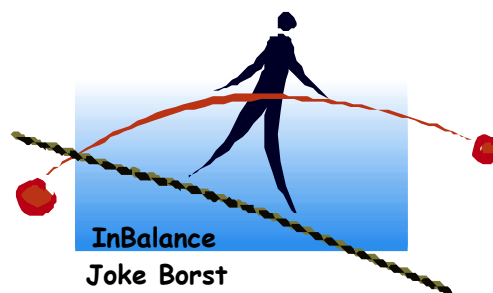


Joke Borst  
Supervisor/coach/counsellor  
Lutkedijk 26  
1713 KP Obdam  
tel 06 53363705  
e-mail: [jokeborst@hotmail.com](mailto:jokeborst@hotmail.com)  
[www.jokeborst.nl](http://www.jokeborst.nl)



## Herfstthemabrief 2013

# Verlies van .....

In dit nummer:

- Verlies en rouw
- Gedicht: Opnieuw beginnen
- Verlies van .....
- Normale gevoelens en reacties in een rouwproces
- Rouwtaken
- De verlieskast
- Doolhof
- Het verhaal van de drie bomen
- Het rouwen is "voltooid" als men:



Verlies:  
De waarneming dat  
een geliefd onderdeel  
van het leven  
ten einde is.  
H. de Monnick

## Verlies en rouw

De herfst doet zijn intrede, we laten een mooie zomer achter ons. Een verlies? Gelukkig worden we getraakteerd op nog wat heerlijke najaarsdagen. Momenteel ben ik bezig met de vervolgcursus "**Verlies en rouw**". Verlies, een onderwerp dat ik in mijn praktijk veel tegen kom. De cursus bracht me tot het onderwerp voor deze themabrief. Een lastig onderwerp want niemand wil iets verliezen wat voor hem/haar betekenisvol is.

Verlies is veranderen waar je niet voor gekozen hebt. Moeten veranderen wil je niet. Verlies gaat over in rouw. Rouwen is het verwerken van een verlies.



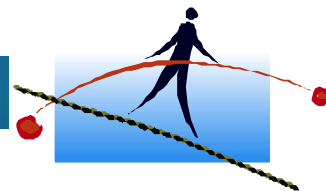
## Opnieuw beginnen P K metz

*Na een verlies moeten wij opnieuw beginnen.  
Net als een baby moeten wij onze nieuwe wereld leren kennen.  
Net als een baby huilen wij tot wij getroost zijn,  
wij zoeken naar harmonie met onze omgeving,  
en slapen wanneer wij moe zijn.  
Door opnieuw te beginnen, vinden wij harmonie in ons leven.*

*Kun je jezelf laten gaan,  
Zodat het nieuwe je kan vinden?  
Kun je je verwachtingen loslaten,  
Zodat je teleurstellingen vervagen?  
Kun je je geest hernieuwen,  
Zodat je opnieuw kunt beginnen?*

## Verlies van .....

Verliezen overkomt ons op veel vlakken; verlies van een dierbare, lichaam, psyche, werk/school, relatie, woning en of omgeving, een gemis ( het niet hebben van). Het ene verlies zorgt vaak weer voor andere verliezen zoals gezondheid, relatie(s), (zelf)vertrouwen, zelfbeeld, toekomst. In deze brief info vanuit mijn cursus voor herkenning en erkenning bij jezelf en anderen bij verlies en rouw.



### Verlies:

- hoort bij het leven
- heeft ruimte nodig
- raakt oud verlies aan



### Normale gevoelens en reacties in een rouwproces

Rouw is een heel scala van gevoelens, van angst, boosheid, schuld, verwarring, maar ook opluchting. Ze zijn vaak ongewoon intensief en onverwacht. Dit alles in alle gradaties.

- Shock; wezenloosheid, verdoofd, niet kunnen geloven
- Gevoelloosheid; zelfbescherming tegen overvloed van emoties
- Depressie en wanhoop; in de steek gelaten voelen, leven als waardeloos ervaren
- Het gevoel gek te worden; schaamte, over-emotioneel, hallucinaties
- Verwarring en desoriëntatie; rusteloos, zeer moe, slechte concentratie
- Ambivalentie; innerlijke verdeeldheid, wel/niet kunnen, - willen, - doen
- Angst; in confrontatie met het onbekende, ondermijnt het zelfvertrouwen
- Protest/woede; ontnemen van toekomst, eenzaamheid, machteloosheid
- Opluchting; na lang ziekbed/zorgen, gaat vaak gepaard met schuldgevoel
- Humor en euforie; hoge intensiteit van leven, soort roes, ook lach en schuldgevoel en zelfverwijt; onrechtmatig en rechtmatig
- Schaamte; vaak verborgen onder woede en ontkenning van verdriet
- Pijnscheuten; hevig gemis, huilen, vooral bij herinneringen
- Dwangmatig overpeinzen; herhalen van "het gebeurde", reconstrueren
- Vragen naar de zin; waarom? waarom ik/zij?, aftasten van waarden
- Identificatie; taken/interesses/kleding overnemen
- Idealisering; alleen goede dingen versterken, irreëel beeld van ...
- Geliefde voorwerpen; leven te midden van de herinneringen, koesteren
- Zelfdodinggedachten; wens om de pijn te doen ophouden, bij de ander willen zijn
- Dromen; de inhoud weerspiegelt vaak de houding in het rouwproces
- Verandering in sociale relaties; irritaties, wantrouwen, isolement

### Rouw:

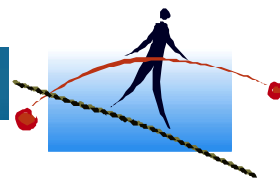
- is persoonsgebonden
- is niet statisch, onvoorspelbaar
- dringt door op alle gebieden in je leven
- doen mannen en vrouwen meestal verschillend



### Lichamelijke reacties:

- Verlies van eetlust of juist neiging tot te veel eten
- Abnormaal verlies van lichaamsgewicht
- Verminderde energie; uitputting, spierzwakte
- Overdreven vermoeidheid; lusteloosheid, droge mond
- Wegvallen van seksueel verlangen of juist versterking daarvan
- Gevoel van beklemming in de keel; gevoel niet te kunnen ademen
- Opwinding, onrust, zenuwachtigheid, spanning, overgevoelig ( bv. voor geluid)
- Moeilijk inslapen en weer wakker worden midden in de nacht
- Klachten, ziekte overnemen ( identificatie)

Rouwen betekent een zware belasting voor lichaam en geest, men heeft minder weerstand en is meer kwetsbaar voor allerlei vormen van ziekte.



## Rouwtaken (zie ook: <http://www.in-de-wolken.nl/rouwtaken>)

Uit te voeren taken in een rouwproces (volgens J.W. Worden)

1. Aanvaarden van de werkelijkheid van het verlies.  
Niet aanvaarden: blijven steken in ontkenning.
2. Ervaren van pijn van het verlies. Gevoelens, strijd tussen vasthouden en loslaten.  
Niet ervaren: onderdrukken van gevoelens; kan later problemen geven.
3. Aanpassen aan een leven zonder die- of het gene. Wanhoopsfase, leegte, eenzaamheid, realisatie.  
Niet aanpassen: identificatie en idealisering.
4. Het verlies emotioneel een (andere) plaats geven en een nieuwe relatie met zichzelf en met de wereld aangaan. Realiteit wordt hanteerbare realiteit, heraanpassing, (nieuwe) mogelijkheden doen zich voor.  
Niet verwerken: zich niet meer verbinden; het leven is gestopt.

## De verlieskast Herman de Monnick

Je zou kunnen zeggen dat we allemaal een verlieskast hebben. Een kast gevuld met ingrijpende gebeurtenissen in ons leven. Hij heeft grotere en kleinere deuren met allemaal vakken daarachter, misschien ook wat laatjes. Denk aan het verlies van dierbaren, een ernstige lichamelijke of psychische ziekte, onvervulde verlangens, verlies van werk, echtscheiding. Het kan ook een groot conflict zijn, na een verhuizing je vertrouwde omgeving verliezen, een verbroken of verwaterde vriendschap, verbroken contact met een van je ouders of kinderen enz..

Hoe ingrijpender het verlies, hoe groter de deur. Achter die deur zitten vakken. Het ene vak is gevuld met alle gebeurtenissen rond het verlies. Het andere vak met goede herinneringen. Er is een vak voor het verdriet, een ander voor schuld, angst, boosheid, gemis en verlangen. Ook zijn er geheime laatjes met gedachten, gevoelens, gebeurtenissen die je het liefst heel ver weg wilt stoppen. Tegelijkertijd zijn dat de dingen waar je het meeste last van kunt hebben.

Je kunt op verschillende manieren met die kast omgaan. Alle deuren krampachtig dicht houden omdat het gewoon teveel pijn doet om te kijken wat er in zit. Of, en dat is het andere uiterste: de deuren dag en nacht openhouden. En dan verdrink je mogelijk in je verdriet. Er zijn geen regels of normen voor, het gaat zoals het gaat, ieder doet het, op zijn eigen manier.

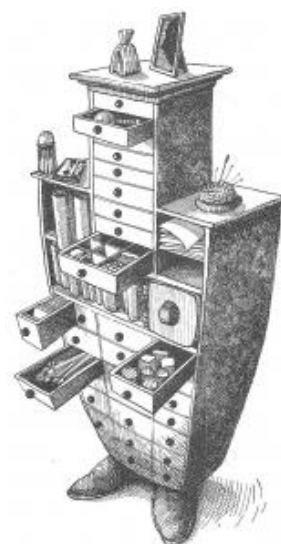
De middenweg is zo af en toe een deur open doen en kijken naar wat er te voorschijn komt. Verdriet hebben is in het reine komen met pijn en verlies. Huilen ontladend en tranen wassen schoon. Boosheid uiten, je angst onder ogen zien, er over praten, durven voelen, het lucht allemaal op. Het zal ook iets opleveren. Het zal maken dat de kast wat leger wordt, elke keer dat je er in kijkt. Je ruimt op, ruimte die je nodig hebt om verder te kunnen met je leven. En soms mag de deur ook gewoon even dicht. Omdat je al je aandacht en energie nodig hebt om jezelf overeind te houden. Om te zorgen dat je die dingen kunt doen die gedaan moeten worden. Omdat je leven nu eenmaal ook gewoon verder gaat.

Je kunt je afvragen wat je helpt om de deur open te zetten. Welke sleutel heb je nodig? Is dat de troostende aanwezigheid van iemand die er onvoorwaardelijk voor je is? Of wil je liever alleen zijn? Is het muziek die je helpt om bij je gevoel te komen? Of foto's kijken, alleen of samen met iemand anders? Schrijven, creatief bezig zijn, sporten, wandelen in het bos?

Eén deurtje van de kast heeft geen sleutel nodig, dat staat dag en nacht open. Het is extra mooi, heeft misschien wel mooie glas-in-loodraampjes. Dat is het kastje van de hoop en vertrouwen.

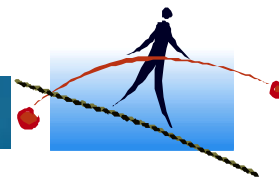
De meeste mensen slagen erin om op zo'n manier hun rouwarbeid te verrichten, dat na verloop van tijd 'de kast opgeruimd' is. Dat wil niet zeggen, dat ze nooit meer verdrietig, boos, bang enz. zijn. Wel dat ze weten dat die deur nu eenmaal af en toe weer open moet of vanzelf opengaat. Je weet dat het verlies er ligt, een deel van je leven is. Het heeft een plek gekregen.

Rouwen is  
iets organiseren  
tegen de kou en tegen  
het vergeten.  
(D. Sölle)



Rouwen is net  
een spagaat,  
je staat met een been  
in het verleden  
en met een been  
in de toekomst.  
De toekomst  
kan niet zonder  
het verleden.





## Doolhof

De vaak verwarrende periode na een groot verlies doet soms denken aan verdwaald zijn in een donker doolhof. Een eenzame zoektocht waarin je wanhopig je best doet om een uitweg te vinden, maar waar veel paden dood lopen. Je moet soms weer een stukje terug en weer zoeken naar het juiste paadje dat je een beetje verder brengt. Je wordt regelmatig overvallen door gebeurtenissen en gevoelens die nieuw voor je zijn en waar je geen controle over hebt. En dat proces van dwalen, zoeken en vinden herhaalt zich voortdurend.

Op de website:

<http://www.josdouma.nl/inhetdoolhofvanderouw>

vind je 40 korte overdenkingen, ze hebben als doel je te helpen om op een spirituele manier om te gaan met verlies in je leven.



## Het verhaal van de drie bomen Manu Keirse

“Er waren eens drie bomen. Tijdens een harde storm verloren ze alle drie een tak waarvan ze erg hielden. De bomen gingen alle drie op een andere manier met hun verlies om. Een paar jaar later ging ik op zoek naar de bomen en heb ik ze weer gevonden.

De eerste boom rouwde nog steeds om zijn verlies en ieder voorjaar als de zon hem uitnodigde om te groeien, zei hij: “Nee, dat kan ik niet want ik mis een belangrijke tak”. Deze boom was klein gebleven en stond in de schaduw van andere bomen. De zon kon er niet meer bij. De wond waar de tak was afgebroken kon je goed zien; het was het hoogste punt van de boom gebleven. De boom was na het verlies niet meer verder gegroeid.

De tweede boom was zo geschrokken van de pijn dat hij had besloten om het verlies te vergeten. Hij was moeilijk te vinden, want hij lag op de grond. Hij was bij een voorjaarsstorm omgewaaid omdat zijn wortels geen houvast meer hadden in de aarde. De plek van de wond was moeilijk te vinden. Deze zat verstopt achter een heleboel vochtige bladeren.

De derde boom was ook geschrokken van de pijn en de leegte in zijn lijf. Hij had gerouwd om zijn verlies. Het eerste voorjaar toen de zon hem uitnodigde om te groeien, had hij gezegd: “Dit jaar nog niet, het is te vroeg.” Toen de zon het tweede voorjaar weer terugkwam met de uitnodiging had hij gezegd: “Ja zon, verwarm mij maar. Mijn wond heeft warmte nodig, zodat ze weet dat ze erbij hoort.” Toen de zon het derde voorjaar weer terug kwam, sprak de boom: “Ja zon, kom maar, ik wil weer groeien. Ik weet dat er nog veel te groeien is.” De derde boom was moeilijk te vinden want hij was groot en sterk geworden, dat had ik niet verwacht. Gelukkig kon ik hem herkennen aan de dichtgegroeide wond die vol trots in het zonlicht stond”.



## Het rouwen is “voltooid” als men:

1. minder in beslag genomen wordt door pijn en verdriet,
2. het leven van alledag weer aan kan,
3. opnieuw kan beginnen.



Vragen, reacties en suggesties op deze themabrief zijn weer van harte welkom.