

MET VERLIES NIET VERLOREN



8 VERTREKpunTEN

VOOR EEN LEVEN MET VERLIES

GRATIS E-BOOK



WWW.METVERLIESNIETVERLOREN.NL

MET VERLIES NIET VERLOREN

1

INLEIDING

2

DOEL VAN DIT E-BOOK

3

8 VERTREKPUNTEN

4

TOT SLOT

5

JIJ KUNT DIT

ANNETTE KOEVERMANS

Waarom je met verlies niet verloren bent

8 vertrekpunten om je op weg te helpen in je nieuwe leven



Annette Koevermans
Coach bij rouw en verlies

1. Inleiding

Waarom deze gratis handvatten?

Voor je ligt het e-book dat ik heb geschreven vanuit mijn eigen verlieservaringen en wat mij geholpen heeft om mezelf weer uit het moeras te tillen.

Dat het jaren heeft geduurd voordat ik met mijn ervaringen anderen kon helpen, komt omdat ik er nu pas aan toe ben om het te delen. Nu pas durf ik mijn kwetsbaarheid te laten zien. Ik weet nu dat kwetsbaar zijn een kracht is, van waar uit het gemakkelijker is om stapje voor stapje je leven weer op te pakken.

Leer jezelf aan om te zeggen hoe de dingen écht voor je zijn. Dat is heel belangrijk. Op die manier vergroot je je zelfvertrouwen. Uiteindelijk word je daar rustiger van, je hoeft jezelf minder te bewijzen.

Rouwen is hard werken. Het is heel rauw en puur. Waar moet je beginnen om je nieuwe leven weer op te pakken? Bij jezelf!

Die vertrekpunten, vanuit jezelf, geef ik gratis cadeau.

2. Doel van dit e-book

Door het overlijden van mijn vader, mijn man en recent ook mijn moeder weet ik hoe intens verdriet kan zijn. Hoe ingrijpend dat je leven verandert.

Dat ik ervaringsdeskundige ben, betekent nog niet dat ik expert ben. De enige expert in dit proces van rouw ben jij zelf. Ieder is de specialist van zijn eigen rouwproces, ieder doet het op zijn eigen manier en dat is goed. Ik ben (Nobco) erkend coach en als personeelsadviseur (of Human Resource Coach) heb ik de afgelopen 30 jaar de nodige mensen geholpen op hun pad van rouw.

8 vertrekpunten om je op weg te helpen in je nieuwe leven

Mijmer

Na een heftig verlies speelt de film van de laatste dagen, de laatste uren voor het overlijden, tot op de seconde nauwkeurig keer op keer door je hoofd. Steeds opnieuw zie je de haarscherpe beelden in je gedachten. Dat vreet energie.

Laat het gewoon komen. Ga er even voor zitten en herbeleef die heftige momenten op jouw manier. Met warme sokken aan op de bank of op een stoel in de tuin. Je lijf heeft het nodig om het te herbeleven. Neem rustig de tijd om te mijmeren.

Probeer ook de mooie momenten terug te halen, ontmoet je dierbare even in je gedachten, zoom even in op het gemis dat de ander nooit meer terugkomt. Dat is heel pijnlijk, maar het helpt je om dat wat er gebeurd is onder ogen te zien. Zo breng je de rouwverwerking op gang.



Wees mild voor jezelf

Je verdriet mag er zijn. Laat de tranen komen, huilen mag. Het hoort er bij, het lucht op. Daardoor wordt de kramp van de spanning doorbroken en kan jouw lichaam zijn veerkracht terugwinnen.

Iedereen heeft zijn eigen proces. Niemand kent jouw pad van verdriet, alleen jij. Jouw manier is goed, jouw tempo is ook goed. Spreek jezelf niet te streng toe.

Omdat er veel emoties ontstaan, die je misschien helemaal niet van jezelf kent en die je niet onder controle hebt, kan dat je behoorlijk angstig maken. Soms zelfs zo, dat je bang bent alle controle over jezelf te verliezen. Ook kun je bang worden voor allerlei ziektes of paniek voelen, of angst om zelf dood te gaan.

Angst is het oplaaien van je overlevingsinstinct. Angst is iets van de toekomst. Dat overlevingsinstinct had je misschien nodig, maar kun je nu loslaten, je hebt het niet meer nodig.

Hoe naar dit ook allemaal is: het zijn normale verschijnselen bij een ingrijpend verlies.

Druk je gevoelens niet weg en doe niet of het altijd maar goed met je gaat. Dat kan je juist heel somber maken.



Aanvaard hulp

Het is heel moeilijk om om hulp te vragen, maar praktische hulp is een zegen. Het liefst ben je natuurlijk van niemand afhankelijk. Steun vragen is lastig maar wel heel erg nodig.
Geef aan waar je behoefte aan hebt.

De mensen om je heen willen heel graag iets voor je doen, maar ze hebben geen idee wát. Geef dus aan wat jou helpt. Vraag om concrete hulp (de hond uitlaten, een klusje in huis, de kinderen ophalen, samen een kop thee drinken, een keertje meerijden).

Je naasten zijn dolblij als ze iets voor je kunnen doen. Gun hen dat.

Kaart de dingen eens aan met de mensen om je heen.

Of doe je het allemaal in je eentje, vind je dat je het allemaal zelf moet doen? Dat geeft vaak veel meer druk dan nodig is. Je hoeft het niet alleen te doen. Stel jezelf open voor anderen.



Neem je rouw

De pijn is er, die komt op de meest onverwachte momenten. Het overvalt je soms als een koude deken. Vaak op momenten dat je net weer even wat licht ziet aan het einde van de tunnel. Verdriet en pijn steekt de kop op, op de meest onverwachte momenten.

Als je net even een geluksmomentje hebt, als je een mooi nummer op de radio hoort, als je een bepaalde geur in je neus krijgt of als je ergens binnenstapt. Het zal je nog vaak overvallen.
Je wilt die pijn niet voelen, het liefste ren je weg.

Je moet jammer genoeg echt door die pijn. Er is niks mis mee. Loop er niet voor weg.

Daarmee gaat het niet weg, integendeel. Rouwdeskundige Riet Fiddelaers-Jaspers (schrijfster van het boek 'een rugzak vol verdriet') zegt: 'rouw heb je te nemen. Want als je het diepste verdriet in je leven niet kunt nemen, dan kun je ook het geluk niet meer nemen'.



Zoek afleiding

Rouw doe je in stukjes, heel gedoseerd. Als er afleiding is, is het even onzichtbaar. Die afleiding vervult de behoefte om even je zinnen te verzetten. Pak die klus op, trek de natuur

in, ga die cursus doen of spreek af met vrienden of vriendinnen. Voel je niet schuldig als je het weer leuk hebt. En.... je mag best lachen.

Door te lachen komt er endorfine vrij in je hersenen. Endorfine wakkert het geluksgevoel aan. Ook als je niet blij bent, probeer dan tenminste te glimlachen. Je hersenen geloven die 'smile' en geven direct een stoot endorfine af. Zo kun je jezelf als het ware 'aan' zetten.

Probeer maar eens. Een mooie oefening daarvoor is: Pak een pen of een potlood. Ga voor de spiegel staan en kijk naar je gezicht, wat voel je?

Pak de pen of het potlood en klem dat horizontaal tussen je kaken. Je mondhoeken gaan omhoog! Kijk in de spiegel en bedenk hoe dat voelt.



Vertragen is het toverwoord

Rouw kan heel eenzaam maken. Steun van mensen om je heen is heel belangrijk als je iemand verloren hebt. In het begin krijg je berichtjes en kaartjes, komen vrienden langs en zijn er veel mensen die met je meeleven.

Op een gegeven moment valt iedereen weer terug in zijn eigen patronen en wordt het stiller om je heen. Anderen gaat door met hun leven. Jij hebt het gevoel dat je leven stil staat. Jij bent nog lang niet toe aan doorgaan met leven. Gun jezelf die tijd en vertraag. Rouw haast heeft geen zin. Richt je energie op jezelf en je eigen kleine wereldje en breidt dat steeds een beetje uit. Meng je alleen in gezelschappen als jij daar behoefte aan hebt.

Niks moet, je mag alles overslaan.

Toch is het soms juist wel goed om kleine 'hobbels' te nemen en langzaam weer wat meer 'de wereld in te kijken', maar forceer jezelf niet.

Ook helpt het om wat 'structuur' aan je dag te geven door met jezelf een afspraak te maken.

Lichte activiteiten kunnen wat meer richting aan je dag geven en maken dat je wat meer tevreden terugkijkt op de dag. Schrijf elke dag één positieve ervaring in je geluksdagboek.

Richt je focus op kansen en mogelijkheden.

Maak kleine stapjes en zorg er voor dat je niet uitgeput of oververmoeid raakt.



Leer je krachtbronnen kennen

Haal bewust adem, geef jezelf lucht en bedenk waar je echt energie van krijgt. Van wandelen van sporten, van een filmpje kijken, van lezen of van muziek luisteren. Zorg dat je weet waar je batterij van oplaadt en maak daar tijd voor. Als je zin hebt om niks te doen, doe je niks.

Zorg dat je je reserves weer aanvult.
Het is de enige manier om te herstellen, ook al kan dat lang duren.

Als je je een dag iets beter begint te voelen, of een goede dag hebt, zorg dan dat je niet gelijk weer te veel doet. Je spreekt dan je reserves weer aan en krijg je een forse terugslag. Zorg er altijd voor dat je de energie die je weer gaat krijgen niet meteen opgebruikt, maar steeds iets als reserve overhoudt. Koester het gevoel van een beetje 'lui' zijn en dat je eigenlijk best wat meer aan zou kunnen. Op die manier sta je niet steeds onder 'spanning', is je draagkracht steeds wat groter dan je last.

Echt je krijgt weer plezier in dingen, dat komt vanzelf weer terug, daar hoeft je niet je best voor te doen. Neem je tijd die je denkt daarvoor nodig te hebben. Ga niet in tegen het gevoel van oververmoeid zijn door een gevoel van plicht of van nuttig willen zijn, of niet tot last te willen zijn. Heb je er zin in? (dan geeft het energie) of zie je er tegen op? (dan kost het meestal energie). Probeer de situatie waarin je zit, te accepteren en er niet tegen te vechten.



Lichtpuntje

Tot slot. Binnenkomen in een leeg en donker huis maakt je op slag eenzaam en verdrietig.
Dat zijn belemmerende stemmingen.

Die kun je voorkomen door een lampje te laten branden. Hoe fijn is het om naar bed te gaan als er gewoon nog licht brandt in de huiskamer (en je weet dat de lamp vanzelf ook weer uit gaat). Laat een lampje aan of zet een tijdklok op een lamp in de huiskamer.

De lamp gaat automatisch aan als het donker wordt en gaat automatisch uit op de tijd die jij hebt ingesteld. Een led-lamp kun je ook rustig laten branden, dat kost nauwelijks energie.
Maak je eigen lichtpuntje, dat stelt gerust als je thuiskomt of gaat slapen.



4. TOT SLOT

Wie ben ik

Ik ben Annette Koevermans, opgegroeid in een doorsnee gezin onder de rook van Rotterdam. Ik ben de jongste van drie kinderen, het enige meisje.



Op mijn 16e kreeg ik verking met Jos. Hij was 22. We waren verliefd, kochten een huis en gingen samenwonen. Na drie jaar samenwonen trouwden we en een jaar later werd ons eerste kindje geboren, een dochter. Wat waren we gelukkig..

Weer 3 jaar later werd er een zoon geboren, ons gezin was compleet. We zaten in een goeie flow, het ging ons voor de wind.

Toen onze jongste 14 maanden was, kreeg Jos de diagnose darmkanker. Onze wereld stortte in. Jos was vastberaden om beter te worden en samen gingen we de strijd aan met zijn ziekte.

Net toen het leek alsof we aan de goede kant stonden, stierf mijn vader aan een hartstilstand. Dat hij van het ene op het andere moment uit het leven gerukt werd, was nauwelijks te bevatten. We waren intens verdrietig en het gemis was enorm.

We moesten door, we hadden een strijd te winnen, want bij Jos waren uitzaaiingen in de longen geconstateerd.

Na een strijd tegen kanker van 3 jaar overleed Jos, bijna een jaar na het overlijden van mijn vader. Jos was 42 jaar. Het overlijden van mijn vader had een gat geslagen in mijn hart. De dood van mijn maatje sloeg de grond onder mijn voeten weg.

Ik was 35 jaar, moeder van twee jonge kinderen van 7 en 4 en weduwe.

Een tijd van overleven volgde. Alle ballen in de lucht houden. Op de meest onverwachte momenten werd ik overvallen door het verdriet om Jos en om mijn vader. Maar ik moest ook door. Door voor mijn kinderen. Op de automatische piloot, dat wel. Dat ging ten koste van mijzelf. Ik voelde me boos, moe, leeg en machteloos.

Ik was in die tijd niet met rouwen bezig, het voelde als overleven. De tijd na de dood van mijn maatje. Ik voelde me leeg en ik had hem nog nooit zo diep van binnen zo vreselijk gemist. Ik miste hem zo erg, dat het pijn deed, pijn in mijn diepste binnen. Ik was blij als het weer avond werd en ik naar bed mocht. Ik was moe, moe tot op het bot.

Boos was ik ook dat hij van de aardbodem was weggeveegd en al die mooie momenten met de kinderen niet meer mee mocht maken. Ik voelde me eenzaam en was bang voor het leven dat voor me lag. Ik werd geleefd door de waan van de dag. Ellende heeft diepe invloed op mensen, het beïnvloedt je hele systeem. Die emoties moest ik leren hanteren en verteren.

Mensen om me heen boden veel hulp. Daar ben ik ze eeuwig dankbaar voor. Hulp aanvaarden was nog een moeilijke stap, merkte ik.

Ik was weer aan het werk, maar er werd meer van me gevraagd dan ik aan kon. Dat gaf stress en ellende. Ik moest terugkomen uit die ellende, weer conditie opbouwen. Goed voor mezelf zorgen en kleine stapjes nemen.

We praatten veel over Jos. Zijn naam werd vaak genoemd, dat deed mij goed. Ook de kinderen schroomden niet om hem te betrekken bij alles wat ze deden. We keken foto's en films en probeerden vooral de leuke herinneringen op te halen. Dat gaf bevrijding.

Mijn rouw werd een springplank naar een nieuwe Annette. De vrouwelijke kapitein op het schip dat in zwaar weer verkeerde.

In die periode is de basis ontstaan van mijn nieuwe leven, mijn nieuwe toekomst. Ik had Jos beloofd om door te gaan. Het leven weer op te pakken, zoals dat zo mooi heet. Het is me gelukt, ik bleef op de been.

Ik wist te regie op mijn leven te herpakken. Ik had geleerd dat ik de hoge golven niet kon bedwingen. Ik had geleerd om mee te gaan met die golf. Ik leerde surfen op de golven.

Ik had kennisgemaakt met een nieuwe ik. Een 'ik' van na het verlies. De vrouw die ik was na het verlies van haar dierbare maatje en vader. Ik zou nooit meer de oude worden. Dat besef maakte mij rustiger, er was een soort van acceptatie.

Met de dag voelde ik me sterker worden. Door zelf de teugels weer in handen te nemen, merkte ik dat de mensen om mij heen mijn keuzes respecteerden. Ik straalde weer kracht uit. Ik richtte al mijn energie op mezelf en op mijn kinderen. Dat voelde goed. Ik hoefde niet mee zo veel van mezelf. Vertragen was mijn toverwoord. Ik werd milder voor mezelf.

Vorig jaar is, na een lange periode van Alzheimer, ook mijn moeder overleden. Mijn steun en toeverlaat in bange tijden. Mijn houvast, mijn baken.

Van haar heb ik door haar ziekte, stukje bij beetje afscheid moeten nemen. Zij stierf elke dag een beetje. Heel ingrijpend, mensonterend en in en in verdrietig. Ik ben dankbaar dat ik haar zo lang bij me heb gehad. Zij heeft mij weer een nieuwe dimensie van afscheid nemen gegeven.

Die ervaringen zijn mijn motivatie om andere mensen te helpen hoe je de regie kan herpakken op je leven na een ingrijpend verlies. Om aan het stuur van je leven te gaan staan. De loods te zijn voor jezelf en je naasten.

5. Jij kunt dit

Voor jou is er ook een leven na verlies. Echt!

Je hebt misschien even een loods nodig, die jou helpt je schip weer op koers te krijgen. Een loods die je helpt om je verlies te verweven in jouw leven.

Geloof me, jij kunt dat!

Ik hoop van harte dat ik je met dit e-book het vertrouwen heb kunnen geven, dat er zich ook voor jou weer een nieuwe toekomst aandient.

Wil je geholpen worden op jouw pad van rouw en verdriet. Kijk dan eens naar het [online programma](#) dat ik aanbied. Als je meer wilt weten over mij en mijn weg naar meer regie, verdiep je dan eens in mijn [boek](#) met dezelfde titel.

Ik wens je heel veel zelfvertrouwen toe om dit verlies te verweven in je nieuwe leven.



Annette