



*Werkboek*  
*Gratis videotraining*  
*“Krijg grip op leven met verlies”*

Les 1

Wat is rouw en hoe hou je balans

---

Over  
Rouw 

We kunnen niet 24 uur per dag met verlies bezig zijn. Ons brein verwerkt verlies vaak in stukjes, in **hapklare brokjes**, zodat we de pijn ervan net kunnen verdragen.

Rouw is voor iedereen anders. Niet alleen omdat ook jij uniek bent, maar ook omdat iedere verliessituatie anders is. Vergelijk heeft geen zin. **Het gaat om jou** en hoe jij je voelt, om jouw uitdagingen, wat jij tegen komt.

**De enige manier is jouw manier. Laten we ontdekken wat die manier dan precies is....**

Op wat voor manier sta jij stil bij je verlies?  
Hoe vaak doe je dat?

In hoeverre lukt het jou om de realiteit toe te laten? Kan je de realiteit erkennen? Of is dit nog te moeilijk?

Wat voel je nu je denkt aan je verlies? Wat gaat er in je om?



**Rouwen is een balans** tussen verleden en toekomst, tussen vasthouden en loslaten. De ene keer is de aandacht gericht op het **verlies**, op een ander moment gaat de aandacht vooral naar de **draad weer oppakken**.

Met de aandacht op het vasthouden ben je bijvoorbeeld bezig met **herinneringen ophalen**, praten over je verlies, verlangen en missen, je verdriet toelaten en je ook misschien boos of angstig voelen.

Ben je met loslaten bezig, dan ben je je leven aan het **herinrichten**, je durft te kijken naar hoe je verder gaat, beslissingen nemen. De draad van je leven oppakken ook al is dat misschien niet gemakkelijk.

Rouwen is het **heen en weer bewegen** tussen vasthouden en loslaten.

Waar besteed je meer aandacht aan: aan vasthouden of aan loslaten?

Hoe voel je je bij de verhouding tussen het vasthouden en loslaten?

Vind je dat je een balans hebt gevonden tussen vasthouden en loslaten? Tussen stil staan en verder gaan?

*Je kunt niet altijd de  
wind beheersen,  
maar wel je zeilen  
- Tony Robbins*

Wat helpt jou om de balans in stand te houden? Welke activiteiten kan je ondernemen? Schrijf al je ideeën hieronder op.

Waar zou je je aandacht meer op kunnen richten?



Trots..!

**Sluit je ogen voor 3 minuten.**

Adem 2 keer diep in en uit. En kijk naar jouw gedrag van de afgelopen tijd. Richt je aandacht specifiek op alles wat je hebt gedaan waar je **trots** op bent.

Laat alle momenten voorbij komen waar je liefde hebt gevoeld, waar je iets lukte wat eerder niet lukte, waarop je je emoties de ruimte hebt durven geven, waarop je jouw waarheid hebt durven uitspreken. Het maakt niet uit waar het over gaat.

Waar ben je goed in als het gaat over omgaan met rouw?

Waar ben je trots op?



*“Krijg grip op leven met verlies”*

---

Over  
Rouw 