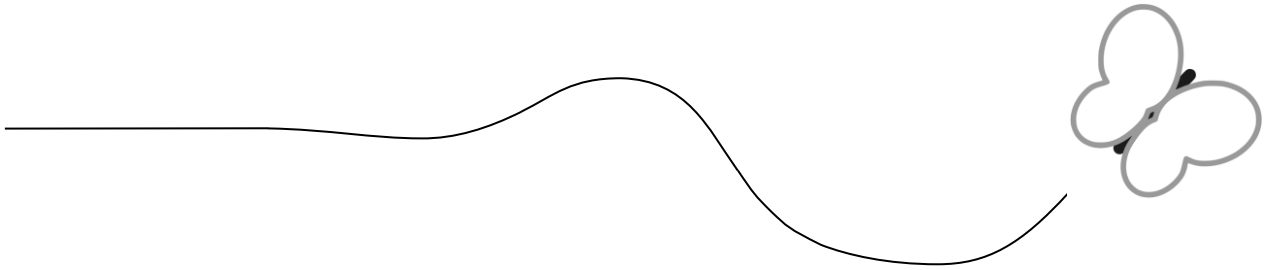
Rouw, verlies en leven

Anders leren vasthouden



Jasmijn Kuijten
Praktijk De Witte Vlinder

OPVOEDING | ROUW | ONTSPANNING



Wie ben ik?



Jasmijn Kuijten
Praktijk de Witte Vlinder
opvoeding | rouw | ontspanning
Vught

Wat is rouw?

- Rouw is de andere kant van liefde
- Rouw is gezonde reactie op verlies
- Zonder rouw gaat het niet
- Rouw kan vaak lang op zich wachten



Ingrijpende verlieservaringen

- Ernstige ziekte
- (Lichamelijke) beperking
- Echtscheiding of gescheiden worden van elkaar
- Uithuisplaatsing/Pleegzorg
- Er niet meer bij mogen horen
- Verlies van betekenisvolle dingen
- Leven in armoede
- Migratie
- Verlies van baan
- Overlijden

Levend verlies

“Levend verlies is rouw om een verlies van een dierbare die nog wel leeft, maar door andere omstandigheden onbereikbaar is geworden en er sprake is van afscheid nemen van toekomstverwachtingen.”



Verschil in verlies

Verlieservaring: Onderdeel van normale cyclus van het leven



Verliestrauma: Niet passend in normale cyclus van het leven

Impact van verlies



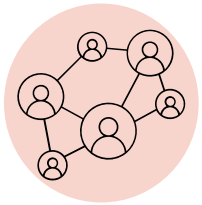
MATERIEEL WELBEVINDEN



GEDRAGSMATIGE REACTIES



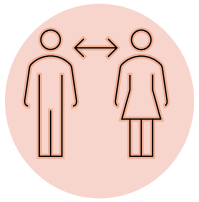
REACTIES BIJ DENKEN EN LEREN



SOCIALE INCLUSIE



SPIRITUELE REACTIES



INTERPERSOONLIJKE RELATIES



LICHAMELIJKE REACTIES



EMOTIONELE UITINGEN

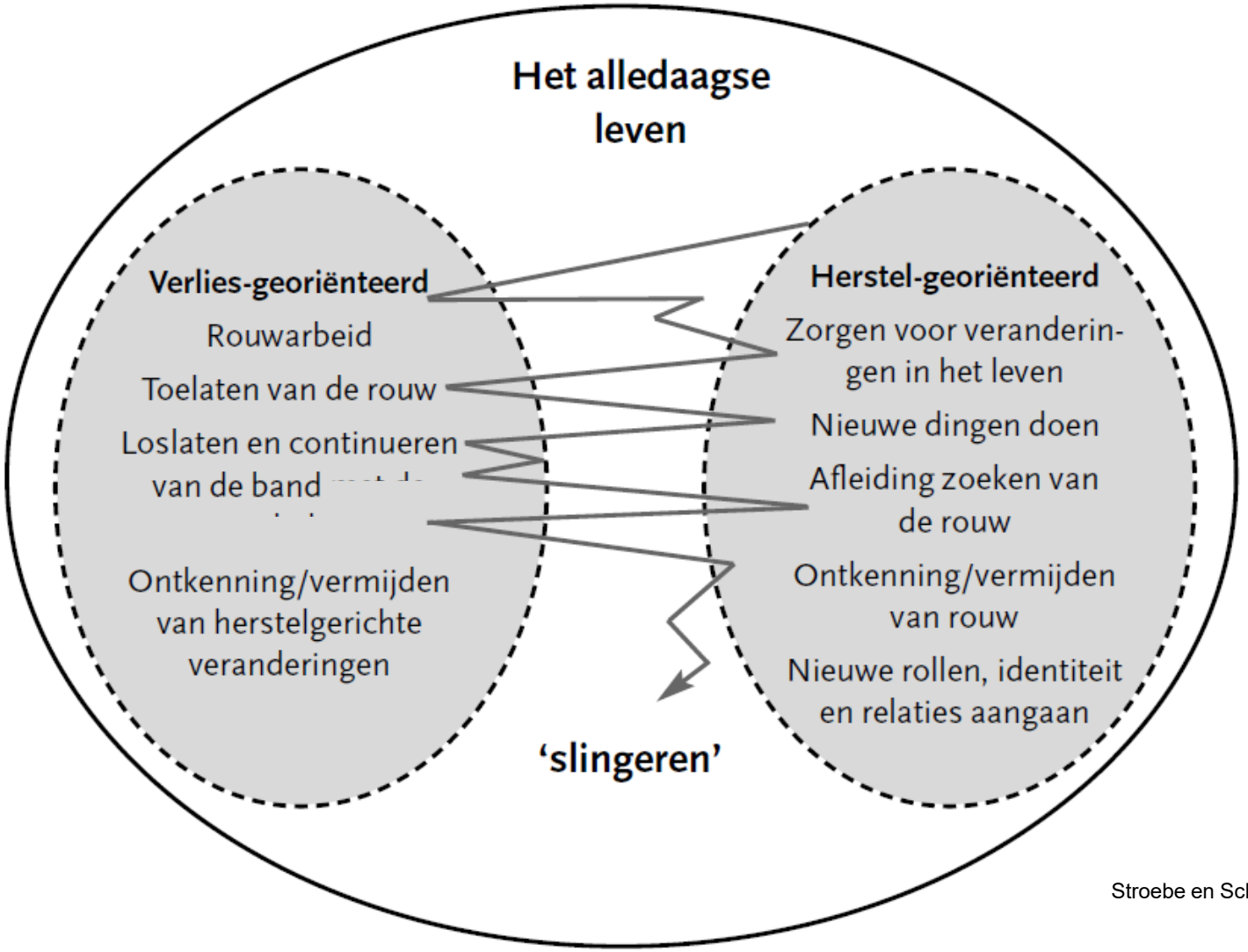
Verschil in rouwen tussen kind-volwassene



- De psychische ontwikkeling
- Het denken
- Het voelen
- Het gedrag
- Ervaringen
- Afhankelijkheid



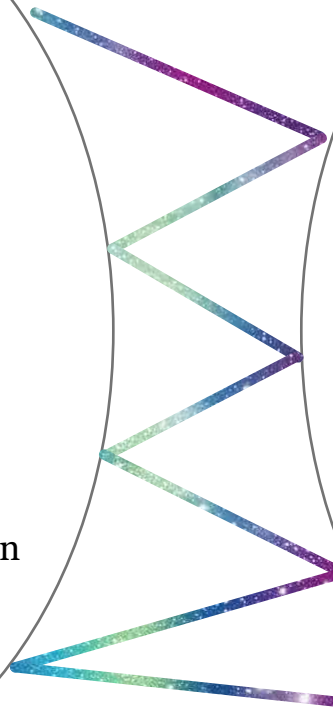
Duaal proces bij verlies



Stroebe en Schut



Het alledaagse leven bij langdurige ziekte



Gericht op verlies

- Toelaten van emoties
- Stilstaan
- Niet naar school/werk
- Afzeggen van afspraken met vrienden/familie
- Wat kan mijn lijf (tijdelijk) niet
- Medicijnen innemen
- Angst/Vrees
- Terugval in ontwikkeling
- Ziekenhuis/arts afspraken
- Negatief zelfbeeld en/of lichaamsbeeld

Gericht op aanpassing

- Wat kan (nog) wel
- Lachen en spelen
- Toch (aangepaste dagen) naar school/werken
- Uitstapjes maken (met hulpmiddelen)
- Wensen alle gezinsleden inventariseren
- (Veer)kracht voelen
- Zenuwstelsel kalmeren (massage, meditatie, yoga)
- Vooruitkijken (vakantie dichtbij huis plannen)

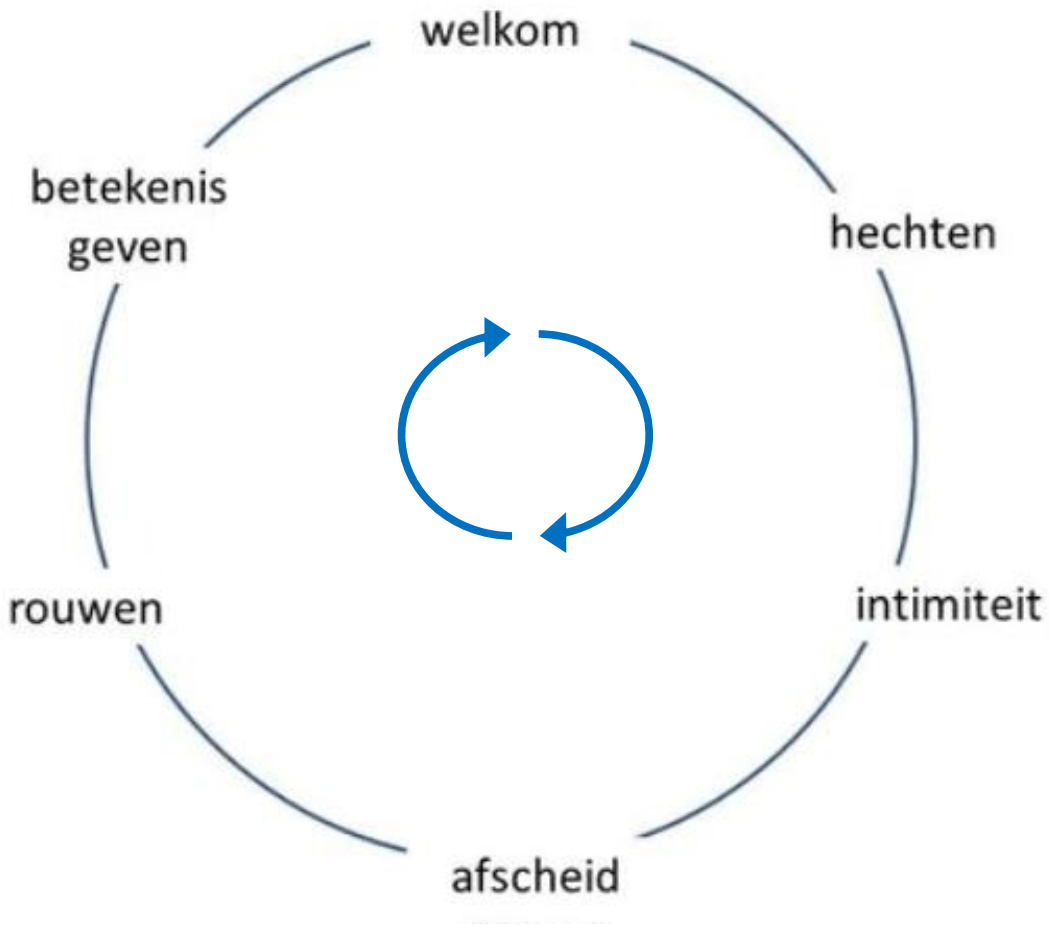
Gebaseerd op het duale procesmodel (Stroebe & Schut)

Risico- en beschermingsfactoren



P. Boelen UU

Verliescirkel



Rouwtaken

- Opvoeden in leven, dood en verdriet
- Laten doordringen dat de ander er niet meer is
- Omgaan met een wirwar aan gevoelens
- Verder leven met het gemis
- Het leven weer oppakken met de ander in je hart

Alle ballen hooghouden

- Normale ontwikkelingstaken
- Normale opvoedingstaken
- Zorgen voor de ouder(s)
- EN specifieke taken die samenhangen met rouwen



Opvoeding en rouw

- Zelfzorg
- Grenzend begeleiden
- Vertrouwen vergroten
- Steunbronnen
- Investeer in de relatie
- Nieuwe routines ontwikkelen

Gevoelens

Berusting

Opluchting

Schaamte

Boosheid



Jaloezie

Verdriet

Gemis

Machteloosheid

Verlies van hoop

Schuldgevoel

Kinderen/jongeren

- Rouwen soms na enkele weken of maanden
- Wanneer de rust terug is
- Verschil jongen/meisje
- Eerst overleven



Rouwreacties kind



- Regressief gedrag
- Verandering in eet- en slaapgewoonten
- Verminderd vertrouwen
- Onzekerheid
- Psychosomatische klachten
- Vaker/sneller huilen
- Vastklampgedrag
- Meer dromen/nachtmerries

Rouwreacties jongeren



Wisselende momenten

Ouders willen kinderen niet belasten – kinderen willen ouders niet belasten

Aandacht vragen op negatieve manier

Proberen zelf met verdriet om te gaan

Woede-uitbarstingen

Alles gaat goed!

Afzonderen/ opsluiten

Het verlies doodzwijgen



Aandachtspunten

Stapeling van rouwreacties

Intensiteit van rouwreacties

Langdurig aanhoudende reacties

Niet meer functioneren in sociale leven

Beschadiging van zichzelf/anderen/materialen

Let ook op 'parentificatie'

Kijk achter het gedrag

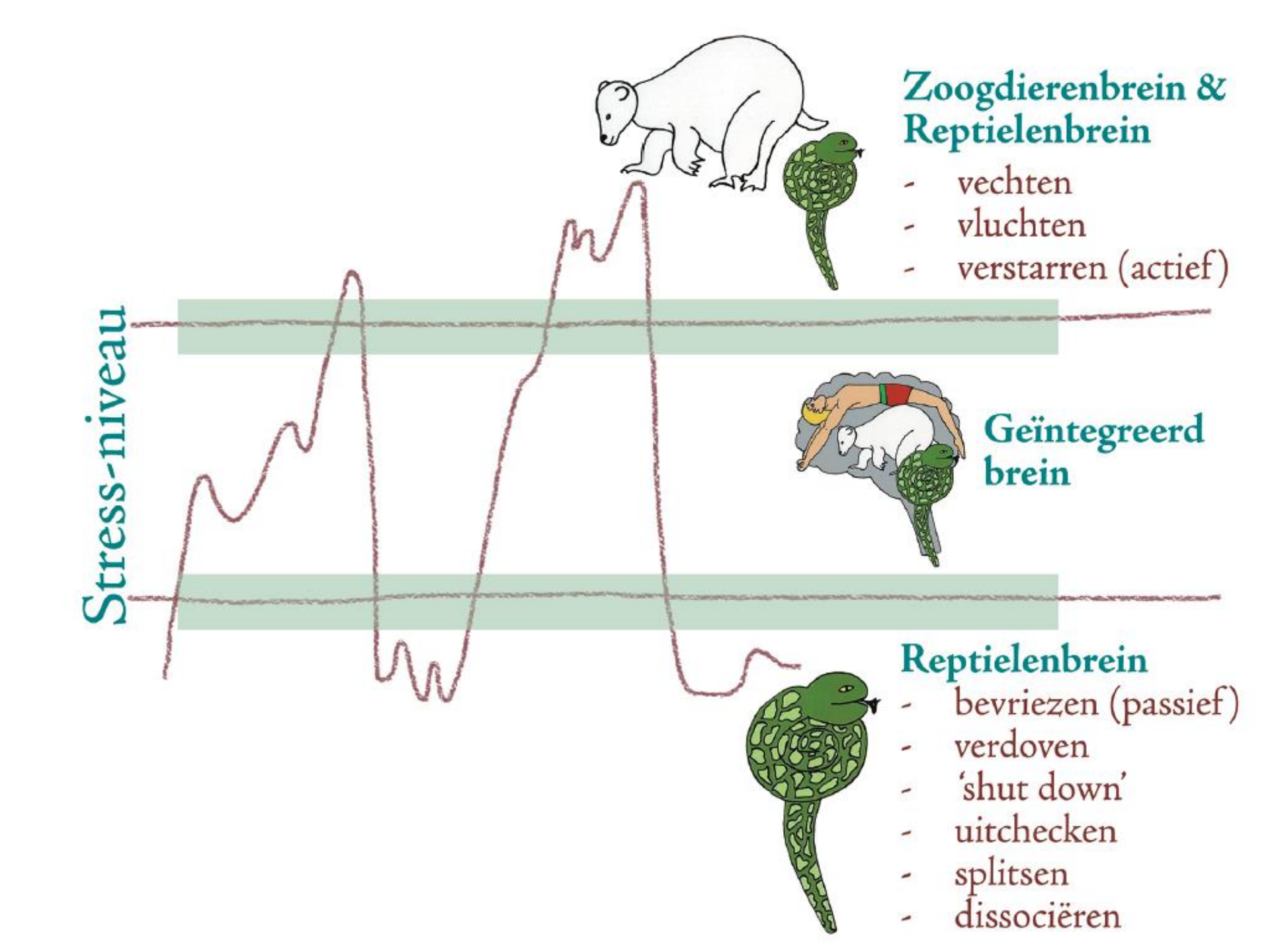


Overlevingsstrategieën

Onthechten	Beschermen door afstand te nemen
Vermijden/negeren	Beschermen door even weg te kijken
Controleren	Beschermen door grip en structuur
Compenseren	Beschermen door actief bezig te zijn
Illusioneren	Beschermen door positief te blijven
Bagatelliseren	Beschermen door iets kleiner te maken

Wat vinden jonge mantelzorgers zelf belangrijk?

- Herkenning, erkenning en gezien worden
- Begrip voor de situatie
- Luisterend oor
- Steun vanuit het netwerk
- Ontspanning
- Hulp bij school/opleiding
- Ondersteuning in het verzorgen van het zieke gezinslid
- Uitleg over het ziektebeeld
- Ruimte om kind te kunnen zijn


Stress-niveau
Zoogdierenbrein &
Reptielenbrein
- vechten
- vluchten
- verstarren (actief)
Geïntegreerd
brein
Reptielenbrein
- bevriezen (passief)
- verdoven
- 'shut down'
- uitchecken
- splitsen
- dissociëren


Dansen en zingen
Lezen
Tekenen of knutselen
Schrijf hier jouw top 5!
1.
2.
3.
4.
5.
Spelletjes spelen
Muziek luisteren
Bakken
Vissen
Thee drinken
Buiten spelen
Sporten
Sterren kijken
Trampoline springen
Knuffelen met je huisdier
Wandelen of rennen
In bad gaan
Fietsen
Verven
Muziek maken

Wat helpt?



- Help (gevoelens/gedachten) te ordenen
- Kijk naar de kwaliteiten
- Veilige plek creëren
- Afspraken maken
- Geef iets te doen /creatief
- Leer ontspannen
- Hulpbronnen
- Normaliseren rouw
- Informeren/betrekken
- School/thuis afstemmen
- Houd belangrijke data in de gaten
- Zoeken naar (symbolische) band

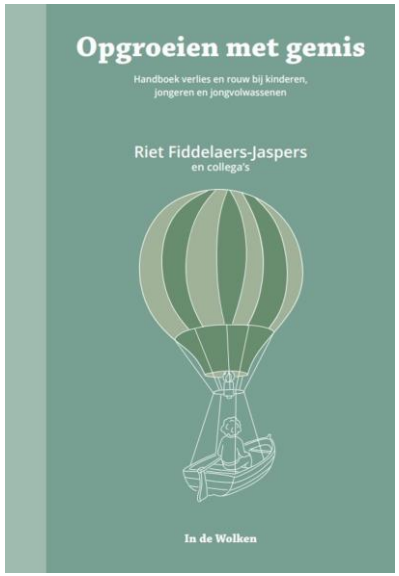
Thema rouw en verlies

Wat zijn haalbare acties en verbeteringen om het thema (levend)verlies meer aandacht te geven?

1. Wat kan ik doen?
2. Wat kunnen wij als team doen?
3. Wat kan de volledige organisatie doen?

Bespreek in tweetallen

Tips



Dit boek komt 9-10-2026 uit! Zelf heb ik het hoofdstuk over 'opvoeden en rouw' geschreven.

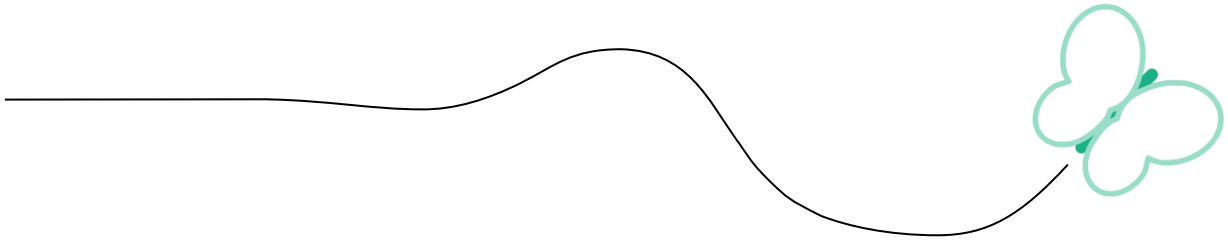
Andere belangrijke websites:

- https://www.jmzpro.nl/ - Jonge mantelzorgers
- https://kinderpalliatief.nl/regionale-netwerken - Oók voor ernstig zieke ouder
- https://www.laserbaas.nl/herinneringshuisje

Praktijk de witte vlinder verzorgd ook workshops/lezingen over andere onderwerpen:

- *'Wat te doen… als de dood dichtbij komt?'* – Wat zeg je wel of niet? Wat kan je voorbereiden?
- *'Verlies in het systeem'*- Praktische oefeningen om te werken met gezinnen in rouw
- '*Uit de overleving, in de ontspanning'* – Regulatie oefeningen afgestemd op de cliënt

Vragen?



Jasmijn Kuijten
Praktijk De Witte Vlinder
info@praktijk-dewittevlinder.nl

OPVOEDING | ROUW | ONTSPANNING