

Verder leven mét verlies

- Een brochure over verlies en rouw -



JUDITH STOKER

**Psychosociaal
therapeut**

www.judithstoker.nl

Verlies en rouw

We maken het allemaal mee in ons leven, verliezen. Maar waar leer je hoe je verder kunt leven na zo'n ingrijpende ervaring?

In het beste geval heb je eerder in je leven, bijvoorbeeld van je ouders, een goed voorbeeld gehad van hoe je met verlies en rouw omgaat.

Een verlies gaat nooit over, je neemt het mee je leven in. Je verweeft het verlies in je leven waardoor je verder kunt.

In deze brochure vind je informatie en tips die jou kunnen helpen om te leren leven met verlies.

Bij verlies kun je denken aan:

- Overlijden
- Verlies van relatie
- Onvervulde kindwens
- Verlies van gezondheid
- Werkeloosheid
- Geen partner vinden

“Verlies geef je geen plekje. Het gaat mee je leven in.”

Rouwen

Na een ingrijpende verlieservaring, zoals een overlijden, het verbreken van een relatie, een onvervulde kinderwens, etc. lijkt het alsof je leven stil staat. Iedereen reageert anders op verlies.

De één gaat in de 'regelmodus' en gaat vooral hard werken om zo grip te houden op alle emoties. De ander voelt zich verslagen of in shock en komt nergens meer toe.

Allerlei emoties kunnen zich, in hoog tempo, afwisselen. Je komt in een rouwproces terecht.

Wat is rouwen?

Er zijn in de loop van de tijd verschillende theorieën bedacht over rouw. De rouwfasen en rouwtaken zijn de bekendste. De nieuwste theorie, het duale procesmodel beschrijft rouwen als een heen en weer bewegen tussen twee polen: verlies en herstel.

Je zou kunnen zeggen: rouwen is roeien met twee riemen.

Roeien met twee riemen:

De riem van het verlies; je bent bezig met wat je bent kwijtgeraakt of wat nooit zal komen. Je staat daarbij stil en je ervaart allerlei emoties.

De riem van het herstel; je pakt je leven op, je kijkt vooruit of bent bezig met het leven van elke dag. Je begint aan iets nieuws of je gaat verder met iets dat heeft stil gelegen.

Doorleven

De titel van mijn boek over verlies en rouw is 'Doorleven'. Eigenlijk is dit precies wat rouwen, roeien met twee riemen inhoudt.

Na een verlies gaat het leven verder. Je moet dóórleven, hoe moeilijk en onmogelijk dat ook lijkt.

Maar om te kunnen doorleven mag je het verlies ook doorléven. Je mag verdriet hebben, vragen, twijfels, boosheid, opluchting en wat je ook maar voelt. Hier ruimte aan geven maakt dat er ook ruimte komt om weer te kunnen dóórleven.

Er is nog een derde betekenis van 'Doorleven'. Het leven hier houdt eens op, maar we mogen erop vertrouwen dat het beste nog komt!

(Zie Openbaring 21:3-4)

Doorleven - Omgaan met verlies en rouw is een praktisch, persoonlijk en pastoraal boek vol informatie, tips en verwerkingsvragen.



€ 19,95

www.judithstoker.nl/webshop

Rouw en emoties

Bij een ingrijpende verlieservaring kunnen er allerlei emoties zijn. Emoties zijn niet goed of fout. Een emotie is een reactie op een gebeurtenis. Hoe beter het je lukt om ruimte te geven aan je emoties, hoe minder kans je loopt op een verstoord rouwproces.

Paul Ekman deelt emoties als volgt in:

- Bedroefdheid
- Boosheid
- Angst
- Afschuw
- Verrassing
- Vreugde

Omgaan met heftige emoties

Je kunt bang zijn dat emoties je overspoelen. Misschien denk je dat je nooit meer kunt stoppen met huilen of ben je bang om gek te worden.

Als je heftige emoties ervaart dan helpt het om contact te maken. Bel iemand op of vraag of er iemand naar je toe komt. dat is niet gek!

Heb je niemand? De luisterlijn is er voor jou!

“

Angst wil gedragen worden
Verdriet heeft ruimte nodig
Boosheid wil aankomen
Vreugde wil gedeeld worden

”

De omgeving

Een verlies kan grote impact hebben op je omgeving. Misschien hebben mensen in jouw omgeving wel hetzelfde verlies (bijvoorbeeld bij het overlijden van een familielid). Dat kan samenbindend werken, maar het kan ook spanning opleveren.

Niet iedereen weet goed om te gaan met mensen die verlies meemaken. Vaak zien we dat er in de periode voorafgaand aan en net na het verlies wel veel aandacht is. Je krijgt bezoek, kaartjes, mensen zijn belangstellend of bieden hulp aan.

Als de tijd verstrijkt zijn er minder mensen die nog vragen naar jou en hoe het met je is. Iedereen gaat door met het leven terwijl jij hen eigenlijk nog zo hard nodig hebt.

Tip

Bedenk zelf wat je nodig hebt, wat je fijn zou vinden of wat je zou helpen en vraag dat aan iemand die jij vertrouwt. Wacht niet tot de ander komt, maar neem zelf initiatief!

'Je mag me altijd bellen!', het is de titel van een boek over rouw. Misschien voor jou wel een herkenbare uitspraak. 'Als ik wat voor je kan doen, zeg het maar'.

Twijfel niet, maar maak daar gebruik van!

Rouw en geloof

Misschien heb je jarenlang gebeden om een wonder, maar is het uitgebleven. Geloofde je dat God jouw geliefde zou genezen, maar is hij overleden. Wellicht ben je door onrecht in een verlieservaring terecht gekomen.

Verlies kan ervoor zorgen dat je geloof in God wankelt. Je kunt vragen of twijfels hebben.

Geloof kan er óók voor zorgen dat je steun en troost ervaart in een periode van verlies en rouw. Geloof in God kan een houvast zijn als alles om je heen wankelt.

Trooster

De Heilige Geest wordt ook wel 'de Trooster' genoemd. Zijn naam, Parakletos, betekent letterlijk 'erbij geroepene'.

God wil jouw Trooster zijn. Hij wil bij jou zijn als je verdriet hebt maar hij wil ook met je worstelen. Je kunt met alles, echt alles bij Hem terecht!

Als bidden of Bijbellezen niet lukt, luister dan eens naar muziek. Ook daar spreekt God doorheen.



Praktische tips

Zorg voor je lichaam

Rouwen is roeien, en roeien is topsport! Rouwen kost energie en het komt heel vaak voor dat je in een periode van verlies en rouw allerlei lichamelijke klachten hebt.

In mijn boek 'Doorleven' noem ik dat 'Het gebroken hart syndroom'. Maak je je zorgen, ga dan altijd even langs de huisarts.

Probeer voldoende te bewegen. Een stevige wandeling van zo'n 20 minuten helpt om je beter te voelen. Je maakt dan endorfine aan, en daar voel je je gelukkiger door.

Zorg goed voor je lichaam door voldoende te eten en te drinken.

Houd de regie

Doe dingen waar je zin in hebt, spreek af met mensen die jij ook echt wilt ontmoeten en laat je niet teveel leiden door de verwachtingen van anderen.

Datzelfde geldt als je een baan hebt. In Nederland kennen we geen officieel rouwverlof. Maar rouw heeft tot gevolg dat je concentratie minder is en dat je minder energie hebt. Lukt het werken niet, meld je dan (eventueel gedeeltelijk) ziek.



Meer tips vind je in 'Doorleven' of in de cursus 'Doorleven'

Aan de slag

De meeste rouwprocessen hebben vooral tijd nodig. Langzaam maar zeker gaan de scherpe kanten van de emoties af en krijg je, heel voorzichtig, weer nieuw perspectief.

Er zijn aan aantal dingen die je zelf kunt doen om heel bewust bezig te zijn met je verlies en de manier waarop je daarmee omgaat.

Je kunt **boeken** lezen over rouw, misschien wel ervaringsverhalen van anderen met een soortgelijk verlies.

Je kunt ook **lotgenotencontact** zoeken. Bijvoorbeeld via een forum, op social media of in een rouwgroep.

Cursus Doorleven

Ik heb aan de hand van het boek Doorleven een vijftal cursussen geschreven die je online kunt volgen (zelfstandig of met begeleiding per mail) om beter te leren leven met jouw verlies:

- Leren leven met een verlies door *overlijden*
- Leren leven met het verlies van een *kind*
- Leren leven met het verlies van *gezondheid*
- Leren leven met het verlies van *relatie*
- Leren leven met een *onvervulde kinderwens*

Verlies door overlijden

Een verlies door overlijden is een ingrijpende, definitieve gebeurtenis. Er zijn een heleboel factoren van invloed op hoe je dit verlies beleeft. Was er een ziekbed, kon je afscheid nemen, hoe was de relatie, is er sprake van schuld, is iemand door zelfdoding om het leven gekomen, de leeftijd, etc.

Het ene overlijden is niet erger dan het andere, maar de factoren rondom het verlies bepalen wel deels jouw reactie.

Rouw is de keerzijde van liefde en heeft ook alles te maken met hoe we gehecht zijn aan de ander.

Een overlijden betekent dat je moet loslaten en afhechten. Dat is moeilijk, maar geeft vaak ook veel stof tot dankbaarheid. Want de herinneringen blijven!

In de cursus 'Doorleven-
leren leven met het verlies
door overlijden' ga je met
jouw verhaal aan het werk.



Verlies van een kind door overlijden

'Geen kind is zo aanwezig als het kind dat er niet is' is een uitspraak die wel eens klinkt.

Je kind verliezen door overlijden is een zeer ingrijpend verlies.

Misschien is je kindje al bij, of net na de geboorte overleden en heb je het niet leren kennen, anders dan de maanden dat het bij je groeide.

Een kind kan ook door ziekte, aandoeningen, een ongeval, of zonder aanwijsbare medische oorzaak op jonge leeftijd overlijden.

Ook als je kind al wat ouder of zelfs volwassen is, en het komt te overlijden, is dat een grote verlieservaring. Een extra grote impact heeft het als jouw kind door zelfdoding is overleden.

Verder leven na het verlies van een kind kan een grote opgave zijn. Het kan impact hebben op je relatie, je daginvulling en allerlei emoties spelen mee.

Het is een grote lege plek in je leven. De cursus 'Doorleven-Leren leven met het verlies van je kind' geeft informatie, (h)erkenning en steun en helpt je om met dit verlies te leren leven.

Verlies van gezondheid

Verlies van gezondheid kan plotseling ontstaan. Denk aan hartfalen, een herseninfarct, een ongeval of gevolgen van geweld. Er zijn ook aandoeningen waarbij plotselinge functie uitval voorkomt.

In heel veel situaties is het verlies van gezondheid iets dat geleidelijk ontstaat. Soms als blijvend gevolg van een ziekte zoals kanker, soms vanwege een ziekte als ALS, MS, Parkinson of Alzheimer.

Verlies van gezondheid is ingrijpend omdat het impact heeft op alle aspecten van het leven. Wonen, relaties, dagbesteding, financiën, alles kan anders worden.

Leren leven met het verlies van gezondheid is ingewikkeld. Er kan angst zijn voor de toekomst. Wat als er nog meer functies uitvallen of als de ziekte terugkomt of versnelt?

Het is rouwen om wat er niet meer is en wat niet meer komt, leren leven met afhankelijkheid én leren kijken naar wat er nog wel mogelijk is.

De cursus Doorleven - leren leven met het verlies van gezondheid helpt je om je rouwproces meer vorm te geven, geeft je informatie en praktische tips.



Verlies van relatie

'Niemand begint een relatie met het idee om deze op een dag weer te beëindigen. Er kan van alles gebeuren in een relatie waardoor jullie niet meer samen verder kunnen of willen.

Er kunnen ingrijpende gebeurtenissen plaatsvinden (bijvoorbeeld vreemdgaan) waardoor jullie relatie onder spanning komt te staan.

Maar ook stoornissen, beperkingen, communicatieproblemen en allerlei andere problemen kunnen ervoor zorgen dat jullie uit elkaar groeien.

Een scheiding, ook al kies je daar heel bewust voor, is een verlieservaring. En als er kinderen zijn dan is het een 'levend verlies' want je wordt steeds weer geconfronteerd met je ex.

Leren leven met het verlies van een relatie betekent dat je stilstaat bij wat geweest is, dat je kijkt naar jouw eigen aandeel, maar ook naar de gebeurtenissen die hebben plaatsgevonden en alle emoties die daarbij horen.

Het is opnieuw leren leven en een nieuw perspectief vinden. Het is leren zorgen voor jezelf, keuzes maken, nieuwe contacten aangaan en vrede krijgen met hoe het gegaan is.

De cursus Doorleven - Leren leven met het verlies van relatie helpt je daarbij.

Een onvervulde kinderwens

'Misschien vraag je je af of je een onvervulde kinderwens wel een verlies kunt noemen. Je bent toch niets of niemand kwijtgeraakt?

Ongewenste kinderloosheid, of een onvervulde kinderwens (je hebt misschien al een kind of een gezin maar je had meer kinderen gewild), is het verlies van een droom.

Waar jij ruimte had in je hart en je leven om voor een kind te zorgen blijft je verlangen onvervuld. Dat is een pijnlijke verlieservaring die met je meegaat het leven in.

Ook als je nooit een partner hebt gevonden en je daardoor ook geen gezin hebt kunnen beginnen, is een onvervulde kinderwens een verlies. Een dubbel verlies; geen partner en geen kind(eren).

Ongewenste kinderloosheid gaat mee het leven in. Nu wordt je geen vader of moeder, straks geen opa of oma. Het is steeds een confrontatie met jouw gemis.

De cursus Doorleven-leren leven met een onvervulde kinderwens helpt je om stil te staan bij de impact van dit verlies in jouw leven, je relatie(s), je toekomstperspectief, etc.

Het helpt je ook richting vinden voor de toekomst zodat je kunt dóórleven mét een onvervulde wens.

Tenslotte

Ieder verlies, ieder rouwproces is uniek. Er is geen stappenplan dat garandeert dat jouw rouwproces goed verloopt en ook staat er geen tijd voor rouw.

Het belangrijkste is dat je in beweging blijft, dat je blijft roeien met de beide riemen. Dat je stil mag staan en mag rouwen om alles wat geweest is of wat nooit zal komen. Maar ook, dat je (in hele kleine stapjes misschien) de draad van het leven weer oppakt.

Rouwen kan een eenzaam proces zijn; zorg daarom goed voor jezelf, gun jezelf troost en hulp. Misschien door contact met anderen, misschien door lotgenotencontact of door een cursus.

Loop je vast in je rouwproces of heb je een traumatische verlieservaring meegemaakt, neem dan gerust contact op voor een gesprek. Je kunt meer over mij en mijn praktijk lezen op mijn [website](#).

Op mijn website vind je nog veel meer informatie over verlies en rouw (inclusief boeken - en website tips).

In mijn webshop kun je de boeken en cursussen aanschaffen.

Ik wens jou alle goeds en de troost van God en mensen toe.

Liefs, Judith

Info@judithstoker.nl