

Ellen van Leenen - Rouw- en verliescoach -



E-book

**De vier rouwtaken**

en

**Twaalf rouwverwerkingstips**

[www.ellenvanleenen.nl](http://www.ellenvanleenen.nl)





Heb je een dierbare verloren en zit je middenin je rouwproces? Dan kan ik me goed voorstellen dat je af en toe niet begrijpt wat er allemaal met je gebeurt. Je komt in een achtbaan van emoties en gevoelens terecht.

Het kan goed zijn om wat meer over een rouwproces te weten en suggesties te krijgen hoe je ermee om kunt gaan.

**Ik ben Ellen van Leenen en als rouw- en verliescoach begeleid ik mensen die zijn vastgelopen in hun rouwproces.**

In dit e-book geef ik je 12 tips die jou kunnen helpen in het rouwproces.

Er zijn geen regels voor rouwen. Iedereen rouwt op zijn eigen manier en op zijn eigen tempo. Ik kan je ook geen gouden tips geven die jouw verdriet zullen laten verdwijnen.

Er is wel een aantal dingen die je kunt doen en laten. Zo is het goed om te weten dat je een aantal 'taken' hebt te doen als je rouwt. Rouwen is hard werken.

Het weten waar die taken uit bestaan geeft herkenning, helderheid en inzicht. Je vindt in dit e-book informatie over de 4 rouwtaken die je bij een rouwproces doorloopt en vervolgens 12 praktische tips om je hierin te ondersteunen.

Ik wens je veel kracht en sterkte!

*Ellen van Leenen*



## **de 4 rouwtaken**

### ***Rouwtaak 1. Het laten doordringen van de werkelijkheid van het verlies***

Als iemand net is overleden kun je vaak het gevoel hebben dat het niet waar kan zijn. Je kunt het je gewoon niet voorstellen dat hij of zij er niet meer is en ook nooit meer terug zal komen.

Het verlies erkennen is een noodzaak om met rouwen te kunnen beginnen. Deze erkenning kan lang duren. In de eerste periode word je geleefd door alles wat er op je af komt, zaken die geregeld moeten worden, de uitvaart e.d. Pas als voor de mensen om je heen het gewone leven weer doorgaat, dringt het bij jou pas door wat er allemaal is gebeurd.

Na een plotseling overlijden kan dat doordringen van de nieuwe werkelijkheid lang duren. Toch kan dit ook het geval zijn als je het overlijden al lange tijd van tevoren hebt zien aankomen. Je kunt je vooraf immers niet voorstellen hoe het is als iemand er echt niet meer is.



## ***De vier rouwtaken***

### ***Rouwtaak 2. Het ervaren van de pijn van het verlies***

De pijn na een verlies is emotioneel zwaar en kan zelfs ook allerlei lichamelijke klachten veroorzaken, zoals bijvoorbeeld zware vermoeidheid, concentratieverlies en slaapgebrek. Het komt zelfs voor dat nabestaanden dezelfde lichamelijke klachten krijgen als die de overledene had.

Het is noodzakelijk om die lichamelijke en emotionele pijn te voelen, ook al is het nog zo zwaar. Als je de pijn wegstopt, is de kans groot dat het zich op een later moment laat zien in een andere vorm, bijvoorbeeld door onverklaarbaar gedrag of je wordt ziek. Op zo'n moment leg je niet automatisch de link met het door jou geleden verlies en is jouw omgeving er ook niet voor je omdat het al zo lang geleden is.

Het verdriet en de pijn zijn niet voortdurend even erg. Je zult als het ware pijscheuten ervaren, soms op momenten dat je er helemaal niet op voorbereid bent. Deze zullen naarmate de tijd verstrijkt steeds minder vaak voorkomen.

Niet altijd is er sprake van deze heftige emoties. Dit kan bijv. het geval zijn als ouders op hoge leeftijd overlijden.



Soms is het goed om even 'pauze te nemen' door iets te gaan doen wat afleidt en waar al je aandacht voor nodig is.

## ***De vier rouwtaken***

### ***Rouwtaak 3. Het aanpassen aan het leven zonder de ander***

Het aanpassen van je leven zonder de ander is ook voor iedereen anders. Dat is afhankelijk van wat je relatie met de overledene was.

Als je partner is overleden sta je plotseling alleen voor alle taken die jullie voorheen samen deden. Je bent je gesprekspartner kwijt en als je kinderen hebt, ben je plots alleenstaande ouder... Pas als je partner overleden is, realiseer je je wat hij/zij allemaal deed . Dat kunnen ook hele kleine dingen zijn, zoals de vuilniszak naar buiten brengen of de vaatwasser uitruimen.

Als een kind overlijdt, kom je in een emotionele tsunami terecht. Het heeft een ongelooflijk grote impact op het leven van ouders en ook op dat van broers en zussen. Ieder gezinslid krijgt een andere rol. Alle relaties veranderen. De bodem is onder je leven weggeslagen en tegelijkertijd wil je er zijn voor je andere kind(eren). Dit is een enorme opgave.

Je zou kunnen zeggen dat aanpassen hier inhoudt dat je opnieuw je evenwicht moet leren vinden in de relatie met je andere kinderen en je partner.





## ***De vier rouwtaken***

### ***Rouwtaak 4. Herinneren en opnieuw leren genieten van het leven***

Rouwen is niet loslaten, het is anders leren vasthouden. Je hoort vaak zeggen dat iemand pas overleden is als er niet meer aan hem of haar gedacht wordt. Je hoeft iemand niet los te laten, ik ben er zelf van overtuigd dat dat onmogelijk is. Wat iemand je geleerd en gegeven heeft blijft altijd bij je.

Als het je als nabestaande lukt om de overledene een plaats te geven in je emotionele leven, ontstaat er ruimte voor nieuwe dingen. Ook dit doet iedereen op zijn eigen manier en op zijn eigen tempo.

Veel mensen dragen b.v. altijd een symbool met zich mee wat hen herinnert aan de overledene. Er hangen foto's aan de muur. In gedachten of ook hardop worden hele gesprekken gevoerd. Mensen zoeken naar rituelen om op hun eigen manier vorm te geven aan die symbolische relatie. En ze zoeken naar tekens die troost kunnen geven.

Het is belangrijk om op een bepaald moment, als er voldoende ruimte is geweest voor rouw, de draad weer op te pakken van het 'gewone' leven. Het is ook je leven opnieuw zin geven, weer zin in het leven krijgen. Weer gaan houden van het leven en van mensen, je weer durven te binden.



sterven is verhuizen van de  
buitenwereld naar het hart van  
de mensen die van je houden

Manu Keirse



## 10 rouwverwerkingstips

---

### 1. *Gun jezelf de tijd*

Een paar weken het liefst de hele dag onder je dekbed willen kruipen en de deur niet uitkomen is heel normaal in de eerste periode. Gun jezelf die tijd ook en voel je er niet schuldig over.

In het begin heb je nog geen idee hoe je met het verlies om kunt gaan en weet je niet hoe het nu allemaal verder moet. De pijn en het verdriet zijn allesoverheersend en je hebt het gevoel dat dat voor altijd zo zal blijven.

Dwing jezelf na een tijdje wel weer om iets te gaan ondernemen, al is het maar een boodschap doen. In het begin doe je dat misschien met tegenzin, maar dat verandert na verloop van tijd.

Naarmate de tijd verstrijkt, ga je steeds beter leren hoe je met het verlies om moet gaan. Het verdriet zal misschien nooit helemaal verdwijnen, maar het wordt als het ware een onderdeel van je levensverhaal.

---

---

### 2. *Rust*

Rouwen kost erg veel energie. Je zit in een emotionele achtbaan en dat is heel vermoeiend. Het is begrijpelijk dat je het erg zwaar hebt, je bent immers iemand verloren waar je veel van houdt.

Om zelf op de been te blijven, is het belangrijk dat je aan jezelf en je gezondheid denkt. Zorg elke dag voor een moment van ontspanning. Ga naar buiten of een uurtje slapen. Gun dit jezelf! Op die manier geef je je lichaam en geest rust.

Je kunt er ook voor kiezen om een (individuele) Mindfulness training te gaan volgen. Of kijk eens op Youtube, daar zijn ook veel Mindfulnesssoefeningen te vinden.

---





## 10 rouwverwerkingstips

---

### 3. *Emoties*

Het verlies van een dierbare grijpt enorm in op je leven. Je kunt op de meest onverwachte momenten worden overspoeld door heel intense gevoelens en emoties.

Die emoties variëren van verdriet en onmacht tot woede en agressie. Je kunt je ook eenzaam voelen of opstandig (“waarom moet mij dit overkomen?”), of boosheid ten opzichte van de overledene voelen (“waarom heb je mij dit aangedaan?”).

Je kunt ook boosheid en agressie naar de buitenwereld toe voelen. In dat geval krijgen de mensen die het dichtst bij je staan meestal de ‘volle laag’.

Je realiseert je waarschijnlijk wel dat dit soort gevoelens en emoties onredelijk zijn, maar soms heb je jezelf gewoon niet in de hand. Weet dat dit bij het rouwproces hoort en dat deze gevoelens niet altijd logisch hoeven te zijn en weer overgaan.

---





## Tien rouwverwerkingstips

---

### **4. *Praten / schrijven***

Praat met je familie of vrienden over je overleden dierbare. Praat vooral over de leuke momenten die je met hem of haar had of wat je het meest mist. Als je dit niet met familie of vrienden wilt of kunt doen zou je op het internet kunnen zoeken naar bijvoorbeeld lotgenotengroepen.

Het kan ook heel fijn zijn je gedachten op papier te zetten. Je schrijft je gevoelens dan van je af en dat geeft rust en helderheid.

---

---

### **5. *Sluit jezelf niet teveel af***

Het is heel begrijpelijk dat je alleen wilt zijn en/of mensen niet lastig wilt vallen, maar kijk uit dat je niet dagen achterelkaar alleen bent.

Blijf in contact met je vrienden en familie. Zij willen er voor jou zijn en kunnen jou ook helpen in deze zware periode. Zij kunnen een luisterend oor bieden, helpen waar nodig en ze kunnen je helpen met het vinden van de juiste afleiding.

Op deze manier krijg je niet het gevoel dat je er alleen voor staat. Liefde en warmte van de mensen om je heen kunnen een grote steun zijn. Maar zoek geen situaties op waarin genieten een 'must' is (zoals een feestje), als je weet dat je dat nu niet kunt. Daar word je alleen maar treuriger van...

---

## Twaalf rouwverwerkingstips

---

### 6. *Regelmaat*

Zorg voor regelmaat: sta op tijd op, eet driemaal per dag en ga op tijd naar bed.

Dit klinkt logisch, maar zeker in de eerste periode zul je misschien geneigd zijn lang in je bed te blijven liggen, maaltijden over te slaan en óf heel vroeg óf veel te laat naar bed te gaan.

Door jezelf te dwingen regelmatig te leven en na een poosje weer dingen te gaan ondernemen, leer je jezelf de draad weer op te pakken.

---





## Twaalf rouwverwerkingstips

---

### **7. Herinneringen**

Verzamel herinneringen zoals foto's en brieven. Je kunt ook je omgeving vragen iets op papier te zetten over je overleden dierbare.

Schrijf zelf ook herinneringen op die je nooit meer wilt vergeten.

Als jonge kinderen één van hun ouders verliezen, blijf er dan over praten, dat houdt ook de herinnering levend.

---

---

### **8. Blijf in beweging**

Als je lang (alleen) in huis bent en je somber voelt, kan het lekker zijn om er even uit te gaan. Je bent hier waarschijnlijk helemaal niet voor in de stemming, maar doe het toch!

Ga elke dag minstens een halfuur wandelen. Het is wetenschappelijk bewezen dat wandelen helpt bij somberheid en depressie.

Je komt zowel fysiek als mentaal in beweging en het vermindert stress.

---



## Twaalf rouwverwerkingstips

---

### **9. *Vergelijk jezelf niet met anderen***

Als je rouwt om een dierbare, vergelijk jezelf dan nooit met anderen in eenzelfde situatie.

Iedereen is anders en iedereen heeft ook een andere relatie met de overledene gehad.

Als jij naar jouw gevoel veel langer of intenser rouwt dan je omgeving, bedenk dat het rouwen geen competitiestrijd is van wie er het eerst mee klaar is of wie het hardste rouwt.

---

---

### **10. *Laat weten wat je wilt én niet wilt***

Voor anderen is het heel moeilijk om in te schatten waar jij behoefte aan hebt.

Geef dit duidelijk aan, ook al is dit misschien lastig. Anderen willen jou graag helpen, maar weten niet altijd wanneer en hoe ze dit het beste kunnen doen.

Laat het mensen weten hoe je je voelt en of je hulp nodig hebt, of je met rust gelaten wilt worden of juist wilt praten.

---



## Twaalf rouwverwerkingstips

---

### **11. Afspraken met werkgever**

Als je werkt, probeer dan afspraken met je werkgever te maken.

Stel dat het gevoel hebt dat je op een bepaald moment weer wilt beginnen, maar nog geen hele dagen kunt werken, vraag dan of je met halve dagen mag beginnen.

Als je de werkbelasting als te zwaar ervaart, vraag dan tijdelijk om wat lichtere/eenvoudiger werkzaamheden.

---





## Twaalf rouwverwerkingstips

---

### **12. Wees niet bang om professionele hulp te vragen**

Als je been gebroken is ga je naar het ziekenhuis en laat je er door een dokter naar kijken, dat vindt iedereen heel gewoon. Waarom zou je dan niet met iemand gaan praten als je een dierbare hebt verloren en emotionele pijn hebt?

Als je het gevoel hebt dat je er ondanks deze tips niet uitkomt, neem dan gerust contact met mij op. Ik loop dan een poosje met je mee en begeleid je op zo'n manier dat je jouw leven weer voorzichtig kunt oppakken.

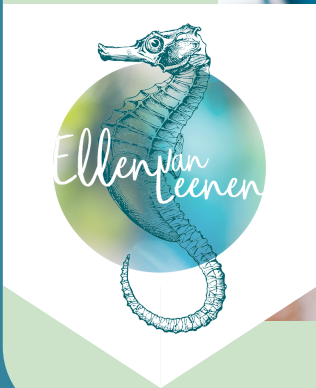
Ik kan er niet voor zorgen dat je verdriet helemaal verdwijnt, maar je leert er wel beter mee om te gaan.

---



Afscheid nemen is niet loslaten,  
maar een andere manier van  
vasthouden

**Ellen van Leenen - rouw- en verliescoaching**



E: [info@ellenvanleenen.nl](mailto:info@ellenvanleenen.nl)

T: 06-41240840