

GEEF JEZELF TIJD EN RUIMTE VOOR DEZE  
ONTDEKKINGSREIS



# EEN E-BOOK OVER ROUW, IS DAT NODIG?

Door Marianne Heemskerk en Astrid van Heumen



# Welkom

Je bent in rouw. Hoe moet dat? Wat is normaal? Kun je je met iemand vergelijken? Hoe doen anderen het?

Wanneer moet je weer aan het werk?

Wanneer wordt het verdriet minder?

Wat kun je zelf doen om de rouw te verlichten? In dit ebook willen we ingaan op bovenstaande vragen. De antwoorden zijn gebaseerd op de vele verhalen van mensen die rouwen en onze eigen ervaring.

## Marianne en Astrid



# INHOUD

Wat zijn de fases van rouw?



Hoe ziet een rouwproces eruit?



Wat is een normaal rouwproces?



Wat is het ergste verlies?



Wat gebeurt er met je lichaam als je rouwt?



Waarom kost rouwen zoveel energie?



Rouwen mannen en vrouwen verschillend?



## Wat zijn de fases van rouw?

Rouw is een natuurlijke en persoonlijke reactie op verlies. Het kan optreden bij het verlies van een dierbare, een geliefd huisdier, een baan, een relatie of andere belangrijke aspecten in ons leven.

Hoewel rouw een uniek proces is voor iedereen, zijn er over het algemeen verschillende fases die veel mensen kunnen ervaren tijdens hun rouwproces.

Het is belangrijk op te merken dat deze fases niet altijd in een vaste volgorde plaatsvinden, en sommige mensen kunnen bepaalde fases overslaan of er langer in blijven hangen dan anderen.

Rouw kan grillig en verwarrend zijn, maar het is een reis die uiteindelijk helpt om het verlies te verwerken en een nieuw evenwicht te vinden.

**Ontkenning:** In deze fase kan het moeilijk zijn om het verlies te accepteren. Het gevoel van ongeloof en verwarring overheerst. We kunnen proberen het verlies te negeren of te minimaliseren om de emotionele impact ervan te verminderen.





**Boosheid:** Na het besef van het verlies, kunnen we ons overweldigd voelen door intense emoties. Woede, frustratie en onrechtvaardigheid kunnen naar voren komen. Deze gevoelens kunnen zich richten op onszelf, anderen of zelfs op de overledene.

**Onderhandelen:** In deze fase kunnen we proberen een "deal" te sluiten om het verlies ongedaan te maken. We kunnen beloften doen aan onszelf of zelfs aan een hogere macht om het verdriet te verminderen en de pijn te verzachten.

**Verdriet:** Het besef van het verlies dringt volledig tot ons door, en we ervaren diepgaand verdriet en hartzeer. Huilen en een gevoel van leegte zijn veelvoorkomende kenmerken van deze fase.

**Aanvaarding:** Na verloop van tijd beginnen we het verlies te aanvaarden en ons aan te passen aan een leven zonder de persoon die we zijn verloren. Hoewel het verdriet niet verdwijnt, leren we ermee om te gaan en vinden we een manier om verder te gaan.

**Zingeving:** Deze fase kan optreden na aanvaarding. We beginnen de betekenis van het verlies te onderzoeken en te zoeken naar lessen die we uit de ervaring kunnen halen. Dit kan helpen bij het vinden van persoonlijke groei en veerkracht.



Herstel: Het betekent niet dat we het verlies vergeten, maar we kunnen ons leven weer oppakken en ons richten op nieuwe mogelijkheden en relaties. Dit is een teken dat we geleidelijk aan genezen en weer hoopvol naar de toekomst kunnen kijken.

Onthoud dat rouw geen lineair proces is, en dat het volkomen normaal is om verschillende emoties te ervaren en op verschillende manieren door het rouwproces te gaan. Iedereen rouwt op zijn eigen unieke manier en in zijn eigen tempo.

Het is belangrijk om tijd en ruimte te geven aan jezelf of anderen die rouwen, en om steun en begrip te bieden tijdens deze gevoelige en moeilijke periode.





## Hoe ziet een rouwproces eruit?

Rouwen is als een rollercoaster van emoties. Het is als surfen op de golven van het leven, soms hoog en soms laag. Het is een reis zonder vaste route, zonder kaart om te volgen. Iedereen heeft zijn eigen manier om met verlies om te gaan, en dat is volkomen normaal.

Het belangrijkste is om jezelf de ruimte te geven om te voelen wat je voelt en jezelf toestemming te geven om te rouwen op jouw manier.

In het begin kan het voelen alsof je vastzit in een donkere tunnel zonder einde. Het lijkt onwerkelijk en moeilijk te bevatten dat de persoon die je liefhad er niet meer is. Je kunt je verloren voelen, in ontkenning verkeren en zelfs boos zijn op de wereld om je heen. Het is oké om je emoties de vrije loop te laten, om te huilen en te schreeuwen als je dat wilt.

Rouw is een uitlaatklep voor je pijn, en het is belangrijk om jezelf toe te staan die emoties te uiten.

Na verloop van tijd, als je door die donkere tunnel beweegt, zul je merken dat er momenten van opluchting zijn.



Je zult glimlachen om de herinneringen die je koestert en de speciale momenten die je hebt gedeeld. Maar dan kan de pijn weer terugkomen, als een golf die je overvalt en je naar adem doet happen. En dat is ook oké. Rouw is niet iets dat je kunt afvinken van je to-do lijstje.

Het is een proces dat zijn eigen tempo volgt.

Soms kun je jezelf betrappen op het zoeken naar antwoorden, op het stellen van vragen als "Waarom moest dit gebeuren?" of "Had ik iets anders kunnen doen?". Het is normaal om jezelf die vragen te stellen, maar besef dat er niet altijd logische antwoorden zijn. Soms gebeuren dingen gewoon, en het is niet altijd eerlijk of te begrijpen.

Langzaam, naarmate de tijd verstrijkt, zul je merken dat je begint te accepteren wat er is gebeurd. Het betekent niet dat je het goedkeurt of dat je de persoon vergeet die je hebt verloren. Maar je begint te beseffen dat het leven doorgaat, en je vindt manieren om de pijn een plek te geven. Je koestert de herinneringen en leert om te leven met het gemis.

En weet je, het is helemaal oké om soms een stap terug te zetten in dit rouwproces. Soms komen oude gevoelens weer naar boven en dat is normaal. Uiteindelijk zul je merken dat je sterker wordt.





Rouw verandert je,

het vormt je op een manier die je nooit had kunnen voorzien. Het maakt je veerkrachtiger, empathischer en dankbaarder voor de momenten die je hebt.

Dus wees lief voor jezelf tijdens dit rouwproces, het is oké om verdrietig te zijn, om te huilen en om je emoties te uiten. Laat het leven je dragen op deze reis en wees niet te hard voor jezelf. Je komt er doorheen, op jouw manier, op jouw tijd.





## Wat is een normaal rouwproces?

Een normaal rouwproces is een onvoorspelbaar proces dat we allemaal op onze eigen unieke manier beleven. Er is geen vaststaand handboek voor rouwen, geen magische formule om het 'goed' te doen. Het is eerder een eerbetoon aan de liefde die je koesterde voor de persoon die je hebt verloren.

In het begin kan het voelen alsof je vastzit in een emotionele achtbaan. Je kunt worden overweldigd door verdriet, boosheid of zelfs een gevoel van verdoofdheid. Soms kunnen de gevoelens in golven over je heen spoelen, terwijl op andere momenten je hart kan voelen alsof het stilstaat, omringd door een stilte die oorverdovend is.

Maar weet dat dit allemaal normaal is.

Er is geen 'juiste' of 'verkeerde' manier om te rouwen.

Tijdens het rouwproces kun je jezelf misschien betrappen op het kijken naar oude foto's, het beluisteren van geluidsopnames of het omarmen van spullen die je dierbare heeft achtergelaten. Deze kleine herinneringen zijn kostbare schatten die je helpen de band met je geliefde levend te houden, ook al is hij/zij fysiek niet meer bij je.



Soms kunnen er momenten zijn waarop je jezelf vangt terwijl je glimlacht of lacht. Je voelt je schuldig omdat je denkt dat je niet genoeg verdriet toont,

maar laat me je vertellen dat dit ook normaal is. Glimlachen om mooie herinneringen is een teken van heling en van de liefde.

Op andere momenten kun je jezelf overweldigd voelen door verdriet, zelfs als je denkt dat je het al een beetje onder controle had. Rouw heeft geen tijdschema, het volgt geen agenda. Het komt en gaat zoals het wil, en dat is helemaal in orde.

En terwijl de tijd verstrijkt, zul je merken dat je een nieuwe balans vindt. Je leert leven met het gemis en koestert de herinneringen. Het leven gaat door, maar de liefde die je hebt gedeeld, zal altijd een deel van je zijn.

Dus, wees vriendelijk voor jezelf tijdens dit rouwproces. Gun jezelf de tijd om te rouwen, om te voelen en om te genezen. Vraag om steun als je die nodig hebt, en herinner jezelf eraan dat je niet alleen bent.



## Wat is het ergste verlies?

Het ergste verlies... Dit kun je niet in woorden vangen. Het is een rauwe pijn die je diep van binnen voelt, een wond die nooit helemaal lijkt te genezen. Het is die lege stoel aan de eettafel, die onbeantwoorde telefoontjes, die warme omhelzing die je zo erg mist.

Het ergste verlies is niet iets dat je kunt meten met een liniaal, het is niet iets dat je kunt vergelijken met anderen. Het is een persoonlijk verdriet, een unieke pijn die diep geworteld is in je ziel. Het is een gevoel dat je overvalt op de meest onverwachte momenten.

Het ergste verlies kan het verlies van een dierbare zijn, iemand die je liefhad en van wie je hield met heel je hart. Het kan ook het verlies zijn van een relatie die je koesterde, een droom die in duigen viel, of een toekomst die nooit werkelijkheid zal worden.

Het ergste verlies is een constante herinnering aan wat niet meer is. Het is de stilte in huis, de foto's aan de muur, de geluiden en geuren die je doen denken aan wat ooit was.



Maar te midden van dit alles, is het ergste verlies ook een getuigenis van de liefde die je hebt gekend. Het herinnert je eraan hoeveel iemand voor je betekende, hoe hij/zij je leven verrijkte met zijn/haar aanwezigheid. Het herinnert je eraan dat liefde een krachtige en kostbare emotie is die de tand des tijds overstijgt.

Het ergste verlies kan je ook veranderen. Het leert je om te waarderen wat je hebt en om elke kostbare seconde te omarmen. Het kan je helpen om sterker te worden en om te groeien, zelfs in tijden van diepe duisternis.

Dus, hoewel het ergste verlies onbeschrijfelijk zwaar kan zijn, is het ook een getuigenis van de waarde van het leven en de kracht van liefde. Het is een herinnering aan onze menselijke kwetsbaarheid en veerkracht, en het brengt ons samen in onze gedeelde ervaring van rouw.

Laten we ruimte maken voor elkaars verdriet en laten we elkaar steunen in het rouwproces. Want uiteindelijk zijn we allemaal mensen die liefhebben en verliezen, en in die gedeelde menselijkheid vinden we troost en kracht om door te gaan, hoe moeilijk het ook mag zijn.



## Wat gebeurt er met je lichaam als je rouwt?

Rouwen is niet alleen een emotioneel proces, maar het heeft ook fysieke effecten op het lichaam. Het verlies van een geliefde of een andere ingrijpende gebeurtenis kan een diepgaande impact hebben op verschillende aspecten van ons fysieke welzijn.

Hier zijn enkele van de fysieke reacties die vaak voorkomen tijdens het rouwproces:

**Emotionele uitputting:** Rouw kan een intense emotionele tol eisen, en deze emotionele belasting kan zich vertalen in fysieke uitputting. Mensen die rouwen, kunnen zich vaak moe en uitgeput voelen, zelfs als ze voldoende rust krijgen.

**Veranderingen in eetlust:** Rouw kan invloed hebben op je eetlust. Sommige mensen kunnen een verminderde eetlust ervaren en gewichtsverlies opmerken, terwijl anderen mogelijk troost zoeken in voedsel en een verhoogde eetlust hebben, wat kan leiden tot gewichtstoename.

**Slaapproblemen:** Rouw kan leiden tot slaapproblemen, zoals slapeloosheid, onrustige slaap of nachtmerries. De overweldigende gedachten en emoties kunnen het moeilijk maken om 's nachts tot rust te komen en een goede nachtrust te krijgen.



Fysieke pijn: Verdriet kan zich manifesteren in fysieke pijn. Sommige mensen kunnen hoofdpijn, spierspanning, maagklachten of andere fysieke ongemakken ervaren als gevolg van hun rouwproces.

Onderdrukte immuun functie: Langdurige en intense rouw kan de immuun functie verminderen, waardoor het lichaam kwetsbaarder wordt voor ziekten en infecties.

Verhoogde stressniveaus: Rouw kan het stressresponsmechanisme in het lichaam activeren, wat kan leiden tot verhoogde niveaus van stresshormonen zoals cortisol.

Langdurige verhoogde stressniveaus kunnen een negatieve invloed hebben op de algehele gezondheid.

Hartproblemen: Onderzoek heeft aangetoond dat intens verdriet en rouw verband kunnen houden met een verhoogd risico op hartproblemen, zoals hartaanvallen.

Fysieke symptomen van angst en depressie: Rouw gaat vaak gepaard met gevoelens van angst en depressie, en deze kunnen zich ook uiten in fysieke symptomen zoals benauwdheid op de borst, trillingen, zweten, enzovoort.

Het is belangrijk om te begrijpen dat deze fysieke reacties een normaal onderdeel zijn van het rouwproces. Ze kunnen echter ook wijzen op de behoefte aan zelfzorg en ondersteuning tijdens deze moeilijke tijd.



Het is essentieel om goed voor jezelf te zorgen, gezond te eten, voldoende rust te krijgen, regelmatig te bewegen en indien nodig professionele hulp te zoeken bij het omgaan met de gevolgen van rouw.

Het is een reis van herstel, en het is oké om jezelf de tijd te geven om te genezen, zowel emotioneel als fysiek.







## Waarom kost rouwen zoveel energie?

Rouwen kost zoveel energie omdat het een emotioneel uitputtend proces is. Het verlies van een dierbare, raakt de kern van ons wezen. Het brengt heel veel gevoelens met zich mee, zoals verdriet, boosheid, verwarring en zelfs schuldgevoelens. Al deze emoties vragen veel van ons emotionele welzijn.

Rouwen betekent ook dat we ons moeten aanpassen aan een nieuw normaal, een leven zonder degene die we verloren hebben. Het vraagt van ons om een nieuwe balans te vinden en ons aan te passen aan een wereld die onvolledig voelt. Dit aanpassingsproces vergt mentale en emotionele veerkracht.

Naast de emotionele tol, heeft rouwen ook fysieke gevolgen. Het verdriet kan leiden tot slaapproblemen, vermoeidheid en zelfs fysieke pijn. Het intense verdriet kan een enorme last zijn voor ons lichaam, wat resulteert in een gevoel van uitputting.

Bovendien is rouwen ook cognitief veeleisend. Het vraagt om diepgaande introspectie, het stellen van vragen over het leven en de dood, en het omgaan met onbeantwoorde vragen. Dit proces van verwerking en zoeken naar betekenis kan onze mentale energie uitputten.



Rouwen is een complex en diepgaand proces, en het heeft geen vaststaand einde. Iedereen rouwt op zijn eigen tempo en manier, en er is geen juiste of verkeerde manier om te rouwen. Het is een persoonlijke en unieke ervaring die veel van ons vraagt.

Dus, als je rouwt of iemand kent die rouwt, wees geduldig en begripvol. Rouwen kost tijd en energie, en het is belangrijk om jezelf of anderen de ruimte te geven om door dit proces te gaan.

Het is oké om te voelen wat je voelt en om steun te zoeken bij anderen als dat nodig is. Uiteindelijk zal het rouwproces ons helpen om te genezen en om een nieuw evenwicht te vinden in het leven na verlies





## Rouwen mannen en vrouwen verschillend?

Hoewel rouw een universele ervaring is, kunnen mannen en vrouwen vaak verschillende manieren hebben om met verlies om te gaan. Het is belangrijk op te merken dat dit algemene observaties zijn en dat individuele verschillen altijd kunnen bestaan.

Niet alle vrouwen en mannen zullen zich op dezelfde manier gedragen tijdens het rouwproces, maar er kunnen wel bepaalde trends en patronen worden waargenomen.

Vrouwen kunnen over het algemeen meer geneigd zijn om openlijk hun emoties te uiten tijdens het rouwproces. Ze kunnen praten over hun gevoelens, hun verdriet delen met anderen en troost zoeken bij familie en vrienden. Vrouwen zijn vaak meer bereid om hun kwetsbaarheid te tonen en om steun te zoeken bij anderen in tijden van verdriet.

Aan de andere kant kunnen mannen tijdens het rouwproces vaak meer geneigd zijn om hun emoties in te houden en te internaliseren. Ze kunnen moeite hebben om hun gevoelens te uiten en kunnen zich terugtrekken in zichzelf. Dit komt vaak voort uit sociale normen die mannen kunnen leren om "sterk" te zijn en hun emoties te beheersen.



Hierdoor kunnen mannen het gevoel hebben dat ze hun emoties moeten onderdrukken, wat het rouwproces bemoeilijkt.

Het is echter belangrijk om te benadrukken dat dit geen vaststaande regels zijn en dat individuele verschillen sterk kunnen variëren. Sommige mannen kunnen openlijk hun emoties uiten, terwijl sommige vrouwen mogelijk moeite hebben om hun gevoelens te delen. De manier waarop iemand rouwt, hangt vaak af van zijn of haar persoonlijkheid, opvoeding, cultuur en omgeving.

Wat essentieel is tijdens het rouwproces, is dat mannen en vrouwen de ruimte en de vrijheid moeten hebben om op hun eigen manier te rouwen. Er is geen "juiste" of "verkeerde" manier om te rouwen.

Het belangrijkste is dat mensen zichzelf toestaan om hun gevoelens te uiten, of het nu via gesprekken, creatieve uitingen, fysieke activiteiten of andere middelen is. Het is ook belangrijk om steun te zoeken bij anderen, indien nodig, en om compassie te hebben voor jezelf en anderen in tijden van verdriet.



Via de school van de kinderen hebben we elkaar leren kennen en konden we het goed met elkaar vinden.

Beide zijn we binnen een maand, weduwe geworden. Dat heeft onze band versterkt en onze vriendschap hechter gemaakt.

We hebben elkaar gesteund in het verdriet, onze onzekerheden en ervaringen gedeeld. We hebben tips en contacten uitgewisseld. We hebben elkaar geholpen waar kon,

We zijn er voor elkaar. Dat geeft rust en ook weer ruimte voor het leven.





## Over ons

We zijn er voor elkaar. Dat geeft rust en ook weer ruimte voor het leven.

Dit gunnen wij jou ook en daarom hebben wij de Widows & Widowers Community opgericht. Onze W&W Community helpt je om overzicht te krijgen, problemen aan te pakken, controle en weer plezier in het leven te krijgen.

Voor slechts € 4,95 per maand kun jij nu al lid worden.

[Bekijk via deze link alle voordelen van het lidmaatschap.](#)



Dank dat je ervoor hebt gekozen  
om dit e-book te lezen. We  
wensen je moed, kracht en  
compassie toe tijdens deze reis  
van rouw.

Marianne en Astrid

