

Rouw en verlies

*Professioneel handelen
en helende trajecten*

Luuc Smit

Rouw en verlies

Professioneel handelen en helende trajecten

Luuc Smit

ISBN 978 90 8560 384 9

NUR 770/740

THEMA JMQ/JMR

BISAC PSY052000/PSY000000

© 2026 Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Inhoudsopgave

Voorwoord: Verlies is als een vingerafdruk	9
<i>Prof. dr. Manu Keirse</i>	
Voorwoord: Over de pijn van het afgesneden zijn	11
<i>Prof. dr. B.M. Oomen</i>	
Inleiding	13
Deel 1: Reacties op rouw en verlies	
Hoofdstuk 1: Verlies en rouw	19
1.1 Rouwtaken	20
Hoofdstuk 2: Fysieke en mentale aspecten	23
Hoofdstuk 3: Thema's bij verlies	25
3.1 Emotionele pijn en verdriet	25
3.2 Verlies van identiteit of rol	25
3.3 Angst en onzekerheid	26
3.4 Boosheid en schuldgevoel	26
3.5 Angst voor vervreemding of isolatie	27
3.6 Concentratieproblemen	27
3.7 Verantwoordelijkheid en zorg voor anderen	28
3.8 Verandering van relaties	28
3.9 Fysieke reacties, intimiteit en seksualiteit	28
3.10 Verlies van toekomstperspectief	29
3.11 Herinneringen en nostalgie	29
3.12 Herstel en aanpassing	30
3.13 Zoeken naar betekenis en zingeving	30

Hoofdstuk 4: Eenzaamheid	31
4.1 De psychologische impact en eenzaamheid	31
4.2 Eenzaamheid	31
4.3 De relatie tussen rouw en eenzaamheid	32
4.4 Effecten op de geestelijke gezondheid	32
Hoofdstuk 5: Slaapproblemen	33
5.1 Wat te doen	34
5.2 Nachtmerries	36
5.3 Praktische aanbevelingen	37
Hoofdstuk 6: Schaamte	39
Deel 2: De rol van de hulpverlener	
Hoofdstuk 7: Mens en hulpverlener	43
7.1 Zelfbeeld	44
7.2 Waarden en normen binnen een onderneming	45
Hoofdstuk 8: Houdingsaspecten bij begeleiding van rouw en verlies	47
8.1 Creëer een veilige en vertrouwde omgeving	47
8.2 Luisteren is een werkwoord	48
8.3 Respecteer de ander	48
8.4 Wees niet bang voor stilte	49
8.5 Erken het verlies zonder het te bagatelliseren	49
Hoofdstuk 9: Zelfzorg voor de hulpverlener	51
9.1 Het 'stille lijden' van de hulpverlener	51
9.2 Wetenschappelijke inzichten	54
9.3 Onderzoeklijst voor hulpverleners (zelfzorg)	54
Deel 3: Begeleiden bij rouw en verlies	
Hoofdstuk 10: Presentie	61
10.1 Kenmerken van presentie	62

Hoofdstuk 11: Professionele nabijheid	67
11.1 De theorie van aanraking en nabijheid	67
11.2 Rouw als lichamelijke ervaring	68
11.3 Professionele nabijheid	69
11.4 Valkuilen	70
11.5 Nabijheid	71
Hoofdstuk 12: Acceptatie versus aanvaarden	73
Hoofdstuk 13: Copingstrategieën en veerkracht	75
13.1 Herstel van rouw	75
Hoofdstuk 14: Systeemtheorie en rouw	77
14.1 Algemeen	77
14.2 Wat is een systeem?	77
14.3 Communicatie	79
14.4 Rouw vanuit een systeemtheoretisch perspectief	81
14.5 Puber met rouw en verlies	82
14.6 Toepassing van systeemtheorie in de begeleiding	87
14.7 Rouwtaakgerichte afsluiting	89
14.8 Gezinsbegeleiding en rouw	90
Hoofdstuk 15: Narratieve Exposure Therapie	95
15.1 Van losse puzzelstukjes naar één grote puzzel	95
15.2 De levenslijn	96
15.3 NET-uitvoering	96
15.4 Effecten en praktische aanbevelingen	99
15.5 Aanbevelingen voor hulpverleners	100
Hoofdstuk 16: Zelfdoding	101
16.1 Algemeen	101
16.2 Nabestaanden van zelfdoding	102
16.3 Aanwezig zijn	103
16.4 Zorgelijke trends in onze maatschappij	106
Hoofdstuk 17: Vermissing	109

Hoofdstuk 18: Nabestaanden van moord	115
18.1 Emotionele ervaringen	115
18.2 Aspecten bij de begeleiding van nabestaanden	116
18.3 Hulpverlening	118
Hoofdstuk 19: Lichamelijke en neurologische aspecten van rouw	127
Nawoord	133
Kort dankwoord	135
Literatuurlijst	137
Over de auteur	141



Verlies is als een vingerafdruk

Hoewel er al zoveel geschreven is over rouw en verlies, is dit boek toch weer uniek en bijzonder. Op een geheel eigen manier nodigt Luuc Smit, op basis van zijn jarenlange ervaring, je uit om mee te wandelen door die voor iedereen toch weer aparte wereld van rouw. Zijn boek gaat zowel over eenzaamheid als over hoe aanraking en nabijheid een fundamentele boodschap van verbondenheid kunnen inhouden in momenten van kwetsbaarheid en gemis.

Hij kijkt ook ruimer dan de wereld van verdriet. Het boek gaat over presentie en professionele nabijheid. Het is een boek over geestelijke gezondheid, maar dan bekeken vanuit een integrale visie, waarin de zorg voor het lichamelijke herstel in de slaap en ook de lichamelijke en neurologische aspecten van rouw niet ontbreken.

Het roept bij mij het beeld op dat ik vaak gebruikte bij de introductie van nieuwe verpleegkundigen in het ziekenhuis, als antwoord op hun vraag wat ik van hen verwachtte en wat voor mij kwaliteit van zorg is. Mijn reactie was dan: 'Ik verwacht van jullie dat je op een deskundige manier een verband kunt leggen op een wond (de somatisch dimensie), maar ook dat je een verband kunt leggen met de beleving van patiënten en hun familie (de psychische dimensie), dat je ze kunt situeren in hun gezinsverband (de sociale dimensie) en in het zinsverband van hun leven (de spirituele dimensie).'

De aandachtige lezer zal in dit boek deze vier dimensies telkens weer terugvinden.

Prof. dr. Manu Keirse

Emeritus hoogleraar Faculteit geneeskunde KU Leuven

Auteur van de bestellers *Helpen bij verlies en verdriet* en *Vingerafdruk van verdriet*



Over de pijn van het afgesneden zijn

‘Zoveel soorten van verdriet. Ik noem ze niet. Maar één, het afstand doen en scheiden. En niet het snijden doet zo’n pijn. Maar het afgesneden zijn.’

Dit boek gaat over rouw. In de woorden van Vasalis: over de pijn van het afgesneden zijn. Het is een onderwerp waarmee niemand te maken wil krijgen, maar waarmee iedereen te maken krijgt. Rouw is een proces, een gevoel en soms ook een gevecht dat voor iedereen anders is, en dat ook steeds van gedaante wisselt. Rouw is ook een emotie die vaak lastig is voor omstanders; wat kun je zeggen, wat kun je doen, hoe kun je helpen bij de zielenpijn van het afgesneden zijn? En hoewel rouw voor iedereen anders is, zijn er wel degelijk patronen en zaken die kunnen helpen, maar ook dingen die juist alleen maar hinderen.

Omstanders, van professionele hulpverleners tot werkgevers en naastbetrokkenen, vinden in dit boek veel praktische adviezen over de vraag hoe om te gaan met rouw. Luuc Smit begeleidt niet alleen al jaren mensen die een verlies te dragen hebben, maar geeft ook cursussen in het omgaan met rouw en verlies. Dat is te merken aan de inzichten in dit boek, de praktische adviezen, maar ook aan de vaak indringende verhalen.

Zo laat het boek zien dat rouw hard werken is. Wij leren dat er vier rouwtaken zijn, die – als niveaus in een spel – komen met verlies. Het begint met de werkelijkheid van het verlies onder ogen zien. Dan het voelen van de pijn van het verlies. Vervolgens het aanpassen aan een wereld zonder diegene die overleden is (of het andere wat verloren ging, dit boek is veel breder toepasbaar dan op een overlijden alleen). Als laatste taak, het hoogste niveau, het vinden van een nieuwe manier om de overledene, of dat wat verloren ging, een plek te geven, te herinneren en weer te leren genieten.

Daarbij is het boek realistisch. Verdriet na verlies gaat nooit weg. Een barst in een vaas. Een wond die er zit. Een boom met een afgescheurde tak. Verdriet na verlies gaat een leven lang mee, waarbij het verlies aanvaarden iets heel anders is dan het verdriet accepteren. Ook een belangrijk inzicht: rouw is normaal gedrag, van gezonde, evenwichtige mensen, en vraagt fysiek heel

veel. Zo laat Anda van Stegeren in hoofdstuk 19 zien wat de fysieke kernmerken van rouw zijn. Deze kennis helpt om te zien hoe vermoeidheid, fysieke pijn, benauwdheid, buikklasten en slaapproblemen erbij horen. Het lichaam verwerkt fysiek een klap.

Wat kun je dan doen, als hulpverlener, werkgever, omstander? Er zijn, dat is misschien wel de belangrijkste aanbeveling die als een rode draad door dit boek loopt. Geduld hebben. Gewoon luisteren. Heel ver wegblijven van dooddoeners. Maar ook helpen om van die schijnbaar zinloze gebeurtenissen een verhaal te maken, ze een plek te geven in een geschiedenis die gedeeld, verteld en herteld kan worden.

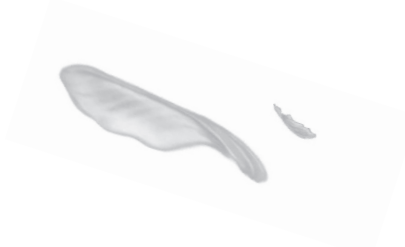
Hoe dit vorm krijgt, blijkt uit de vele voorbeelden in het boek. Indringende verhalen van verlies, maar ook van veerkracht. Zelfs, of misschien juist, bij de meest onbevattelijke vormen van verlies – zelfdoding, vermissing, moord – blijkt hoe veerkrachtig mensen zijn, hoe zij manieren kunnen vinden om het ondraaglijke te dragen. Daarbij is het voor de omstander van belang om er simpelweg te zijn in die momenten van de diepste donkerte. Gewoon de vraag stellen: ‘Hoe is het nu?’. De menselijke verbinding in stand houden.

Met de wetenschappelijk gefundeerde inzichten, de praktische adviezen en de verhalen die de lezer in het hart raken, is dit boek een aanrader voor iedereen die te maken krijgt met rouw. Weten wat je ziet en wat je kunt doen, helpt om die handelingsverlegenheid te doorbreken die zoveel mensen hebben rondom rouw. Je kunt in het leven niet kiezen wat er op je pad komt, alleen wat je ermee doet. Rouw zal altijd rauw zijn, pijn doen en hard werk met zich meebrengen, maar weten wat het proces inhoudt, helpt om het verlies te dragen.

Daarbij kunnen hulpverleners, werkgevers, collega’s en omstanders een cruciale rol spelen. Zij brengen verbinding en zorgen ervoor dat de rouwende niet alleen staat. Het afgesneden zijn doet vreselijk pijn, maar het scheelt alles als er mensen voor je zijn. Op de rustige, betrokken manier die Luuc Smit voorleeft in de voorbeelden. Voorbeelden van situaties waarbij hij soms jarenlang betrokken is en blijft bij mensen. Ook wie niet beroepsmatig betrokken is, kan zo’n steunpilaar zijn en daarmee – in iets wat alle mensen meemaken, namelijk verlies – bijdragen aan iets wat alle mensen hebben: veerkracht.

Prof. dr. B.M. Oomen

Sociology of Human Rights, Utrecht University Law School



Inleiding

Rouw hoort, net als de geboorte, bij het leven. Het gaat ons allemaal aan en we zullen er allemaal vroeg of laat mee te maken krijgen. In tegenstelling tot de geboorte hebben we rouw en verlies de laatste decennia echter steeds meer verbannen naar de achtergrond. Dit zorgt er gaandeweg voor dat rouw en verlies minder bespreekbaar en zichtbaar zijn, met alle gevolgen van dien.

Rouw en verlies hebben vele vormen en facetten. We kunnen iemand verliezen door een ongeval of ziekte, maar ook simpelweg door ouderdom. We kunnen mensen verliezen in familieverband; als dochter, vader, echtgenoot of kleinkind. We kunnen ook met verlies te maken krijgen buiten de familie. Als leidinggevende kunt u een medewerker verliezen door een bedrijfsongeval door ziekte, of u heeft te maken met een medewerker die zijn kind verliest. U kunt ook de collega zijn van die medewerker, of de buurvrouw van die buurjongen die een dodelijk auto-ongeluk kreeg.

We verliezen in ons leven vriendjes die plotseling verhuizen of een opa en oma als gevolg van een nare scheiding, waardoor er geen contact meer mogelijk is. We kunnen deel zijn van een betrokken gezin waarin er gesproken kan worden over rouw en verlies, maar het kan ook zijn dat er bij voorkeur niet over lastige en gevoelsmatige zaken gesproken wordt. Of je bent die puber die zich terugtrekt en zichzelf afleidt met computergames. Verlies heeft ook te maken met mensen die zelf ernstig ziek worden, of verlies bij scheiding. Een klasgenoot kan een ongeneeslijke ziekte hebben of plotseling overlijden. Of die speciale meester, bij wie je altijd terecht kon omdat hij wist hoe zwaar je thuissituatie is, heeft een andere baan.

Zijn hulpverleners, leerkrachten en psychologen wel voldoende toegerust om zulk verlies te begeleiden of gaat men snel over tot de orde van de dag? Dat gebeurt dan vaak uit onwetendheid en handelingsverlegenheid. Kennis over rouw en verlies helpt vaak om de goede keuzes te maken en mensen bij te staan. Om die reden is dit boek ook geschikt voor vrienden en familie van mensen die verlies ervaren.

Kortom, op alle mogelijke manieren en in allerlei situaties kunnen we in aanraking komen met rouw en verlies. Wanneer het gaat om een bekende Nederlander of een beroemde popster kunnen we er niet omheen, want dan

komt het via sociale media en televisie luid en duidelijk de woonkamer in. Wanneer het echter in kleine kring of in onze buurt plaatsvindt, is het maar de vraag of er voldoende aandacht voor is en ervoor mag zijn.

Rouw en verlies raken ons in meer of mindere mate allemaal, en warmte en aandacht zijn dan helpend en steunend. Dit klinkt simpel, en eigenlijk is dat het ook, maar tegelijkertijd is een van de meest gehoorde opmerkingen wanneer er zoiets in onze omgeving heeft plaatsgevonden: 'Ik weet niet wat ik moet zeggen.' En dat is vaak de reden om even niets te doen, niet langs te gaan, het gesprek en de ontmoeting uit de weg te gaan.

Op het werk of op school kan het gebeuren dat het onderwerp en/of het gesprek uit de weg gegaan wordt of dat men vanuit de beste bedoelingen het advies krijgt zich ziek te melden, omdat men denkt dat dat zal helpen en men zichzelf niet voldoende toegerust acht om iets te kunnen bijdragen.

Wat ontbreekt zijn kennis en ervaring. Reacties van de rouwende worden niet begrepen of zijn beangstigend, voor de rouwende zelf en/of zijn omgeving. Wat je kan doen als omgeving is vaak onbekend, mede als gevolg van het feit dat we er zo weinig van zien, waardoor we steeds minder leren wat we kunnen doen. We voelen ons onthand en machteloos. Vaak loopt het uit op een advies om naar een psycholoog te gaan, als de reacties op rouw en verlies wat heftig lijken.

Als er al aandacht is, dan bestaat het gevaar dat deze aandacht gericht wordt op degene die het meeste opvalt of van wie men denkt dat het voor die persoon het moeilijkste moet zijn. Dan lopen we de kans dat we anderen vergeten. In groepen, zoals een klas, school of in gezinnen, zijn er velen die ieder op hun eigen wijze en in hun eigen tijd met het verlies moeten omgaan en allerlei verschillende reacties laten zien (of juist niet).

Ook in het sociale domein spelen deze zaken een rol. Of men nu als hulpverlener of in een andere relatie met rouw en verlies te maken krijgt, het helpt om beter te begrijpen wat normale reacties en gevolgen van rouw en verlies zijn en wat wij kunnen betekenen. Het helpt om onze eigen reacties te kunnen plaatsen wanneer we zelf met rouw en verlies te maken krijgen. Het helpt ook om te weten wat helpt wanneer dit in onze omgeving heeft plaatsgevonden. Daarnaast kunnen we als hulpverlener te maken krijgen met mensen die rouw en verlies ervaren en daar hulp en begeleiding bij zoeken.

In dit boek wil ik ingaan op wat rouw en verlies teweeg kunnen brengen en wat we als omgeving en als hulpverlener kunnen doen.

Deel 1. Reacties op rouw en verlies

Rouw is heel individueel en per situatie verschillend. Leeftijd, relatie, netwerk, periode in het leven, eigen vaardigheden en persoonlijke kwaliteiten, veerkracht, je levensverhaal en ervaringen; alles speelt een rol en beïnvloedt. Tegelijkertijd kunnen we een aantal overeenkomsten zien in de gevolgen van en reacties op rouw en verlies. In dit eerste deel ga ik dieper in op wat we zoal kunnen begrijpen van deze gevolgen en wat we kunnen doen.

Deel 2. De rol van de hulpverlener

Als hulpverlener kunnen we verwacht maar ook onverwacht geconfronteerd worden met rouw en verlies. Zowel van onszelf, in onze omgeving, als in het werk. Wat zijn dan aandachtspunten, hoe kunnen we helpen, wat kunnen we doen en wat vooral niet, hoe zorgen we voor onszelf, hoe kunnen we een dieper begrip krijgen voor de dynamiek van rouw en verlies? In dit tweede deel ga ik in op zowel de eigen mogelijkheden van de hulpverlener als ook wat belangrijk is en wat georganiseerd kan worden in de werkomgeving en op school, en welke belangrijke rol leidinggevend en collega's kunnen vervullen.

Deel 3. Wat kunnen we aanwenden bij rouw en verlies en hoe vinden we veerkracht?

In dit deel zal ik dieper ingaan op de theoretische en methodische concepten van rouw, verlies en veerkracht waarmee we in onze hulpverleningspraktijk te maken krijgen en vooral hoe we die kunnen aanwenden bij hulpvragen met betrekking tot rouw en verlies.

Serious Game 'Rouw en verlies'

Deze QR-code geeft je toegang tot de serious game 'Rouw en Verlies'. Maak voor eerste gebruik een account aan en klik op Extra materiaal. Registreer dit boek met de memberclubcode op de laatste pagina, en activeer deze code.

De game geeft je kennis en inzicht of je de inhoud van het boek kan toepassen. Door twee keer te klikken op het goede antwoord kom je steeds verder in game.



Deel 1

Reacties op rouw en verlies



Verlies en rouw

Verlies is een onderdeel van menselijke ervaringen en toch is er, ondanks het universele karakter ervan, niet één 'juiste' manier om te rouwen. Alles wat leeft, gaat uiteindelijk dood in onze wereld. Maar verlies en rouw hebben ook te maken met het verliezen van je vriend/vriendin (om wat voor reden dan ook), je gezondheid, scheidingen, dementie, je baan et cetera.

Rouwen over welk verlies dan ook heeft zijn eigen pad en tempo. Het kent geen tijdschema en wordt zelden ervaren als een gestaag, lineair proces met een grote intensiteit en een uiteindelijke oplossing. Megan Devine (2017), psychotherapeut en een voorvechter van kennis over rouw, stelt: 'Er is niet één juiste manier om dit te beleven. Anderen zijn je voorgegaan en anderen zullen na je komen, maar niemand draagt verdriet of liefde op dezelfde manier als jij. Je kunt niets anders doen dan experimenteren. Het is allemaal werk in uitvoering.'

Wanneer iemand sterft, hebben culturele normen en maatschappelijke verwachtingen een grote invloed op hoe er van ons verwacht wordt dat we rouwen, maar de realiteit van het rouwen staat vaak haaks op de verwachtingen van anderen. Rouwen is inderdaad niet logisch, het is dynamisch en neemt een unieke vorm aan voor elke persoon die het meemaakt. De individuele behoeften en omstandigheden van de nabestaanden, bijvoorbeeld de aard van de gehechtheid aan de overledene, historische antecedenten en de eigen persoonlijkheid, geven vorm aan het proces van rouw. Simpel gezegd creëert rouw unieke reacties, behoeften en uitdagingen in hoe individuen omgaan met hun verlies.

Maar al te vaak rouwen nabestaanden niet op een manier die aan hun behoeften voldoet, misschien om te voorkomen dat ze de realiteit van hun verlies onder ogen moeten zien of om het ongemak van anderen te voorkomen. Om hun verlies te integreren, helpt het nabestaanden om een beter begrip te hebben van wat rouwen eigenlijk is. Kennis speelt daarbij een grote rol. Maar ondanks kennis over rouw is er niet één 'juiste' manier om te rouwen.

1.1 Rouwtaken

We gaan in dit boek uit van vier rouwtaken. De Amerikaanse psycholoog J. William Worden (2018) stelt dat rouw een proces van rouwtaken is, een proces dat een rouwende persoon doorloopt om het verlies te kunnen integreren. Keirse (2017) beschrijft die vier belangrijke rouwtaken:

- Rouwtaak 1: De werkelijkheid van het verlies onder ogen zien.
- Rouwtaak 2: Het voelen van de pijn van het verlies.
- Rouwtaak 3: Het aanpassen aan een wereld zonder de overledene.
- Rouwtaak 4: Het vinden van een nieuwe manier om de overledene een plaats te geven in het leven, te herinneren en weer te leren genieten.

Het volgen van deze rouwtaken helpt mensen het verlies te integreren en weer verder te gaan met hun leven, zonder dat de herinnering aan de overledene verloren gaat. Deze taken kunnen overigens gewoon door elkaar heen lopen en soms ineens weer tevoorschijn komen. Ouders die hun kind verliezen ervaren dit vaak nog jaren daarna. Ineens hebben ze weer problemen en voelen ze weer de pijn van het verlies. Soms zeggen vrienden of familie dan ook dat het nu al zolang geleden is. Het zou nu toch wel verwerkt moeten zijn. Een totaal misplaatse opmerking, omdat men het niet verwerkt, maar het hooguit integreert in het leven.

Ik moet denken aan Ankie (89 jaar), die mij vroeg om nog een gesprek te hebben op haar sterfbed. Ankie was een beleden en actieve vrouw geweest. Ze was advocaat en daarna rechter in Duitsland geweest. Ze had last van alle polarisering in onze maatschappij en vanwege haar Duitse achtergrond ook met het opkomende antisemitisme. We praten over haar schuldgevoel vanwege haar afkomst. Het bespreken en uiten van haar schuldgevoel naar mij gaf haar de nodige rust, merkte ik. Ik hoefde niets anders te doen dan alleen maar luisteren en haar serieus nemen. Vervolgens was er nog iets wat ze wilde bespreken, namelijk het verlies van haar zoontje (van drie jaar) na een fataal verkeersongeval. Ze moest er vreselijk om huilen, maar hoopte hem nu spoedig te zien. Ze vertelde dat ze bang was dat ze gek aan het worden was, naast de lichamelijke ziekte die ze had, omdat dit nu zo speelde. Het enige wat ik haar vertelde, was dat dit normaal gedrag is van normale mensen. De liefde van haar voor haar enige kind kwam nu weer zo voelbaar naar buiten. Juist op deze mo-