

ADIEUMEDIA

**VAN MISSEN  
KRIJG JE HET  
KOUDE**

EN WAT ROUW NOG MEER  
MET JE LIJF DOET



SANDRA JONGENEELLEN  
WOUTER VAN DER TOORN

## Opgedragen aan Helène en Anneleen

Zonder jullie overlijden hadden we niet ervaren wat we hebben ervaren. Hadden we niet kunnen geloven dat we zoiets ingrijpends konden overleven. Hadden we niet geweten dat na regen en onweer ook de zon weer tevoorschijn zou komen. Hadden we misschien minder, of in ieder geval anders, geleefd. Waren we niet geweest wie we nu zijn geworden.

Helène, jouw uitspraak ‘Het komt altijd goed, wat goed ook moge zijn’ draag ik tot op de dag van vandaag met me mee en zit voor altijd in mijn hart. Anneleen, achttien jaar na je overlijden is het goed om nog steeds je naam te noemen. Je wordt gemist, vooral in de dingen die nooit hebben mogen zijn.

Sandra Jongeneelen  
Wouter van der Toorn

# INHOUD

Inhoudsopgave	6
<b>1</b> Mijn lijf wist het al	11
<b>2</b> Inleiding	15
<b>3</b> Is een uurtje praten wel genoeg?	19
<b>4</b> Allemaal stukjes van onszelf	23
<b>5</b> Jong geleerd, oud gedaan	25
<b>6</b> De invloed van omgeving en cultuur	29
<b>7</b> Kernemoties	33
<b>8</b> Het domino-effect van verlies	41
<b>9</b> Doe mij maar pillen!	49
<b>10</b> Rouwen in het leven van alledag	55
<b>11</b> Wat onze tranen ons vertellen	57
<b>12</b> Wat je voelt bij rouw	63
<b>13</b> Biologie van rouw	69
<b>14</b> Fysieke klachten bij rouw	77
<b>15</b> Wiebelig	83
<b>16</b> Huidhonger	91
<b>17</b> Aan de slag met het rauwe gevoel	95
<b>18</b> Hulptroepen bij rouw	103
<b>19</b> Bij wie kun je terecht?	109
<b>20</b> Herinneringen verwelkomen	113
<b>21</b> Verschillende soorten herinneringen	119
<b>22</b> Wat is rouw?	125
<b>23</b> Alle rouw voelt anders	129
<b>24</b> Rouwen is een werkwoord	133
<b>25</b> Helpende en niet-helpende rouw	137

Dankwoord	143
Bijlage 1: de vier rouwtaken	147
Bijlage 2: aanbevolen literatuur	151
Bijlage 3: de intuïtieve en instrumentele manier van rouwen	153
Over Karin Plancke	155
Over Bright Elephant	157
Een heldere olifant en waarom we de naam Bright Elephant dragen	159

## **RAUW**

alle normale dingen  
zijn nu vreemd  
alle gevoelens  
zijn met jou gestorven  
ik weet niet waar ik je moet vinden  
of hoe ik moet voelen  
wanneer ik moet rusten  
ik ben wakker als ik slaap  
ik ben slapend wakker  
alles voelt rauw  
nu ik rouw om jou

**Wendy Wanders**

# 1. MIJN LIJF WIST HET AL

Het is inmiddels acht jaar geleden dat Helène compleet onverwachts overleed. Een paar dagen voor haar overlijden kreeg ze een hersenbloeding. Nagenoeg automatisch schakelde ik, toen dit gebeurde, over op een soort overlevingsstand: direct 112 bellen en met spoed met haar naar het ziekenhuis. Nu, jaren later, weet ik wat deze gebeurtenis met mijn lijf heeft gedaan, maar in die eerste jaren na haar overlijden was ik mij daar niet van bewust. En hoewel ik het anno 2021 soms moeilijk vind om te voelen wat ik toen voelde, weet ik wel dat het moment dat ik 112 belde het moment is dat ik voor altijd bij mij draag. Dat moment gooide mijn stress-systeem zo in de war dat ik jaren nodig had om mijn lijf te resetten, en nog steeds is het niet helemaal weg als zich stress voordoet.

De eerste maanden na Helènes overlijden zat ik vaak als verlamd aan de keukentafel. Ik kon met mijn hoofd niet bevatten wat er was gebeurd. In die periode schreef ik dagelijks brieven aan haar in mijn dagboek. Brieven vol ongeloof, gevolgd door brieven met boosheid en verdriet. Maar ook mooie herinneringen kregen steeds meer de ruimte in mijn schrijfsels. Achteraf kan ik zeggen dat het schrijven heeft geholpen. In de jaren na het overlijden van Helène was schrijven voor mij een van de weinige uitlaatkleppen. Ik vond het niet gemakkelijk om anderen om hulp te vragen en ik kon ook geen goed antwoord vinden op de vraag: ‘Hoe gaat het met je?’ Ik wist zelf namelijk niet hoe het ging! Het was een nieuwe, onbekende tijd en daar moest ik mijzelf opnieuw in uitvinden.

Het schrijven van die brieven heb ik zelfs in de jaren daarna bijna dagelijks gedaan. Als ik dan een brief had geschreven, sloot ik dat af met het eten van een bakje M&M's. Superongezond, maar het was er onbewust in geslopen, als een geruststellend patroon. Pas toen ik steeds vaker last kreeg van misselijkheid en ander fysiek ongemak, had ik het er eens over met mijn broers. Door dat gesprek besepte ik dat ik de pijn probeerde weg te eten. Het drong tot me door dat ik at om het voelen en ervaren van alle emoties in mij uit de weg te gaan.

De eerste jaren heb ik regelmatig de huisarts bezocht, omdat ik geen raad wist met de pijn die ik voelde en met mijn andere fysieke klachten. Ik had pijn in mijn hart, mijn hartslag was veel te hoog en regelmatig dacht ik dat ik wat ernstigs onder de leden had. Gelukkig voelde mijn huisarts mij goed aan. Zij gaf mij geen pillen als oplossing, maar wel het telefoonnummer van Ineke, een psychosomatisch fysiotherapeut die specialist is in lichaam en geest. Dat was werkelijk een gouden greep. Ineke leerde mij om stil te gaan zitten en te voelen wat ik voelde. De uitspraak die ik ontelbare keren heb gebruikt in die periode is 'De leeuw in de bek kijken'. Als ik namelijk wilde dat het mentaal en fysiek beter zou gaan met mij, dan moest ik dat wat er was gebeurd durven aankijken.

Wat heb ik toen veel geleerd. Mijn gedachten waren de baas geworden in het rouwproces. Ze gingen met mij op de loop en regelmatig hoorde ik een stemmetje in me zeggen dat ik verder moest met leven, want dat had Helène ook gewild. De mensen om mij heen vertelden dat ze trots op mij waren en dat ik het zo goed deed. Maar ondertussen werd mijn gevoel steeds scherper en pijnlijker en het eten van ongezonde suikers kreeg de overhand. Mijn lijf was het niet eens met mijn ongezonde

manier van leven en op alle mogelijke manieren kreeg ik dus klachten die ik met Ineke ben gaan aankijken. Overdag denderde ik door in een zogenaamde ‘hogesnelheidstrein’. Ik ging aan het werk en werkte veel, sprak regelmatig af met vrienden en familie en ging weer sporten. Als ik dan ’s avonds alleen thuiskwam en stilzat, begon ik weer te eten. Want ik voelde mij onrustig.

Bij Ineke kwam ik tot het besef dat de onrust en het eten eigenlijk het verdriet symboliseerden. Ik moest iets met het verdriet. Dat verdriet had ik jaren weggegeten en dat was niet de oplossing. Los van het feit dat ik er veel kilo’s bij kreeg, besepte ik dat als ik weer wilde leven, ik de pijn moest doorleven. Mijn lijf vertelde mij al jaren wat er aan de hand was. Een knoop in de maag, pijn in mijn hart, te moe om te sporten en wiebelig. Ondanks al deze signalen luisterde ik onvoldoende naar mijn lichaam. Ik voelde me opgejaagd, onrustig en ik probeerde te rationaliseren wat er was gebeurd. Als ik in die periode eerder iemand als Ineke was tegengekomen, dan was ik wellicht eerder aan de slag gegaan met mijn verdriet. Dat is ook gelijk de reden dat we besloten dit boek te schrijven. Want ik ben goed geholpen om aan de slag te gaan met mijn ongezonde manier van rouwen, maar niet iedereen die rouwt heeft een Ineke in zijn of haar leven. Er zijn veel meer mensen die vastzitten in hun rouwpatronen, zonder dat ze het misschien beseffen of weten hoe ze ermee om moeten gaan.

Ik weet dat ik nog steeds sneller een gevoel van stress ervaar in mijn lijf als ik onder druk sta en ik weet ook dat ik dit gevoel heel serieus moet nemen. Het hoort bij mij, ik omarm het en ik pas mijn leven erop aan als het voorbij komt. Wat ik eerder deed, wegstoppen en wegeten, dat doe ik niet meer. Ik word niet meer boos op een ander terwijl ik eigenlijk boos ben om



wat er niet meer is. Ik kijk de leeuw in de bek als ik onrustig ben en ook begrijp ik ondertussen dat mijn lijf het allemaal al wel weet!

Met dit boek willen we mensen in rouw handvatten geven om ook het lijf te betrekken bij rouw. Dit boek lost niet je verdriet en je pijn op. Wel hopen we dat je door het lezen van dit boek de ruimte durft en kunt geven aan alles wat je voelt.

Sandra Jongeneelen

## 2. INLEIDING

Rouwen, zou dat iets zijn wat je kunt leren? Regelmatig beloven allerlei zelfhulpprogramma's dat ze je op de goede manier zullen leren rouwen. Dat ze je helpen om weer vrolijk het leven in te stappen en het zonnetje te laten schijnen. De werkelijkheid is echter dat het met rouwen hetzelfde werkt als met oververmoeidheid, ongeconcentreerd zijn of je depressief voelen. Het is een beetje gek om te zeggen dat je kunt leren om op een goede manier oververmoeid, ongeconcentreerd of depressief te zijn. Dat kun je ook niet leren. Het is geen vaardigheid die je kunt ontwikkelen, noch zou je het moeten willen.

Door rouw kun je behoorlijk van slag zijn. Met die rouw kun je wel aan de slag gaan. We begonnen dit boek met een persoonlijk verhaal om duidelijk te maken dat we beseffen hoe moeilijk rouw is, en hoe belangrijk het is om ermee aan de slag te gaan! En daarbij hebben we het niet alleen over rationele rouw maar juist ook over fysieke rouw. Iedereen wordt vroeger of later in het leven geconfronteerd met afscheid, verlies, gemis en rouw. Het kan zijn omdat je een scheiding meemaakt of omdat je door een gebeurtenis mentaal of fysiek niet meer kunt doen wat je graag had willen doen. Het kan zijn dat je een baan hebt verloren of dat je afscheid hebt moeten nemen van iemand van wie je zielsveel hield. Er is geen wedstrijd wie het beste rouwt of het meeste verdriet heeft. Iedereen ervaart het op zijn eigen manier en iedereen gaat er op zijn eigen manier mee om.

Rouw hakt er stevig in en het heeft een langere periode invloed op hoe je je voelt, op je denken en op je handelen. Hoewel het

voor iedereen anders is, zijn er overeenkomsten in rouw die voor veel mensen herkenbaar zullen zijn. Als je verlies hebt ervaren, dan merk je dat de ene periode heftiger kan zijn dan de andere en dat rouw als een golfbeweging door de tijd gaat. Een belangrijke overeenkomst is dat het verlies veel emoties en gevoelens losmaakt die vaak nieuw voor je zijn. Die nieuwe gevoelens en het gebrek aan ervaring hoe je daarmee om kunt gaan, kunnen je onzeker maken. Gaat dit ooit voorbij, vraag je je op een gegeven moment misschien af. Is dit normaal? Hoort dit erbij?

### **Voor wie is dit boek geschreven**

Zoals gezegd zijn er vele vormen van rouw. Ook het verlies van een baan of een stukgelopen relatie kan een rouwproces in gang zetten. Wij hebben dit boek geschreven over rouwen als gevolg van het verlies van een dierbare, maar we denken en hopen dat het voor veel verschillende soorten rouw bijzonder helpend kan zijn.

### **Rouwen met Compassie**

Voor dit boek hebben wij research gedaan en met rouwcoach, masseur en ervaringsdeskundige Karin Plancke samengewerkt. We hebben haar gevraagd om haar ervaringen en kennis met ons te delen. Dat heeft ze gedaan in de vele gesprekken die we met haar voerden en de intensieve samenwerking bij het opstellen van de inhoud ervan. Karin is een van de deskundigen van Rouwen met Compassie en heeft haar gedegen opleiding bij Corinne de Graaf gedaan, de oprichter en eigenaar van Rouwen met Compassie. Karin heeft jarenlange ervaring met het werken met rouwendenden in haar eigen coaching-praktijk, naast de verliezen die ze persoonlijk heeft geleden.

## **Opbouw van het boek**

De titel van dit boek legt nadrukkelijk de aandacht bij je lijf en wat rouw daarmee doet. Maar het gaat zeker niet alleen over je lijf; het gaat over je hele zijn. Zo staan we eerst stil bij hoe je bent gevormd in je jeugd en je opvoeding. Hoe werd vroeger bij jou thuis met emoties omgegaan en welke invloed heeft dat op hoe je daar nu mee omgaat? Wat is de invloed van je omgeving en de cultuur waarin je bent opgegroeid?

We bespreken wat bedoeld wordt met bijkomende rouw: de invloed van het verlies, die verder gaat dan het missen van die ander. We nemen je mee in de fysieke impact van rouw en leggen uit wat er in het rouwende lichaam gebeurt. Want je lijf heeft je wat te vertellen als je rouwt. Het uiteindelijke doel hiervan is dat je meer begrip krijgt voor en daardoor meer grip krijgt op alles wat in je omgaat als je in rouw bent.

Daarna besteden we expliciet aandacht aan wat je zelf kunt doen om met je lijf aan de slag te gaan. En vervolgens komen we uit bij een hoofdstuk over herinneringen vasthouden en nieuwe herinneringen opdoen. Want het kostbaarste wat we hebben, zijn de herinneringen die we aan en met onze dierbare hebben.

Maar als je nog helemaal niet bekend bent met het thema rouw, sla dan eerst het laatste stuk van het boek open, beginnend bij hoofdstuk 22: Wat is rouw? Dit deel gaat in op rouw in zijn algemeenheid. In deze hoofdstukken proberen we handvatten te geven voor wat een helpende manier is om te rouwen.

Sandra Jongeneelen  
Wouter van der Toorn

**Leeswijzer:** als je dit boek leest terwijl je zelf rouwt, neem er dan de tijd voor. Lees het gerust in stukjes en brokjes. Leg het boek regelmatig weg en pak het later weer op. Geef het de tijd die het nodig heeft. Aan het eind van de meeste hoofdstukken tref je reflectievragen aan waarmee je aan de slag kunt, zodat je de toepassing kunt vinden voor jezelf. We hopen dat dit je wat oplevert!



### **Reflectievragen**

1. Wie mis jij? Wie ben je verloren?
2. Schrijf voor jezelf op wat diegene voor jou betekent.
3. Hoe ben je de afgelopen periode doorgekomen?
4. Wat is je grootste uitdaging?