwassenen is er het boek: Je bent jong en je rouwt wat. Schrijver Lisanne van Sandelhoff: <https://www.bol.com/nl/nl/p/je-bent-jong-en-je-rouwt-wat>

Tip: Gratis e-book over rouw: <https://www.psychologiemagazine.nl/artikel/e-book-omgaan-met-verlies/>

De man die zijn hoofd verloor. Schrijver Douwe Draaisma.

<https://www.bol.com/nl/nl/p/de-man-die-zijn-hoofd-verloor> over wanen en illusies.