

Van leegte naar betekenis

Dit is wat rouw
je leert over het
leven

Katelijne Vermeulen

Welkom

Mijn naam is Katelijne Vermeulen, geboren in Turnhout (België). Ik heb een brede academische achtergrond in Godsdienstwetenschappen en Filosofie. Ook ben ik al 40+ jaar docent.

Mijn diepgaande interesse in de psyche van de mens bracht me naar het systemisch werk, waarin ik me jarenlang heb gespecialiseerd en ook al jaren professionals in opleidt.

Naast mijn docentschap en systemische expertise heb ik jarenlang gewerkt als uitvaartbegeleider en in de palliatieve zorg. Ik begrijp als geen ander de impact van verlies en rouw en bied een empathische en doortastende begeleiding.

Met dit e-book deel ik mijn visie op rouw met je. Ik hoop dat je er een stukje kracht en rust uithaalt.

Katelijne



Wat is rouwen?

Rouwen is een proces wat gaat over de aanpassing aan de verliezen in ons leven. Als je rouwt stap je over een drempel. Je laat iets achter. De toekomst is vaag en dat kan beangstigend zijn.

Als een dierbaar iemand overlijdt, veranderen er voor jou als nabestaande dingen. Je komt anders in het leven te staan. Je komt in een zoektocht naar datgene wat van wezenlijk belang is - en vaak is dat anders dan wat je tot nu toe belangrijk vond. Dat is ook een beetje sterven.

Eenzaamheid en wanhoop

Rouw gaat verder dan alleen verdriet. Het is een fundamentele ontwrichting van je identiteit. Je oude zelfbeeld brokkelt af en moet opnieuw worden opgebouwd. Dit proces gaat gepaard met verwarring, vermoeidheid en een gevoel van desoriëntatie.

- Je herkent jezelf niet meer – Wie ben je zonder die ander?
- Je concentratie verdwijnt – Simpele taken voelen ineens zwaar.
- Tijd raakt vervormd – Minuten duren een eeuwigheid, dagen glippen weg.
- Je geheugen hapert – Namen, afspraken, details: alles lijkt te vervagen.
- Een gevoel van onwerkelijkheid – Alsof je in een film speelt, maar zonder script.





**Rouw is niet lineair.
Soms voelt het alsof je
vooruitgaat, om
vervolgens weer
overspoeld te worden
door emoties die je
niet zag aankomen.**

Het belang van rouwen

Rouwen is belangrijk, omdat het een proces is van afscheid nemen, groeien en opnieuw beginnen. Als we niet rouwen, kunnen we niet echt opnieuw beginnen. We rouwen niet alleen om de dood, maar ook om het besef dat alles eindig is.

Omdat de dood nog vaak een taboe is, voelt het als een bedreiging. Veel mensen weten niet goed hoe ze moeten omgaan met rouw.

Als we geen verhouding meer hebben tot het sterven, wordt de dood uit het leven gebannen.

Daardoor vinden we het moeilijk om iemand te troosten. Soms vermijden we rouwendenden, of proberen we hen op te beuren met opmerkingen zoals:

- Je moet verder
- Laat het verleden los
- Je hebt nog zoveel om voor te leven.

Het woord taboe betekent letterlijk: iets dat je niet mag aanraken. Bij de dood betekent dit dat we het moeilijk vinden om te praten over verdriet, verlies en rouw.



Rouwen gaat over verliezen in het leven.

Het leven zit vol verlies. Soms zie je het aankomen, soms overvalt het je als een storm. Maar één ding is zeker: je kunt er niet omheen. Rouw is niet iets wat je even 'doet' en dan achter je laat.

Het is een proces waar je door moet – hoe pijnlijk en verwarrend ook. Je ervaart diep verdriet en je hebt binnen alles wat je voelt en wat er gebeurt een nieuwe verhouding met jezelf vinden.

Verlies is meer dan alleen afscheid nemen van een persoon, een relatie, een baan of een droom. Het raakt aan wie jij bent.

Het dwingt je om opnieuw te kijken naar jezelf, je leven en wat nu echt van betekenis voor je is.

Je hebt het rouwproces nodig om dit een plek te geven in jezelf. Na rouw ben je niet meer dezelfde persoon. Je bent veranderd.

De vraag is of jij je nieuwe ik kunt accepteren?

**Kun jij met jezelf leven, ondanks en dankzij het verlies wat je geleden hebt?
Dat heeft tijd nodig!**



Katelijne Vermeulen – Rouw Expert

Rouwen is niet alleen het verwerken van verlies, maar ook het **opnieuw vormgeven** van wie jij bent zonder die ander.

Naarmate je accepteert dat de **situatie onomkeerbaar** is, verandert ook hoe je je voelt, hoe je denkt en hoe je in het leven staat.



Welke rouwprocessen kom je tegen?

Er zijn rouwprocessen waar we nauwelijks bij stilstaan, omdat we ze min of meer natuurlijkerwijs in ons leven doormaken: het afscheid van je schooljaren, zelfstandig wonen, verhuizen, kinderen die uit huis gaan, pensionering.

Maar in het leven zijn er ook veel schokkende gebeurtenissen, zware tegenslagen met verregaande gevolgen die diepgaande rouwprocessen zijn, zoals het verliezen van een baan, echtscheiding, het verbreken van banden met je allernaaste, met ouders, met kinderen, met broers of zussen.

De niet vervulde kinderwens

Dan zijn er rouwprocessen die levenslang en in stilte gedragen worden en die wel degelijk ingrijpend zijn, maar waar vaak nog zo weinig aandacht voor is. Zoals bij mensen wiens kinderwens niet vervuld worden. De pijn nooit moeder of vader te zijn, nooit opa of oma



Het verzorgingstehuis

Er zijn nog andere rouwprocessen waar we onvoldoende bij stilstaan. De gang naar het verzorgingshuis of verpleeghuis is er een van.

Ook voor de kinderen kan de gang naar het verzorgingshuis of verpleeghuis van vader of moeder rouw teweegbrengen kom, het kan schokkend zijn als je beseft dat je op dat moment je ouderlijk huis verliest. Het leeghalen kan confronterend zijn.

Chronische ziekte

Ook chronische ziekte krijgt niet altijd de aandacht die het behoeft. Het is een rouwproces dat slopend is. Er is niet altijd begrip voor het soms jarenlange gevecht.

Steeds weer opnieuw moet je een verhouding zoeken met het niet meer kunnen, je moet je verzoenen met een broos evenwicht of het of met vermogens die steeds verder afnemen.

Dementie is daar een aangrijpend voorbeeld van. Het is voor de betrokkenen behalve een rouwproces ook daadwerkelijk een sterfproces.



Hoe verloopt rouw?

Misschien heb je weleens gehoord dat rouw in fases verloopt, maar de werkelijkheid is minder voorspelbaar. Iedereen rouwt op zijn eigen manier, in zijn eigen tempo.

Toch is er vaak een verwachting—van jezelf of van je omgeving—over hoe rouw zou ‘moeten’ gaan. Maar rouw volgt geen vast patroon.

Niet iedereen rouwt hetzelfde

Misschien voel je een overweldigend verdriet, of juist... niets.

Soms heb je het gevoel dat je al gerouwd hebt voordat het overlijden plaatsvond, bijvoorbeeld bij een langdurig ziek familielid.

Soms komt het besef pas maanden later. En dat is allemaal normaal.

- **Rouw verloopt niet in een rechte lijn** – Er zijn dagen waarop het beter gaat, en dan ineens overvalt het je weer.
- **Terugvallen horen erbij** – Zelfs jaren later kan een geur, een liedje of een plek je ineens terugwerpen in het gemis.
- **Je bewustzijn verandert langzaam** – Stap voor stap dringt de realiteit van het verlies door.



De impact van een plotseling overlijden

Een onverwacht verlies, zoals een ongeluk, suïcide of moord, brengt extra lagen van rouw met zich mee. Je had geen tijd om je voor te bereiden, geen afscheid kunnen nemen. Dit maakt het verwerken van de realiteit veel moeilijker.

De eerste reactie is vaak een emotionele shock
Het voelt alsof de grond onder je voeten verdwijnt.

Ongeloof en ontkenning overheersen
Dit kan niet waar zijn. Dit gebeurt niet echt.

Je brein beschermt je
Verdoving treedt op om je tegen de volle impact van het verlies te beschermen.

Je kunt je voelen alsof je in een film zit waar je geen controle over hebt. De realiteit speelt zich voor je ogen af – mensen bieden hun medeleven aan, je ziet de overledene misschien opgebaard liggen – maar toch voelt het alsof het niet echt is.

Het verwerken van een schokkend verlies is een lange weg. In het begin beschermt je brein je door de klap te verzachten met verdoving, ongeloof of zelfs protest. Misschien zoek je onbewust naar een schuldige of blijf je denken dat het een vergissing moet zijn.



De verwachte dood: verdriet zonder schok

Is een overlijden verwacht wordt, dan is de emotionele schok vaak minder. Misschien voel je zelfs opluchting omdat een lang ziekbed eindelijk voorbij is, of omdat iemand die aan dementie leed nu rust heeft gevonden. Ook bij suïcide kan er een gevoel van verlichting zijn, omdat een lange periode van angst en onzekerheid ten einde komt.

"Het is beter zo"

Je omgeving kan deze woorden zeggen, en misschien zeg je ze zelf ook. Maar dat neemt het verdriet en gemis niet weg.

Dubbele gevoelens

Je kunt vrede hebben met het einde en tegelijkertijd rouwen om het feit dat dit lijden er überhaupt was.

Gemis blijft even groot

Zelfs zonder schok is het verlies ingrijpend.

Een man die zijn vrouw verliest na een lang ziekbed, kan verzuchten dat ze er nog had moeten zijn. Een ouder die rouwt om een kind dat zichzelf van het leven heeft beroofd, kan begrijpen waarom, maar toch blijven worstelen met de pijn van het gemis.

En als je een ouder hebt verloren aan dementie, rouw je misschien niet alleen om het overlijden, maar ook om het feit dat diegene in de laatste jaren al niet meer echt bereikbaar was.



Veelvoorkomende rouwreacties

Voortaan moet je alles alleen doen. Nooit meer samen op vakantie. Slapen in een leeg bed. Je kind nooit volwassen zien worden.

Dat besef komt niet in één keer. Het sijpelt langzaam je leven binnen.

Rouw is geen kwestie van ‘even doorheen gaan’. Het is hard werken. Daarom noemen ze het ook wel rouwarbeid.

Je energie raakt op – Je hebt geen ruimte voor iets anders dan het verlies.

Zelfs de basisbehoeften veranderen – Je eetlust verdwijnt, slapen gaat moeilijk en je verzorgt jezelf minder.

Sommige mensen gaan juist ‘aan’ – Je stort je op werk of andere bezigheden om maar niet te hoeven voelen.

Misschien herken je dat je je door de dag heen moet slepen. Alles lijkt zinloos. Elke stap kost moeite.



A black and white photograph of a person sitting on a bench, seen from behind, under a large, leafless tree. The scene is set against a light, overcast sky. The ground appears to be a mix of dirt and snow. A dark rectangular box is overlaid on the upper part of the image, containing white text.

Je moet je positie in de
wereld opnieuw
bepalen.

Rouw dient zich in stappen aan

Rouw heeft niet alleen een emotionele impact, maar ook een fysieke. Veelvoorkomende reacties zijn:

- Slaapstoornissen – Moeite met inslapen of doorslapen.
- Verlies van eetlust of juist overeten – Je lichaam reageert op stress.
- Concentratieproblemen – Je gedachten dwalen steeds af naar het verlies.
- Angstaanvallen of irritatie – Je emoties voelen soms oncontroleerbaar.

Daarnaast komen specifieke rouwreacties vaak terug:

Protest en ongeloof

Dit kan zich uiten in verschillende reacties zoals:

- "Dit kan niet waar zijn." Je verstand weet wat er is gebeurd, maar je gevoel kan het niet accepteren.
- Boosheid – Op de arts, op God, op het leven, zelfs op de overledene.
- Zoekgedrag – Je voelt een drang om naar plekken te gaan waar de overledene vaak was.





Huilen

Huilen is een instinctieve reactie die voortkomt uit een intens verlangen naar degene die er niet meer is. In zekere zin lijkt het op het huilen van een kind dat zijn moeder kwijt is—een roep om verbinding, een poging om de afstand ongedaan te maken.

Daarnaast heeft huilen een helende werking. Het helpt om spanning en opgekropte emoties los te laten.

Huilen is ook een vorm van communicatie. Het is een stil, maar krachtig signaal naar de omgeving. Soms schieten woorden tekort en vertellen tranen het verhaal.

**Huilen is een roep naar
degene die er niet meer
is – een roep om
verbinding.**

Isolement

Je trekt je terug, omdat de buitenwereld te veel prikkels geeft. Niets voelt belangrijk, en je hebt geen energie om sociaal te zijn.

Zoekgedrag

Je weet dat de overledene niet meer terugkomt. Maar dat is wat je verstand zegt. Je gevoel zegt iets anders. Die innerlijke strijd—tussen weten en hopen, tussen realiteit en verlangen—maakt rouw zo zwaar.

Je voelt je rusteloos, maar hebt nergens energie voor.
Je wilt mensen om je heen, maar tegelijkertijd alleen zijn.
Je wilt vasthouden, maar ook loslaten.

Deze tegenstrijdigheid uit zich vaak in zoekgedrag. Misschien zonder dat je het doorhebt. Je merkt dat je steeds weer bezig bent met herinneringen.

Je kijkt naar oude foto's, ruikt aan de kleding in de kast, houdt spullen vast alsof ze je dichterbij de overledene brengen. Op die momenten voelt diegene even dichtbij, maar tegelijkertijd is het gemis nog intenser.

Herinneringen vasthouden is niet verkeerd. Het helpt om te verwerken, zolang je ook ruimte maakt voor de realiteit: diegene is er niet meer in het hier en nu.



De drang om naar vertrouwde plekken te gaan

Soms heb je ineens de behoefte om naar een plek te gaan waar de overledene vaak kwam. Misschien een park, een café, het ouderlijk huis. Het voelt alsof je daar nog een glimp kunt opvangen van hoe het was.

Maar tegelijk kan het je extra confronteren. Die plek is nog hetzelfde, maar de persoon die je zoekt, is er niet meer.

- Je wilt vluchten voor de herinneringen, maar zoekt ze ook op.
- Op vertrouwde plekken voel je je veilig, maar ook extra eenzaam.
- De spanning tussen vasthouden en loslaten is continu aanwezig

Identificatie

Een andere vorm van zoeken is identificatie. Misschien herken je dat je dingen precies wilt doen zoals de overledene het zou hebben gewild.

Je voedt je kinderen op zoals zij of hij dat zou doen. Je blijft leven volgens bepaalde gewoontes, alsof je zo een deel van die persoon bij je kunt houden. Dit kan troost bieden, maar mag je niet gevangen houden.



De harde realiteit dringt door

Langzaam verliest het zoeken zijn kracht. Je merkt dat de scherpe randjes van de pijn minder worden, of dat je op een andere manier met het verlies omgaat.

Toch blijft er die onderliggende worsteling:

- Soms voel je nu juist de motivatie om verder te gaan.
- Of je ervaart het tegenovergestelde: het voelt alsof het steeds moeilijker wordt.

De realiteit laat zich uiteindelijk niet ontkennen. Hoe hard je ook probeert vast te houden aan het verleden, het leven verandert.

Het besef: dit is definitief

Langzaam groeit het besef: dit is definitief. De leegte wordt steeds voelbaarder. Je ziet overal dingen die herinneren aan de overledene. Op straat zie je andere mensen wél samen.

- Misschien blijf je hangen in ontkenning. Je leeft alsof de overledene elk moment kan terugkomen.
- Of je probeert het stap voor stap. "Als de eerste verjaardag maar voorbij is." "Als Kerst maar geweest is."

Rouw is geen kwestie van 'er overheen komen'. Het is een proces waarin je stukje bij beetje leert omgaan met een leven dat voorgoed veranderd is.



Katelijne Vermeulen – Rouw Expert

Wat rouwen is kan iedere rouwende je beschrijven: precies hoe het voelt, wat het doet, waar het zit.

Maar “rouwverwerking” is een ander verhaal. Je weet pas wat rouwverwerking is, als je het proces doorlopen hebt. Achteraf kun je zeggen: dat was het dus ...

Wat misschien nog het meest de lading dekt is de omschrijving:

“Je bent er doorheen als je de ander zijn dood gunt.”

Dit betekent:

- Je accepteert zijn of haar afwezigheid
- Je ervaart tegelijkertijd dat hij/zij toch zijn belangrijke plaats heeft behouden
- Je mist hem nog steeds, maar niet meer in alles, niet meer in het dagelijkse doen en laten.
- Je hebt een nieuwe manier van leven (zonder hem of haar) gevonden
- Hij of leeft voort in jouw herinnering.



Katelijne Vermeulen – Rouw Expert

Wanneer is een rouwproces voltooid?

Een rouwproces is voltooid wanneer de realiteit van het verlies volledig is doorgedrongen en geïntegreerd in je leven. Het besef van afwezigheid wordt steeds intenser en dieper en steeds meer van binnen beleefd en eigengemaakt. Dit betekent dat je niet meer vecht tegen het verlies, het niet langer ontkent of probeert te vermijden, maar het als een deel van je leven hebt aanvaard.

Rouw maak je hart vrij

Rouw maakt je hart vrij. In het begin voelt het alsof je vastzit in verdriet, schuld of boosheid, maar naarmate je het verlies doorleeft, ontstaat er ruimte. Ruimte om opnieuw te verbinden, om lief te hebben zonder het gevoel te hebben dat je daarmee de ander verraadt.

Dit betekent niet dat je het verlies vergeet, maar dat je het op een manier hebt verwerkt die je niet langer tegenhoudt.

Het moment dat je durft te leven zonder dat het gemis je tegenhoudt, is het moment waarop rouw niet langer een last is, maar een deel van jou. Je draagt het verlies mee, maar het blokkeert je niet meer.



Katelijne Vermeulen – Rouw Expert

Wanneer rouw verzacht en er naast verdriet ook **dankbaarheid** ontstaat voor wat je hebt gehad en wat je hebt geleerd, wanneer je moed voelt om weer **verbindingen** aan te gaan en de toekomst te omarmen, dan is je **rouwproces voltooid.**



Katelijne Vermeulen – Rouw Expert