

Verlies en rouw



Een dierbare verliezen

Op het moment dat je dierbare te horen krijgt dat hij of zij niet meer beter wordt, verandert ook jouw leven. Na het overlijden verandert er nog meer. Het verlies kan heel zwaar zijn. Direct na het overlijden moet er veel geregeld worden.

Sommige nabestaanden vallen in een gat, andere krijgen juist een tijdelijke boost zodat je goed kunt blijven functioneren. Na het afscheid voel je het gemis meestal pas echt goed. Soms kan je omgeving je tot steun zijn, maar dit kan ook tegenvallen.

Er zijn veel andere vormen van verlies

Ook andere gebeurtenissen in het leven kunnen een gevoel van verlies en rouw geven. Bijvoorbeeld het verlies van een baan of huisdier, een scheiding, een noodzakelijke verhuizing, niet meer zelfstandig kunnen wonen en leven.

Inhoud

Rouw en de vier rouwtaken.....	3
Hoelang duurt rouw?.....	6
Iedereen rouwt anders	6
Misverstanden over rouw	7
Rouw en verbroken contact.....	8
Complexe rouw	9
Dementie en rouwen om een dierbare	10
Boeken over rouw en verdriet	13
Websites	19
Podcasts.....	20

Rouw en de vier rouwtaken

Iedereen rouwt op zijn eigen manier. Er is geen juiste manier van rouwen.

Rouwen kost veel energie. Sommige mensen krijgen door rouw lichamelijke klachten zoals vermoeidheid of slaapproblemen. Anderen huilen veel, zijn boos of voelen zich eenzaam. Het kan ook zijn dat je moeite hebt om je te concentreren of dat je merkt dat je geheugen achteruitgaat. Soms verandert je gedrag ook; je wordt bijvoorbeeld heel erg actief of juist erg lusteloos. Het kan zijn dat je naast verdriet ook opluchting voelt. Daar hoeft je je niet schuldig over te voelen. Je hebt de laatste tijd veel met je naaste meegedeeld en meegeleden en nu is voor hem of haar het lijden voorbij.

Je gunt het je dierbare om niet meer te lijden. Het is heel normaal dat dat je oplucht, ook al mis je je naaste. Jouw leven is veranderd en dit zijn allemaal dingen die bij het rouwproces horen. Je hoeft je hier dus geen zorgen om te maken.

Hoe rouw je? Hoe je rouwt hangt van verschillende dingen af:

- Hoe je relatie was met diegene die is overleden
- Hoe iemand is overleden
- Of je vaker iemand verloren bent, en op welke manier
- Hoe je met verlies omgaat
- Hoeveel steun je hebt vanuit je omgeving
- Je culturele achtergrond
- Andere dingen die gebeuren op hetzelfde moment

Iedereen rouwt op zijn eigen manier. Er is geen juiste manier van rouwen.

Rouwtaken

Hoe moet je verder als een dierbare is overleden en je geconfronteerd wordt met rouw? Rouwdeskundige Manu Keirse benoemt in zijn boek "Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener" 4 rouwtaken.

De 1e rouwtaak is de werkelijkheid van het verlies onder ogen zien

Vaak is het eerste gevoel dat het niet waar kan zijn dat iemand er niet meer is.

"Het kan toch niet zo zijn dat hij of zij nooit meer terugkomt? Dat ik nooit meer met hem of haar kan praten?" Het verdriet dringt nog niet helemaal door, omdat je dat nog

niet onder ogen kunt zien. Accepteren van verlies betekent het geloven van het verlies. Dat doe je met je verstand, maar ook met je gevoel. Vooral dat laatste kan een poosje duren en is niet vreemd. Dat je je verdoofd voelt, heeft een belangrijke functie; het geeft je de tijd om dat zware verlies te dragen en uit te stellen tot je het weer aankunt. Het accepteren van het verlies kan ook moeilijk zijn omdat je zo verlangt naar de overledene. Zelfs zo sterk dat je hem ruikt, hoort of zelfs denkt te zien.

De pijn van het verlies ervaren is de 2e rouwtaak

Het is belangrijk om de pijn van het verlies te voelen en er niet voor weg te lopen. Dat kan vaak ook niet. Het verdriet overvalt je, als een golf. Het besef dat het nooit meer zal worden zoals vroeger. Om te overleven, moet je door die pijn heen. Soms gaat het even beter, maar het kan zo weer komen. Soms zo erg dat het niet lukt om normaal te functioneren. Je kunt wanhoop, angst, boosheid, eenzaamheid, agressie, schuldgevoelens en somberheid voelen. Moeheid, veel huilen en je terugtrekken uit je sociale contacten is ook heel normaal. In je gedachten ben je steeds bezig met de overledene. Ook lichamelijk kun je de pijn voelen. Minder eetlust, slecht slapen, weinig energie en lichamelijk klachten. Je kunt proberen niet te voelen of je ervoor af te sluiten. Dit kan voor even werken, maar het helpt niet. Als je lang je gevoelens blijft wegstoppen, wordt het steeds moeilijker om met het verlies te leren omgaan. De pijn zal aan het begin vaak worden gevoeld. Later zal dat vooral gebeuren wanneer iets je aan het verlies herinnert.

Aanpassen aan de wereld na verlies is de 3e rouwtaak

Na een overlijden of het verlies van iets dierbaars moet je je aanpassen aan de nieuwe wereld. Het aanpassen kun je onderverdelen in 3 dingen:

- Externe aanpassingen: hoe het verlies je dagelijks leven in de wereld verandert;
- Interne aanpassingen: hoe het verlies je zelfgevoel bepaalt;
- Spiritueel: hoe het je geloof in het leven en de toekomst, je waarden en vermoedens bepaalt.

Extern: De nieuwe werkelijkheid krijgt na 3 tot 4 maanden na het verlies meer vorm. Je wordt je bewust welke rol de dierbare in je leven had en hoe je nu verder moet zonder hem of haar. Je beseft je dat je alleen naar die verjaardag moet. De stoel bij het kerstdiner is leeg. Je komt alleen thuis of gaat nooit meer naar het ouderlijk huis. Of jij moet nu ineens de administratie doen of het huishouden. Alles wat zo gewoon

was, kan niet meer of gebeurt niet meer. Je voelt het verlies op heel veel momenten en in veel dingen. Je moet een oplossing vinden voor dat gemis en de rollen die wegvallen op je nemen of aanpassen.

Intern: Je moet ook jezelf als persoon opnieuw uitvinden. Als een geliefde sterft, kan er ook een deel van jezelf verloren gaan. Je kind-, partner- of moederrol valt bijvoorbeeld weg. Wie ben je nog zonder je man, vrouw, kind, vriend, vriendin, vader en moeder?

Spiritueel: Een verlies kan alles waarop je bouwde en vertrouwde doen wankelen. Waar kun je nog op vertrouwen als dit weer gebeurt? Een verlies kan je ineens heel kwetsbaar laten voelen of het vertrouwen in God (of een andere hogere macht) op de proef stellen. Wanneer je merkt dat je tegen vragen rondom sterven en rouwverwerking aanloopt welke gerelateerd zijn aan jouw levensbeschouwelijke visie, neem dan contact op met de voorganger, dominee, pastor, rabbijn, imam. Deze kunnen je hierin behulpzaam zijn. Ook [Questio | Centrum voor Levensvragen | Noord-Holland | Zingeving \(stichtingquestio.nl\)](#) kan hierbij helpen; hier werken geestelijk verzorgers die opgeleid zijn voor begeleiding van vragen rondom zingeving en sterven.

Herinneren en weer leren genieten is de 4e rouwtaak

Dit betekent niet dat je je geliefde moet loslaten. De herinneringen en de band die je had, blijven. De vorm van de relatie verandert wel. Je moet een manier vinden waarop die emotionele band blijft en een plek krijgt. Zo kun je je weer richten op de toekomst. Dat betekent niet dat de pijn en het verdriet weg zijn. Die draag je met je mee. Misschien wel voor altijd. Maar je durft weer vooruit te kijken en plannen te maken. Je gaat door met leven en leert weer genieten.

Het doorlopen van de rouwtaken hoeft geen vast patroon te volgen; ze kunnen door elkaar lopen en dat is prima. Bijvoorbeeld: een paar weken na het overlijden zet je onbewust toch weer een extra bord op tafel (rouwtaak 1).

Hoelang duurt rouw?

Als je iemand verliest, heb je meestal last van verdriet en onrustige gedachten. Misschien denk je aan de dingen die je nog had willen zeggen. Je vraagt jezelf af of je alles wel goed deed. Misschien pieker je over dingen van vroeger. Rouwen kost tijd en moeite. Geef jezelf die tijd. De een heeft meer tijd nodig dan de ander.

Niemand kan zeggen hoelang het duurt voordat je je "normale" leven weer op kunt pakken. De ene dag ben je misschien optimistisch, en kun je het verlies accepteren en de andere dag ben je misschien heel verdrietig, en voel je je alleen, angstig of boos. Het hoort allemaal bij verlies.

Als je rouwt ben je met twee dingen bezig:

- Je bent je verlies aan het verwerken en
- Je gaat door met je leven

Dat is goed. Je hoeft je daar niet schuldig over te voelen. Sommige mensen zoeken hulp om hun verdriet te verwerken. Andere verwerken het liever alleen.

Iedereen rouwt anders

Binnen een relatie kunnen partners verschillend omgaan met verlies en rouw.

De een is misschien meer gericht op doen, actie terwijl de ander meer gericht is op gevoel en uiten van emoties. Dat kan ondersteunend aan elkaar zijn, maar door deze verschillen, en ook het verschil in tempo van het proces kunnen partners elkaar kwijtraken. Eenzaamheid ligt dan op de loer. Ze begrijpen elkaars proces niet. Daarom is het belangrijk te blijven praten. Als dat lastig is, kan het goed zijn om hulp te vragen.

Rouw bij kinderen.

Hoe een kind rouwt, hangt af van de leeftijd en van wat een kind eerder al heeft meegemaakt op het gebied van verlies. Hoe ouder een kind is, hoe meer het zal begrijpen dat iemand die overleden is niet meer terugkomt. Vaak verandert er iets in het gedrag: heftige emoties, drukker zijn of slecht slapen. Angst dat iemand anders doodgaat, komt ook voor. Kinderen rouwen ook niet de hele tijd. Het ene moment zijn ze heel verdrietig, een uur later rennen ze rond alsof er nooit iets is gebeurd.

Soms kunnen ze ook de gebeurtenis naspelen. Schrik daar niet van. Ook dat is een

manier van verwerking. Het kan ook zijn dat ze ineens veel vragen gaan stellen over ziekte of dood.

Praat met kinderen over de dood.

Sluit aan bij de woorden die het kind gebruikt, spreek dezelfde taal. Geef ruimte om erover te praten, maar dring dat niet op. Ouders kunnen de neiging hebben om hun kinderen weg te houden bij het verdriet. Dat is niet helpend. Als er gehuild wordt, hoef je niet te troosten. Wat gehuild is, is gehuild en komt niet meer terug. Het moet eruit. Het belangrijkste is dat je aanwezig bent en woorden geeft aan het verdriet. Het gevaar is dat ouders zelf veel verdriet hebben, waardoor dat van het kind niet gezien wordt. Andere belangrijke mensen in het leven van een kind kunnen dan helpen. En voor wie het lastig vindt om over de dood te praten, kan een eenvoudig boekje helpen. (Zie ook het overzicht van boeken, websites en podcasts).

Misverstanden over rouw

Als het om rouwen gaat, bestaat soms het beeld dat dit op een bepaalde manier moet. Toch rouwt iedereen anders. De een praat veel, de ander rouwt in stilte. Daarom is het goed om een aantal misverstanden over rouw onder de loep te nemen.

1. *Je moet huilen.* Als je niet huilt, betekent dit niet dat je niet verdrietig bent. Soms is het verdriet te diep weggestopt. Of het verlies is nog niet helemaal tot je doorgedrongen. Daarnaast liggen verdriet en boosheid dicht bij elkaar. Het kan zijn dat jouw verdriet er op een andere manier uitkomt.
2. *Verlies verwerk je helemaal.* Je kunt vaak de vraag krijgen of je het verlies al verwerkt hebt. Soms is een verlies zo heftig dat je er nooit helemaal mee om leert gaan. Wat vaak wel zo is, is dat je het een plekje kunt geven. Rouwen heeft ook geen einddatum.
3. *Rouwen doe je pas na een overlijden.* Dat hoeft niet per se. Een rouwproces kan al veel eerder beginnen. Bijvoorbeeld door ziekte. Dat kan er soms voor zorgen dat de rouwperiode na het echte verlies sneller verloopt.
4. *Je moet erover praten.* Dat kan een fijne manier zijn voor de een. Een ander schrijft het liever van zich af, maakt muziek, sport of gaat creatief aan de slag. Erover kunnen praten is wel belangrijk!

5. *Rouwen is voor iedereen hetzelfde.* Als een vader overlijdt, begraven kinderen ieder een andere vader omdat de band anders was. Bij de een heeft verlies grotere gevolgen. De ander heeft een grotere emotionele draagkracht. Weer een ander kan beter zij of haar gevoel uitleggen. Ook de omgeving is belangrijk: hoe wordt er gereageerd op het verlies? Hoeveel steun ervaar je?

Rouw en verbroken contact

Wat als iemand overlijdt met wie je geen contact meer hebt? Dat kan een enorme emotionele uitdaging zijn. Het roept ingewikkelde gevoelens op van verdriet, boosheid, spijt, verwarring, angst en onzekerheid. Hoe ga je daarmee om?

Erken je emoties. Als je rouwt, komen er een hoop emoties los. Vaak zal dat in de eerste plaats verdriet zijn, maar dat hoeft niet. Zeker in bovengenoemd geval. Sta daarom toe dat er misschien eerst boosheid, schuldgevoel, onmacht en veel frustratie naar boven komt. Het is ook goed als er helemaal niks loskomt en je zelfs opgelucht bent.

Zelfreflectie. Neem de tijd om na te denken over de relatie met de overledene. Denk aan de positieve ervaringen die er zijn, maar sta ook stil bij de negatieve herinneringen. Probeer eventuele onopgeloste problemen in perspectief te plaatsen. Dat kan helpen bij het begrijpen van je eigen emoties en het accepteren van de situatie.

Praten. Praat met anderen over je gevoelens. Deel met hen de mooie momenten, maar ook dat wat moeilijk en verdrietig is. Erkenning van een ander kan al heel helend werken.

Afscheid nemen. Bedenk of je naar de begrafenis of de condoleance wilt gaan. Hoe moeilijk dat ook kan zijn. Op deze manier krijg je de kans om afscheid te nemen. De kans bestaat dat als je dat niet doet, je later alsnog spijt krijgt.

Schrijf van je af. Als je nog met dingen zit vanuit het verleden, kun je ze niet meer tegen de overledene vertellen. Het kan daarom goed zijn om aan hem of haar een brief te schrijven zodat je alsnog je verhaal kunt doen.

Complexe rouw

In sommige gevallen lukt het niet om te leven met het verlies. Dit heet 'complexe rouw'. Bij complexe rouw kun je het verlies niet accepteren, en heb je een hevig verlangen naar de persoon die is overleden. De rouw is dan na een langere tijd nog (bijna) net zo erg als in het begin. Deze sterke gevoelens en dit grote verdriet zorgen ervoor dat je problemen krijgt op je werk en in contact met vrienden en familie. Je kunt gezondheidsklachten krijgen. Bij complexe rouw is het heel belangrijk dat je professionele hulp krijgt.

Tips voor als je rouwt

Helaas zal rouw aan de meeste mensen niet voorbijgaan. Daarom is het belangrijk om in deze zware fase van je leven extra aandacht te hebben voor zowel je geestelijke als lichamelijke gezondheid.

- Geef jezelf de ruimte en tijd om verdriet te hebben, boos te zijn, iemand te missen. Die tijd heb je nodig. Meestal worden herinneringen na een tijd minder pijnlijk.
- Zorg goed voor jezelf. Rouwen kost veel energie. Zorg voor voldoende slaap. Zo krijgt je lichaam de tijd om te herstellen en weer op te laden.
- Beweeg, probeer te ontspannen en eet gezond. Een vast ritme helpt daarbij
- Lukt ontspannen niet goed? Probeer dan ademhalingsoefeningen om tot rust te komen.
- Doe dingen die je vroeger fijn vond om te doen, ook al heb je er nu weinig zin in. Spreek af met vrienden, ga sporten of winkelen. Het is belangrijk om sociale contacten te hebben. Die hebben een positief effect op ons geluk en de kwaliteit van leven.
- Praat met anderen. Misschien vind je het moeilijk om over je gevoelens te praten of heb je er gewoon geen zin in. Toch kan het goed zijn om te praten met iemand die je vertrouwt en die naar je luistert.
- Soms kan het lijken alsof anderen niet met je willen praten. Vaak is dat omdat mensen het lastig vinden om over je verlies te beginnen. Praten met lotgenoten die net als jij een naaste hebben verloren kan ook helpen. Nabestaanden delen vaak dezelfde ervaringen.
- Ga naar je huisarts als je het gevoel hebt dat je hulp nodig hebt. Bijvoorbeeld omdat je slecht eet of slaapt of omdat je ziek bent van verdriet en er zelf niet uit kunt komen. De huisarts kan je doorverwijzen naar een maatschappelijk werker,

rouwtherapeut of geestelijk verzorger. Zij willen met je praten over wat jou overkomen is.

- Wanneer je lichamelijk klachten ervaart, kunnen deze het gevolg zijn van rouw maar dat hoeft niet. Neem bij aanhoudende klachten contact op met een behandelaar (huisarts, specialist ouderengeneeskunde enz).
- Vind jouw troost. Misschien vind je troost bij je geloof, je herinneringen of je naasten. Maar deze gedachte kan ook een bron van troost zijn: 'Iedere traan is een teken van liefde'. Dus als je rouwt, is dat een bewijs dat je van de overledene gehouden hebt. En eigenlijk is dat het mooiste wat er is. Dat kan niemand je afpakken.

Hulp bij rouw

Sommige mensen zoeken hulp om hun verdriet te verwerken. Van zorgverleners of van lotgenoten. Andere verwerken het liever alleen. Hoe heftig rouw ook kan zijn, de meeste mensen kunnen op een gegeven moment leven met het verlies. Het komt goed.

Dementie en rouwen om een dierbare

Wat doe je als een dierbare met dementie, zelf een dierbare verliest? Hoe vertel je dit verdrietige nieuws? En hoe ga je er daarna zelf mee om?

De keuze tussen wel of niet vertellen

Als iemand overlijdt, is dat al verdrietig genoeg. Zorg je voor iemand met dementie die een dierbare verliest? Dat kun je twijfelen of je dat vreselijke nieuws vertelt.

En zo ja, hoe? Hoeveel details moet je geven? Als je weet dat informatie veel verdriet geeft, is dat een moeilijke vraag. Moet je die vreselijk boodschap dan steeds herhalen?

Als je het niet vertelt, geef je iemand niet de mogelijkheid om te rouwen.

Dat kan angstig en eenzaam voelen voor iemand met dementie. Die ziet een dierbare opeens nooit meer. Zonder verklaring of uitleg.

Maar wat als je het wel vertelt? Dat kan onrust geven. Dementie maakt het (soms) moeilijk om die verdrietige informatie te begrijpen. Het kan ook dat de ander het vergeet. Misschien moet je het herhalen. Dan komt de klap steeds opnieuw binnen.

Wil je handvatten bij zo'n gesprek? Helaas is er geen advies dat voor iedereen geldt. Wat verstandig is, hangt helemaal af van de situatie. Besef wel dat ook iemand met dementie rouw en verlies kan ervaren. Net zoals ieder mens. Laat ook je eigen gevoel meewegen in de keuze tussen wel of niet vertellen. Denk je dat je spijt krijgt als je het niet zegt? Vertel het dan in ieder geval een keer. Ook als je weet dat de ander het niet onthoudt of begrijpt.

Het kan helpen om met een deskundige te praten. Bijvoorbeeld met de casemanager of een verzorgende. Je kunt ook persoonlijk advies vragen aan de DementieLijn (0800 5088) of aan de experts op <http://www.dementie.nl/experts>

Mogelijke reacties op het verlies van een dierbare

De dood is voor de meesten van ons al een moeilijk onderwerp. Voor iemand met dementie is het nog lastiger. Dementie maakt het extra ingewikkeld. Soms omdat je door dementie de betekenis van 'dood' of 'overleden' niet meer begrijpt.

Dan vraag je bijvoorbeeld: 'Is hij nou nog steeds dood?'

Het kan ook moeilijk zijn omdat je door dementie vergeet dat iemand er niet meer is. Toch kun je nog steeds verlies, rouw, verdriet en verwarring voelen. Ook wanneer je geheugen je in de steek laat.

Wat je voelt, kun je met dementie niet altijd (meer) laten zien. Het kan gebeuren dat iemand met dementie verdriet op een andere manier laat zien. Bijvoorbeeld door opeens heel gehecht te raken aan een voorwerp dat aan de overledene doet denken. Of opeens niet meer mee te willen doen met een activiteit, die vroeger veel plezier gaf.

Soms bedenkt iemand met dementie zelf een andere reden waarom de overledene niet meer in de buurt is. Die is dan 'aan het werk' of 'op vakantie'. Dat kan ontkenning zijn, maar het is ook een kenmerk van dementie. Je bedenkt dan zelf een logische uitleg. Iemand met dementie doet dat niet expres. Het hoort bij de ziekte.

Soms zal de persoon met dementie iemand anders zien en die aanspreken met de naam van de overledene. Bijvoorbeeld de zoon van de persoon die er niet meer is. Dat komt door geheugenverlies, of door ontkenning. Ook hier geldt: dit doet iemand met dementie niet expres.

Maak tijd om afscheid te nemen

Afscheid nemen is een belangrijk onderdeel van het rouwproces. Als het kan, is het verstandig om daar de tijd voor te nemen.

Neem je je dierbare met dementie mee naar de begrafenis of crematie? Dat vragen veel mantelzorgers zich af na een verlies. Het hangt helemaal af van de situatie. Als er op het afscheid veel (onbekende) mensen komen, kan dit erg verwarrend zijn. Probeer je dierbare dan op een ander moment afscheid te laten nemen. Bijvoorbeeld een dag van tevoren, met een kleinere groep familie.

Afscheid nemen is belangrijk. Ook als je dementie hebt. Als je weet dat je dierbare met dementie bij het afscheid wil zijn, zorg dan voor hulp. Zeker wanneer je zelf ook verdriet hebt. Het kan fijn zijn om iemand anders te vragen een beetje op te letten. Het liefst iemand die het niet erg vindt om even weg te gaan als het moet. Als je naaste met dementie zich niet prettig voelt, kan die persoon een rustig plekje regelen. Of een lift naar huis.

Helpen bij het rouwen

Het kan moeilijk zijn om te weten of iemand met dementie echt rouwt. Maar als dat gebeurt, is het belangrijk daarbij te helpen. Praat samen over de overledene. Laat de ander ook meepraten over de uitvaart en dingen die je moet regelen. Dat kan helpen bij het rouwproces.

Als je naaste zich na het sterfgeval vreemd gedraagt, kan dat een teken van verwarring zijn. Het kan ook een teken zijn van te weinig steun bij het rouwen. Observeer goed. Zijn er dingen die steeds opnieuw verdriet geven? Denk bijvoorbeeld aan een lege stoel op de plek waar de overledene altijd zat. Roept die heftige reacties op, verplaats de stoel dan. Gaat het om een overleden vriend(in) die vaak langskwam? Probeer of iemand anders wat vaker op bezoek kan komen.

Bewaak je eigen grenzen

De kans is groot dat het verdriet van je naaste ook jouw verdriet is. Het kan gebeuren dat je naaste het overlijden vergeet. Als je het steeds opnieuw moet vertellen, is dat voor jullie allebei enorm verdrietig. Het is dan ook belangrijk dat je zelf genoeg tijd en ruimte neemt voor je eigen verdriet.

Boeken over rouw en verdriet

Tijdens rouwen kunnen boeken over rouw helpen om herkenning en erkenning te vinden voor gevoelens en gedragingen die bij het rouwen horen.

Algemeen



Helpen bij verlies en verdriet - Manu Keirse

ISBN 9789020982701

Een gids voor het gezin en de hulpverlener. In dit boek worden diverse soorten verlies besproken en het is toegankelijk geschreven.



Ze zeggen dat het overgaat - Johans Maes & Evamaria Jansen

ISBN 9789492934383

Het boek over rouw en verdriet. In dit boek worden een aantal maatschappelijke mythes over rouw ontkracht.

Naast theoretische inzichten biedt het boek ook concrete praktijkvoorbeelden met verhalen die raken tot in de ziel.

Dat alles maakt van dit boek een mild boek over rouwprocessen, met veel respect en erkenning voor diegene die dag na dag ingrijpend verlies in hun leven moeten meedragen.



Vingerafdruk van verdriet - Manu Keirse

ISBN 9789020942231

Vingerafdruk van verdriet is een boek voor hen die het zelf moeilijk hebben, maar ook voor familieleden, vrienden en collega's van wie ze steun verwachten op hun moeilijke reis naar hernieuwd leven. Het is geen boek over dood maar over het leven. Het emotionele leven van iemand die wordt geconfronteerd met het verlies van een dierbaar iemand.



Omgaan met verlies en rouw - Barbelo Uijtenbogaardt

ISBN 9789493172753

Dit boek kan ondersteunend zijn mede door de vele voorbeelden en diverse oefeningen. Barbelo Uijtenbogaardt beschrijft in dit boek hoe belangrijk het is om na verlies een rouwproces toe te staan. Ze schrijft over alledaags rouwen, over jezelf of een ander verliezen en over draagvlak dat nodig is om te kunnen rouwen.



Maar niet uit het hart - Toon Tellegen

ISBN 9789021434490

In dit boek zijn de mooiste dierenverhalen over afscheid verzameld.



Een hart onder de riem - Toon Tellegen

ISBN 9789021434483

Toon Tellegen is schrijver en dichter, bekend van zijn dierenverhalen. Dit boek gaat over dierenverhalen vol troost.



Afscheid nemen - R. Boswijk-Hummel

ISBN 9789060207796

Dit boek geeft een compleet en overzichtelijk beeld van de emoties waarmee mensen te maken (kunnen) krijgen, wanneer een dierbare naaste overlijdt of als er sprake is van het verlies van gezondheid, (echt)scheiding, verhuizing of emigratie. Door de stijl van het boek zal de lezer zich begrepen en gesteund voelen.



Natriltijd - Riet Fiddelaers-Jaspers

ISBN 9789077179420

Natriltijd is geschreven voor iedereen die geconfronteerd wordt met stormen in het leven, voor mensen die moeten buigen voor het lot waar ze niet om gevraagd hebben. Daarnaast is het een houvast voor professionals in de gezondheidszorg, hulpverlening, het bedrijfsleven en onderwijs. En voor professionals die zelf door zware stormen getroffen werden, zoals tijdens de coronacrisis.



Ik weet niet wat ik zeggen moet - Mariska Overmars & Rob

Bruntink - ISBN 9789025908997

Ervaringen met dood, verlies en rouw roepen al snel ongemak op. Dit boek helpt je op weg om het gesprek toch aan te gaan of een troostende schouder te bieden. Daarnaast geeft het ook handreikingen hoe je met je eigen partner of ouders over de laatste levensfase kan praten. Dit boek biedt praktische tips en slimme handvatten om de juiste woorden te vinden en er op het cruciale moment voor de ander te zijn.



Je kunt het maar één keer doen - Barbara Beukering

ISBN 9789000372133

Een persoonlijke zoektocht naar sterven, het grootste taboe in ons leven.



Het is oké om je niet oké te voelen - Megan de Vine

ISBN 9789401304702

Volgens rouwcoach Megan De Vine is er niks mis met rouw. Het is een natuurlijke en gezonde reactie op verlies. In 'Het is oké om je niet oké te voelen' nodigt Megan uit om rouw 'een plek te geven' in ons leven in plaats van het zo snel mogelijk te overwinnen en door te gaan

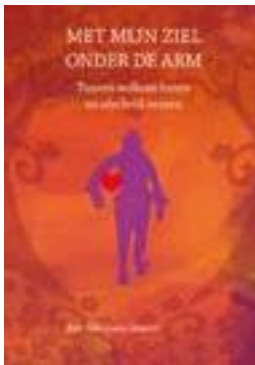


Met mijn ziel onder de arm Riet Fiddelaers-Jaspers

ISBN 9789077179000

In dit boek wordt duidelijk hoe onlosmakelijk liefde en rouw met elkaar verweven zijn. Wie liefheeft, neemt het risico van verlies erbij. Want zonder rouw gaat het niet. Aan de hand van stappen in de verliescirkel neemt Riet Fiddelaers-Jaspers de lezer mee op verkenning door het rouwlandschap. Het boek beschrijft voorbeelden uit de dagelijkse praktijk.

Wanneer je, je partner bent verloren



Tranen van liefde. Tim Overdiek

ISBN 9789044617153

Tim Overdiek (1965) is schrijver en therapeutisch coach. In 2009 overleed zijn vrouw Jennifer doordat een motoragent haar op het zebrapad omver reed. Daarover schreef hij *Tranen van liefde*. Over pijn, over verdriet, maar vooral over liefde.



Je mag mij altijd bellen, 1001 dagen van rouw - Karin Kuiper

ISBN 9789020978216

Karin Kuiper, weduwe van Karel Glastra van Loon, schreef het boek over de verwerking van haar verdriet. Een boek vol herkenbare anekdotes met tips voor lotgenoten en hun naasten, die in rouwsituaties wel vaak iets willen doen, maar niet altijd weten wat.



Nu, is nu nog, zonder jou Marloes Harkema

ISBN 9789491687556

De jonge weduwe Marloes Harkema baant zich na de dood van haar man vallend en opstaand een weg door het landschap van rouw. Ze maakt de lezer deelgenoot van doorwaakte nachten, de stamelende reacties van haar omgeving en het zwijgen over de dood. Op poëtische wijze schrijft ze over huilen in de

supermarkt en de weerstand om los te laten. Maar ook over veerkracht, verzachting en over hoe ze stap voor stap de weggevallen fundamenten onder haar leven weer op bouwt.

Stad vol ballonnen - Femke van der Laan

ISBN 9789046825709

In 2019 verscheen haar boek *Stad vol ballonnen*, een bundeling van de columns over haar leven in de stad na de dood van haar echtgenoot Eberhard van der Laan.

Wanneer je een ouder bent verloren

Afscheid van moeder - Manu Keirse

ISBN 9789020956290

In dit boek schrijft Manu Keirse over zijn persoonlijke ervaringen tijdens de ziekte van zijn moeder en bij haar sterven. Afscheid van moeder hielp al tienduizenden lezers om hun gevoelens en ervaringen te ordenen en om te gaan met de ziekte en het verlies van een ouder.

De dingen die je vergeet. Rouwen voor beginners - Gijs van der Sanden

ISBN 9789026343056

In *De dingen die je vergeet* gaat Gijs van der Sanden op onderzoek wat het betekent om te rouwen nadat hij als jonge twintiger allebei zijn ouders onverwachts verloor. Aan de hand van herinneringen, beschouwingen en zelfonderzoek probeert hij antwoorden te vinden op de grote en kleine vragen rondom rouw en verlies.

Wanneer je een broer of zus bent verloren

Rouw in de zijlijn - Minke Weggemans

ISBN 9789043511957

Verhalen van zussen over verlies van een broer of zus. In *Rouw in de zijlijn* komen voor de eerste keer een groot aantal zussen aan het woord over het verlies van hun broer of zus. Een meestal verborgen en onderschat rouwproces waar in de maatschappij nog weinig aandacht voor is.

Rouw en nazorg Als je een broer of zus verliest - Minke Weggemans

ISBN 9789043523981

Wanneer in een gezin een kind overlijdt gaat de aandacht vaak uit naar het verdriet van de ouders en/of partner van de overledene. Dit boek is speciaal geschreven voor broers en zussen.

Broers rouwen ook - Minke Weggemans

ISBN 9789043511957

Uit de verhalen van 'broers rouwen ook' blijkt dat een broer of zus verliezen je hele binnenwereld overhoophaalt, maar ook dat er veel liefde tussen broers en zussen bestaat en blijft bestaan, ook na de dood.

Boeken voor kinderen

Via onderstaande site zijn verschillende boeken voor verschillende leeftijden te vinden

[Rouw en verliesbegeleiding voor kinderen, jongeren en volwassenen \(leefverliesbegeleiding.nl\)](http://leefverliesbegeleiding.nl)

Poëzie

Rouw

ISBN 9789403118611

Liefde en dood, zijn misschien wel de meest fundamentele thema's in ons bestaan. Iedereen krijgt ermee te maken, en wanneer dat gebeurt zijn we vaak sprakeloos. In deze bloemlezing Rouw nam Hagar Peeters gedichten op die uitdrukking geven aan de diepste gevoelens van verdriet en gemis. Met gedichten van onder anderen Marieke Lucas Rijneveld, Judith Herzberg, Ramsey Nasr, M. Vasalis, Menno Wigman, Vrouwkje Tuinman, Ellen Deckwitz, Remco Campert en Antjie Krog.

Doodgewoon gaan hemelen - Plint

ISBN 9789059309333

Een boek met gedichten voor als het leven kantelt en je naar woorden zoekt. Een praktisch boek met gedichten waar je iets aan hebt als je ontroostbaar bent of was, voor elke fase van het rouwproces. Bruikbaar bij alles wat meestal binnen een week geredderd en geregeld moet zijn. Met korte gedichten voor de kaart, en lange gedichten om voor te dragen tijdens het afscheid.

Websites

www.rouw.nl: Informatie over rouw- en verliesverwerking en adressengidsen voor hulp en ondersteuning daarbij. Hulp bij afscheid en omgaan met verlies

www.steunbijverlies.nl: Hulp en advies bij rouw en verlies

www.rouwinformatie.nl: Rouwen leer je pas echt als je ermee te maken krijgt. Rouwinformatie.nl helpt je rouw beter te begrijpen. Bij jezelf en bij een ander, met informatie waar je wat aan hebt.

www.slachtofferhulp.nl: Rouw uit zich door allerlei gedachten, gevoelens en ervaringen, maar ook door uw eigen reactie op die gevoelens en de manier waarop u ermee omgaat. Rouw is dus geen passief ondergaan van alles. Dat maakt ook dat rouw niet voor iedereen hetzelfde is. Hoe iemand reageert, verschilt per persoon en hangt ook samen met bijv. de omstandigheden van het overlijden of de mensen in de omgeving.

www.mindkorrelatie.nl: Heb je behoefte aan persoonlijke hulp of advies? Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn MIND Korrelatie. Je kunt bellen, chatten, Whatsappen of mailen.

<https://www.humanitas.nl/programmas/steun-bij-rouw/>: Bij een verlies bieden herkenning en erkenning vaak troost. Steun Bij Rouw kan dat betekenen. Een vrijwilliger, vaak een lotgenoot, reikt graag de hand en bezoekt mensen thuis.

<https://centrum-levensvragen.nl/>: In gesprek over levensvragen, ook bij rouw.

www.thuisarts.nl: Ik rouw. Informatie op de site van thuisarts.nl

www.rouwnetwerkjong.nl: Rouwnetwerk Jong is er voor de jongeren die behoefte hebben aan een plek waar zij stil kunnen staan bij het rouwen en alles wat daarbij komt kijken. Een plek met informatie, herkenning, erkenning, steun en positiviteit.

www.brightelephant.nl: Alles over je nalatenschap voorbereiden en het afwickelen van een nalatenschap.

<https://www.dementie.nl/samen-leven-met-dementie/veranderende-relaties/rouw-en-verlies-voelen-door-dementie>: Over rouw en verlies bij dementie.

Podcasts

De slagersdochter

Over hoe je om kunt gaan met rouw en verlies, of er gradaties zijn in verlies (bijvoorbeeld of het verliezen van een partner door de dood erger of makkelijker is dan doordat hij of zij het uitmaakt) en hoe de slagersdochters aan kijken tegen alle theorieën over rouw en het rouwproces.

Doodgewoon

Benthe en Sabien vinden dat de dood bij het leven hoort en daar willen ze het best een keer over hebben.

Een Doodnormale Podcast

Je bent jong en iemand van wie je heel veel houdt, sterft. Hoe ga je daarmee om? Twintigers en ervaringsdeskundigen Benthe Göbel en Sabien Rehler onderzoeken in Een Doodnormale Podcast wat het betekent om jong te rouwen. Ze interviewen jonge schrijvers, muzikanten en theatermakers die een dierbare verloren en vragen experts het hemd van het lijf. Want omgaan met de dood wordt vooral gekleurd door ongemak, de struisvogeltactiek en heel goed de andere kant op kijken. In deze podcast halen Benthe en Sabien hun kop uit het zand en kijken de dood en rouw recht aan.

Zullen we over de dood praten?

Bureau MORBidee is in oktober 2020 gestart met de podcast 'Zullen we over de dood praten?' Tijdens de podcast staat één thema centraal, en komen rubrieken 'Het Nieuwtje van de week' en 'De vraag van de week' voorbij.

De podcast laat zich luisteren als een soort keukentafelgesprek over de dood. Serieus, maar ook met ruimte voor een lach. Onderwerpen die zoal besproken worden variëren van uitvaartzorg tot bijna-dood-ervaringen en van palliatieve zorg tot rouw.