

# Je kind door een eetstoornis verliezen

Handreiking voor ouders

Patricia Bos en Eva Trompetter

November 2018



**Weet\***  
*vereniging rond eetstoornissen*

*“Een mooi, gewoon en gelukkig gezin, vader, moeder en twee kinderen. Totdat in december 2014 de vreselijke ziekte anorexia in het leven van onze dochter kwam en daarmee kwam ook de anorexia in ons gezin. Later werd zij ook depressief en suïcidaal en werd de strijd voor haar steeds moeilijker. Een lange strijd, waarbij onze dochter uiteindelijk de hoop en de vechtlust verloor en een eind maakte aan haar leven.”*

*“Op haar twaalfde werd onze dochter gediagnosticeerd met de ziekte anorexia nervosa. Dat wat begon met een drang naar controle, resulteert in het verlies van controle. Op achttienjarige leeftijd is ze uitbehandeld en heeft ze nog maar een wens: ze wil naar een kliniek in het buitenland, een laatste kans op overleven. Na zes jaar van gedwongen opnamen, extreme eenzaamheid, gedwongen voeding en zware strijd vraagt ze haar ouders het onmogelijke: om haar te laten gaan. Uiteindelijk bezwijkt zij tijdens haar strijd.”*

*“Ik ervaar ons als ouders een doelgroep die in feite ‘alleen’ staat. Dit door de heftige ziekte geschiedenis, de impact in het gezin, het vaak traumatisch overlijden en daardoor het complexe rouwproces.”*



## INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding	4
2. Een kind door een eetstoornis verliezen	6
3. Rouw in beeld	8
a. Betekenis van rouw	8
b. Het rouwproces	10
4. Steun in vele vormen	16
a. Lotgenotencontact	18
b. Organisaties die steun bieden	19
c. Boeken	21

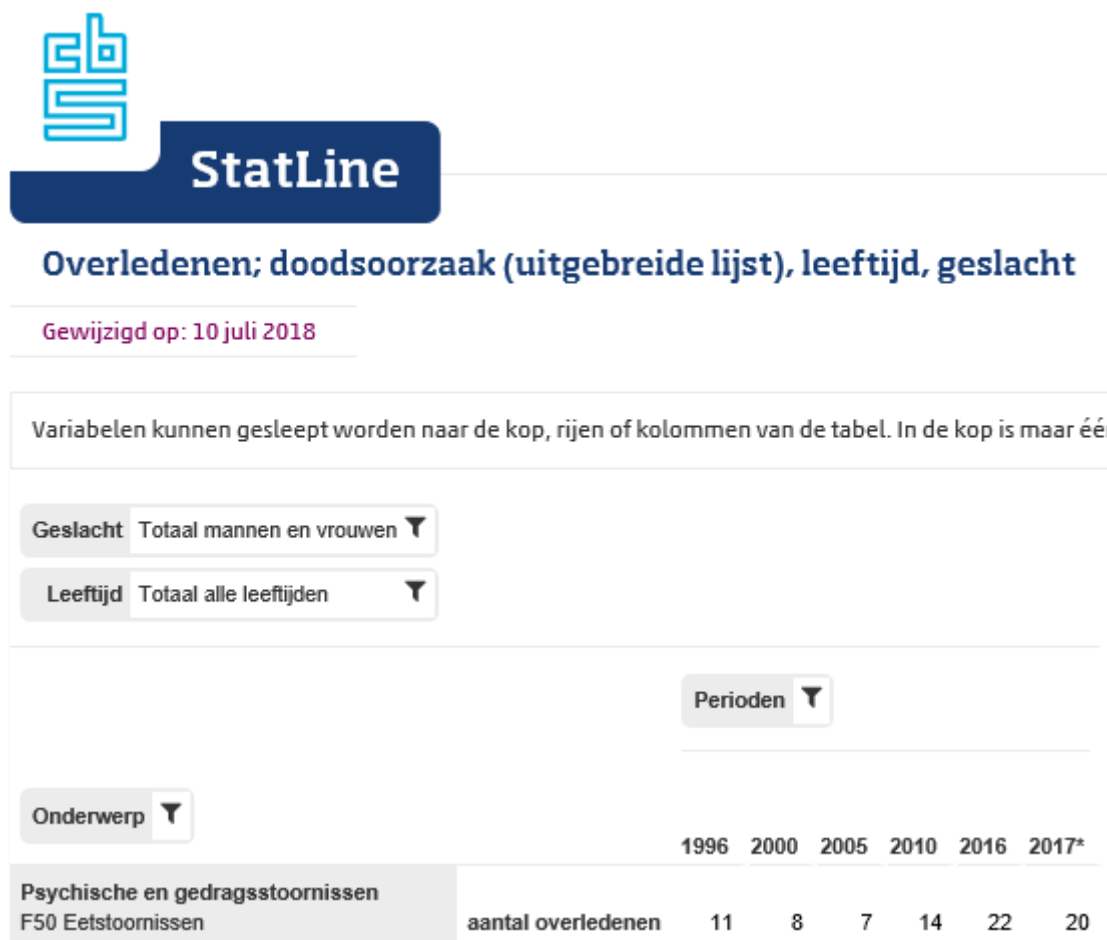


## 1. Inleiding

In 2017 organiseerde Weet, de landelijke patiëntenvereniging voor mensen met een eetstoornis en hun omgeving, ouderavonden om verbeteringen in de zorgketen in beeld te brengen. Opvallend was het aantal betrokken ouders wiens kind overleden was ten gevolge van de eetstoornis. Doordat zij elkaar op deze avonden troffen werd hun behoefte geuit elkaar vaker te willen ontmoeten.

Na een verlies ben je niet meer dezelfde als daarvoor. Het omgaan met verlies doet iedereen op zijn eigen manier. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat het rouwproces na het overlijden van een kind intenser en van langere duur is dan na het overlijden van andere dierbaren. Ouders ervaren soms dat lotgenoten die hun kind door lichamelijke ziekte of ongeluk verloren zijn te ver afstaan van hun ervaringen met een jarenlange machteloze strijd tegen de eetstoornis. Als landelijke patiëntenvereniging merkt Weet dat er meer specifieke steun nodig is voor ouders die hun kind verloren hebben aan de gevolgen van een eetstoornis. Zij hebben vaak behoefte aan begrip en steun door samen met lotgenoten hun ervaringen te delen. Inmiddels zijn er bijeenkomsten georganiseerd in Amsterdam, Zwolle, Zevenhuizen (Leontienhuis) en Eindhoven.

Naast lotgenotencontacten van ouders is er ook behoefte aan meer kennis en informatie over het aantal mensen dat de afgelopen jaren is overleden aan de gevolgen van een eetstoornis. Wat is er over hen bekend en wat kunnen we leren van hun behandelgeschiedenis? In 2016 en 2017 zijn, volgens de cijfers van het CBS, opvallend veel jonge mensen overleden aan de gevolgen van een eetstoornis.



Deze cijfers zijn echter niet compleet. In Nederland is geen compleet beeld van het aantal mensen die jaarlijks overlijden door de gevolgen van een eetstoornis beschikbaar. Ook is meer onderzoek nodig om na te gaan hoe in de toekomst de kans op het overlijden van een kind door een eetstoornis zoveel mogelijk beperkt kan worden. Op verzoek van Weet wordt hebben dr. Greta Noordenbos en dr. Hans bloks, senior onderzoekers en experts op het gebied van eetstoornissen, onderzoek gedaan naar de behandelgeschiedenis. Zij hebben diverse ouders geïnterviewd die hun kind verloren hebben. Samen met ouders en later ook met behandelaars wordt nagegaan hoe de behandeling van eetstoornis verbeterd kan worden in de hoop daarmee te voorkomen dat patiënten hieraan overlijden. De resultaten van dit onderzoek zijn in een rapport tijdens het congres van de Nederlandse Academie voor Eetstoornissen op 29 november 2018 aan de behandelaren overhandigd. Dit rapport biedt behandelaren en andere hulpverleners mogelijkheden om de zorgketen te verbeteren. Dat is zeker nodig, want we verliezen nog te vaak een kind door een eetstoornis.

Weet werkt ook samen met andere organisaties om juist voor de moeilijke situaties oplossingen te vinden. Onder de naam 'InterEsse' werkt Weet samen met Stichting JIJ, Leontienhuis, Ixta Noa, Stichting Dalisay Recovery, Proudd2Bme.nl, Ikookvanmij.nl, 99gram.nl en 020eet.nl.

**Gesteund door MIND, een landelijke organisatie die patiënten in de GGZ steunt, biedt Weet in deze handreiking hoop, steun en troost aan ouders die een kind hebben verloren aan de gevolgen van een eetstoornis.** De samenstellers beseffen dat woorden voor iedereen een andere betekenis kunnen hebben, en daarom is getracht zo zorgvuldig mogelijk te schrijven. 'Compleet' is dit document niet. 'Zinvol' is voor iedereen anders. Voor partners, broers en zussen is ook steun nodig. Een eerste stap met deze handreiking voor ouders is gezet.



## 2. Een kind door een eetstoornis verliezen

De afgelopen jaren is de aandacht voor eetstoornissen in de media toegenomen. Ondanks deze positieve ontwikkeling, is er nog veel onwetendheid rondom eetstoornissen. Door deze onwetendheid wordt er vaak vol onbegrip op gereageerd op mensen die 'niet willen eten' of waarbij de ziekte niet zichtbaar is. Ook als iemand overlijdt door een eetstoornis, leidt dit vaak tot onbegrip in de omgeving. De reacties van de omgeving kunnen invloed hebben op het verwerkingsproces.

De situatie kan invloed hebben op het verwerkingsproces. De directe omgeving van het kind dat overleden is door een eetstoornis kan heel verschillend met het overlijden omgaan. De reacties vanuit de omgeving kunnen veel invloed hebben op de verwerking van het verlies door de ouders en de wijze waarop zij hun rouwproces ervaren. Soms kan het zinvol zijn om in gesprek te gaan met iemand anders om achteraf helder te krijgen wat er allemaal rondom het overlijden gebeurd is. De situatie waarin de ouders en naasten verkeren, kunnen van invloed op het verwerkingsproces. Zijn de ouders gescheiden, zijn de ouders pleegouders, zijn er stiefouders in beeld? Zijn er broers of zussen? Is de naaste familie vaker aanwezig? Is er een sterk sociaal netwerk? Ervaren ouders steun uit hun directe omgeving? Hoe oud was het kind op het moment van overlijden? Is het kind thuis opgebaard? Waar is het kind overleden? Het kan verschil uitmaken of een kind thuis, in het ziekenhuis, in de kliniek of op een door het kind gekozen plek bij zelfdoding overleden is. Ouders kunnen na het overlijden nog geconfronteerd worden met de plek van overlijden, wat het verwerkingsproces kan beïnvloeden.

Ook zijn er andere factoren die de draaglast en kracht van ouders beïnvloeden. Is er sprake van een eerder groot verlies of traumatische gebeurtenis in het gezin? Is er tijdens de ziekteperiode van het kind met de eetstoornis stil gestaan bij de kans op overlijden of overvalt het overlijden de ouders? De verwerking van het overlijden van een kind door zelfdoding kan heel anders ervaren worden dan het overlijden door lichamelijke uitputting of hartfalen. Ook komt het voor dat besloten is voor palliatieve sedatie of terminale sedatie te kiezen, waarbij het kind niet meer eet en drinkt onder goede begeleiding van een arts. Hoe het overlijden ook heeft plaatsgevonden, het is een verlies van een kind. Elkaar hierbij steunen, liefde en warmte geven en ontvangen is voor alle ouders hoogstnoodzakelijk.

*Het is echt  
Het einde in zicht van jouw gevecht  
Het gaat slecht  
Alles is gezegd  
Wij weten dat je het aflegt  
Durf te kijken in deze nieuwe laan  
Wij kunnen niet naast je staan  
We moeten je laten gaan  
Wie je dierbaar was  
Zal aan de andere kant  
Voor je klaar staan.  
Jij bent zo met ons verweven  
Wij moeten verder leven  
Waar zijn wij gebleven?*

Vicky Herps



## **Wat niet handig is om te doen**

### **Verzwijgen**

Verzwijg het aanstaande verlies en het verdriet niet, maar maak het bespreekbaar.

### **Behandel uzelf als volwassene**

Verwacht niet te veel van uzelf. Volwassenen zien zichzelf vaak als volwassenen, waardoor ze denken dat ze hun emoties en gedachten alleen moeten oplossen. Terwijl ze juist behoefte hebben aan ondersteuning en hulp. Toon interesse in uzelf en uw gedachten en gevoelens!

### **Jezelf als zielig laten behandelen**

Medeleven en steun zijn belangrijk en fijn, maar laat jezelf niet als zielig behandelen! Het is meeleven, niet meelijden.

### **Denken dat u op alle vragen antwoord moet weten**

In uw omgeving lopen mensen met veel vragen rond. Als ze u vragen stellen, verwacht dan niet van uzelf dat u altijd een antwoord moet weten. Het is ook een idee om samen op zoek te gaan naar een antwoord.

### **Lichamelijke klachten negeren**

Als u last heeft van lichamelijke klachten, vraag uzelf dan of dat te maken zou kunnen hebben met de situatie.

### **Eventuele eigen emoties onderdrukken**

Soms voelt u verdriet opkomen. U helpt uzelf vaak beter als u uw verdriet dan toelaat. Geef er woorden aan: "Ik ben verdrietig omdat . . . zo ziek is en doodgaat.

Samen verdrietig zijn kan u helpen. Ga op zoek naar personen bij wie u terecht kunt als u verdriet voelt opkomen.

### 3. Rouw in beeld

Een eetstoornis is een ernstige psychische aandoening<sup>1</sup>. Eten of niet eten kan het gehele leven van het kind, het gezin en soms ook hele families overheersen. Als er dan uiteindelijk een eind komt aan de strijd om te vechten voor herstel, dan kan dat allerlei gedachten en emoties bij ouders losmaken.

Overlijden aan een eetstoornis is een kant van eetstoornissen waar de meeste mensen liever niet over praten, omdat dit onderwerp ouders confronteert met de grootste angst die zij hebben: hun kind verliezen<sup>2</sup>. Soms wordt tijdens het ziekteproces gesproken over de kans op overlijden en wat dat voor ouders betekent. Artsen kunnen dit onderwerp bespreekbaar maken, maar het gesprek kan ook worden aangegaan door naasten of de ouders zelf. Als er tijdens het moeizame ziekteproces van het kind al gesproken is over de mogelijkheid dat het kind kan overlijden aan de gevolgen van een eetstoornis kan het afscheid nemen en het rouwproces al voor het overlijden van het kind beginnen. Het rouwen kan bijvoorbeeld aanvangen zodra het uitzicht op herstel kleiner wordt of als duidelijk wordt dat genezing niet meer mogelijk is. Afscheid nemen, loslaten en rouwen is voor iedereen anders. Ook voor een vader en een moeder van hetzelfde kind kan dit proces verschillend verlopen. De vader en de moeder hebben hun eigen unieke rouwproces en dat geldt ook voor de broers en zussen. Daarbij is het heel belangrijk dat ouders van elkaar mogen en durven accepteren dat de ander zijn eigen proces heeft. En dat dat oké is. Dat dat mag.

Als ouder een kind zien achteruitgaan is een van de moeilijkste ervaringen voor ouders. Het moeten realiseren dat een kind het niet gaat redden na een vaak jarenlang gevecht tegen de eetstoornis is voor ouders heel zwaar om mee te maken. Ook is het confronterend voor ouders dat hun jarenlange gevecht tegen de eetstoornis niet heeft geholpen. Daarnaast wordt er afscheid genomen van de ziekte zelf. Dat is zwaar, nog los van de gezondheidstoestand van je kind. Ook is er afscheid van de vaak nauwe banden met de behandelaars en hulpverleners in ziekenhuis en andere instellingen. Als er aan de enorme uitputtingsslag voor het kind een einde komt, kan ook een gevoel van opluchting ervaren worden. Als doordringt dat niet alleen aan het lijden maar ook aan het leven van je kind een einde is gekomen, begint het rouwproces ten volle<sup>3</sup>.

#### 3a. Betekenis van rouw

Rouw wordt gedefinieerd als het geheel van cognitieve, emotionele, lichamelijke en gedragsmatige reacties, die optreden na het verlies van een persoon waarmee een betekenisvolle relatie bestond. Uit het verlies van een dierbaar persoon en het afscheid nemen, komt rouwen voort. Alhoewel het overlijden van een kind 'onmogelijk' pijnlijk is en de ouder kwetsbaar kan maken, is rouwen een noodzakelijke en normale reactie wanneer er sprake is van verlies.

Ouders kunnen zeer uiteenlopende gevoelens ervaren bij het verlies van hun kind. Van onveiligheid en leegte tot totale onmacht en verlies van eigenwaarde. Ook is de duur van de periode van rouw sterk wisselend en niet vooraf te bepalen. Er zijn grote verschillen in de tijd die iemand nodig heeft om het verlies te verwerken. Ieder rouwproces is een uniek proces.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Crow, S. J., Peterson, C. B., Swanson, S. A., Raymond, N. C., Specker, S., Mitchell, J. E. et al (2009). Increased mortality in bulimia nervosa and other eating disorders. *American Journal of Psychiatry*, 166(12), 1342-1346.

<sup>2</sup> Harris, C., & Barraclough, B. (1998). Excess mortality of mental disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 173(1), 11-53.

<sup>3</sup> Rouwverwerking. Rouwverwerking na ziekte [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.rouwverwerking.net/rouwverwerking-na-ziekte.html>. Geraadpleegd op 17 juni 2018.

<sup>4</sup> Foolen N., Rooien K. Wat werkt bij rouwverwerking. [Internet]. Beschikbaar via: <https://www.nji.nl/> Geraadpleegd op 11 mei 2018.



## **Reacties op rouw**

### **Lichamelijke reacties**

slaapproblemen of juist hyperactiviteit, verminderde eetlust of juist overdreven veel eten, spanningshoofdpijn, energieverlies, afname van het seksuele verlangen of juist een toename van behoefte aan intimiteit en seksualiteit; soms gaat de rouwende dezelfde symptomen ervaren als de naaste die overleden is

### **Emotionele reacties**

verdriet, eenzaamheid, angst, schuld- en schaamtegevoelens, agressie, machteloosheid, pessimisme, angstige dromen, maar ook opluchting, of tevredenheid over de uiteindelijke gang van zaken rond het levenseinde

### **Cognitieve reacties**

concentratieverlies, verminderde zelfwaardering, verwarring en desoriëntatie, ambivalentie, gespannenheid, dwangmatig denken, preoccupatie met de overledene, hopeloosheid, vragen naar zin, identificatie, idealisering, zelfmoordgedachten

### **Reacties van existentiële aard**

verlies van levensperspectief, zinloosheid, existentiële eenzaamheid, aantasting eigen zingevingskaders, verlies van existentiële levensmoed en -lust, existentieel geduide schuld, verminderd of verloren zicht op samenhang eigen levensverhaal, angst voor eigen dood

### **Gedragmatige reacties**

teruggetrokkenheid, zoekgedrag, vermijding van personen of situaties

### 3b. Het rouwproces

Ieder rouwproces is anders. Het rouwproces wordt beschreven in verschillende stadia. De volgorde van de stadia is voor iedereen anders, evenals de emoties die hierbij een rol spelen. Ook de duur van een rouwproces verschilt enorm. Het aanpassen van het heden en de toekomst vergt pijn.

*Het verwerken hoeft niet te gaan om het loslaten van het kind, maar meer over het anders vasthouden. De herinnering aan het kind waarderen.*

**Het geven van betekenis aan verlies is belangrijk om de rouw te durven nemen. Betekenis kunnen geven aan datgeen wat je als ouder is overkomen is nodig om te (h)erkennen wat er is gebeurd, en om geduld op te brengen om te luisteren naar wat er nodig is.**

De herinnering aan het kind houden is bestaansrecht aan het kind geven. Er spelen drie aspecten een belangrijke rol, zodat er opnieuw betekenis kan worden gegeven:

1. Een ouder kan zich op de meeste momenten opnieuw leren 'goed' te voelen in het leven. Het mogen, kunnen en durven genieten van alledaagse dingen speelt daarbij een rol.
2. Een ouder kan opnieuw problemen in het leven aan.
3. Een ouder wordt minder in beslag genomen door verdriet.<sup>5</sup>

Er is behoefte aan een bepaalde zekerheid over de duur van de rouw en wat (nog) normaal is. De belangrijkste vraag hierbij betreft of ouders contact durven te maken met de pijn en daarbij steun vragen en aannemen. Als dit te moeilijk is, gaat men in de overlevingsstand staan en begint het bewustzijn van het eigen proces later<sup>6</sup>.

Meer leren over de verschillende stadia van loslaten en rouwen kan helpen om betekenis te geven aan het verlies, om enige duidelijkheid te ontvangen over wat je te wachten staat na dit ingrijpende verlies.<sup>7 8</sup>

---

<sup>5</sup> Maes, J. Eigen-wijs rouwen: vertrouwen op je veerkracht. Beschikbaar via: [https://www.johanmaes.co/upload/Eigen-wijs%20rouwen-Johan%20Maes%20vs3\\_LT-KJ.pdf](https://www.johanmaes.co/upload/Eigen-wijs%20rouwen-Johan%20Maes%20vs3_LT-KJ.pdf). Geraadpleegd op 14 juli 2018.

<sup>6</sup> Steun bij verlies. Verlies van kind. Beschikbaar via: <http://www.steunbijverlies.nl/index.php/verschillend-verlies/wie-is-overleden/307-verlies-van-kind>. Geraadpleegd op 2 augustus 2018.

<sup>7</sup> Gieles, L. Rouw- en verliesverwerking: je rouwt zolang je leeft. Beschikbaar via: <https://www.als.nl/wp-content/uploads/2016/12/ALS-nabestaandendag-verliesverwerking.pdf>. Geraadpleegd op 2 augustus 2018

<sup>8</sup> Kubler-Ross, E. Kessler, D (2006). *Over rouw*. Amsterdam: Ambo. Blz. 265.

## **Rouwen**

*Laat je niet teveel leiden door wat anderen zeggen, maar volg echt je eigen gevoel. Ga het rouwproces in op jouw eigen manier. Niets, maar dan ook niets, is fout. Jouw gevoel moet leidend zijn.*

*Heb niet teveel de verwachting dat anderen zich kunnen inleven in jouw verdriet. Het verlies van een kind is nou eenmaal niet iets dat gebruikelijk is.*

*Als je echt met mensen wilt spreken die zich mogelijk kunnen inleven in jouw situatie, overweeg dan eens mee te kijken in een lotgenotengroep voor nabestaanden.*

*Vind je het lastig om je gevoelens te uiten? Probeer dan je emoties op papier te zetten, wie weet kan dit voor jou een helende werking hebben.*

*Accepteer het als je groep van vrienden en familie kleiner wordt. Met de een kun jij beter over het verlies van je kind praten dan met de ander. Mogelijk kan die ene persoon er ook beter mee dealen dan die andere.*

*Gun jezelf ook ontspanning en voel je niet schuldig als je eens wat leuks gaat doen. Ga op zoek naar jouw persoonlijke 'genietmomentjes'. Dit kunnen al hele simpele dingen zijn. Denk aan een fijne wandeling, het creatief bezig zijn met je handen, of het doen van een bepaalde sport.*

*Accepteer ook dat het rouwen om een kind nooit stopt en je dit verdriet altijd met je mee zult dragen. Leg de focus op de symbolische band; dat je kind in jou voortleeft, dat je zijn of haar aanwezigheid voelt en dat je aan hem of haar denkt bij het horen of zien van bepaalde dingen.*

*Als gevoelens als schuld, verdriet, wanhoop etc. de overhand nemen, kan het raadzaam zijn om hulp van buitenaf te zoeken. Samen sta je immers altijd sterker, zeker als het gaat om een dergelijk verdriet.*

*Bron: Nederlands Jeugd Instituut*

## De stadia

Door Elisabeth Kubler-Ross wordt het rouwproces of verwerkingsproces als een cyclisch proces beschouwd. Dit cyclisch proces roept veel gevoelens op waardoor het leven volkomen uit balans kan zijn. Kubler-Ross omschrijft vijf fasen die de meeste mensen gedeeltelijk of geheel doorlopen. De fasen zijn: ontkenning, woede en protest, onderhandelen en vechten, verdriet en aanvaarding. Deze fasen kunnen door elkaar heen lopen, waarbij de ene fase niet 'afgesloten' hoeft te worden alvorens het volgende stadium aanbreekt<sup>9</sup>.

## Ontkenning

Ontkenning en ongeloof is een bewuste of onbewuste weigerig om de realiteit te ontmoeten.<sup>10</sup> Dit stadium kan schrik veroorzaken, of een soort verdoving oproepen.

Kenmerken van deze fase:

- Dit gebeurt niet bij mij
- Hulp is voor mij niet nodig
- Het is allemaal oké

*Vastklampen aan de hoop, of de gedachte dat je kind elk moment weer kan leven is een natuurlijke vorm van zelfbescherming, die dient als een zinvol afweermechanisme van negatieve gevoelens of emoties.*

Het verlies wordt ontkend en uit zich in doen alsof er niets is gebeurd. Het feit dat je kind werkelijk nooit meer terugkomt, laat men niet tot zich doordringen. Ontkenning kan onbewust helpen om gevoelens te kunnen hanteren. Ontkenning kan bevrijding aan de pijn geven. Het scheidt de gelegenheid om met het verlies van je kind om te gaan, om de waarheid gedoseerd tot je te laten komen.<sup>11</sup> Daardoor kun je zelf bepalen in welk tempo het verdriet wordt toegelaten. Als de ontkenning vervaagt, kan er ruimte ontstaan voor de werkelijkheid. Vragen als hoe en waarom helpen om geleidelijk de onontkoombaarheid van het verlies door te laten dringen. Hierdoor wordt de realiteit van het verlies echt.

Wanneer de realiteit van het proces wordt geaccepteerd, begint het helingsproces.

## Woede en protest

Als ontkenning naar de achtergrond is verdwenen, ontstaat er ruimte voor het vervolg. Er komen dan steeds meer gevoelens naar boven die al die tijd zijn ontkend: afgunst, verdriet, wanhoop, verwarring, wrok, woede en ergernis. Niets voelen is ook mogelijk.

Woede geeft aan dat iemand nog niet klaar is voor de pijn die onder de woede verscholen ligt.

Kenmerken van deze fase:

- Dit is niet eerlijk
- Waarom gebeurt dit mij?
- Wie doet mij dit aan?

---

<sup>9</sup> Metz, H. de vijf fasen van rouw en verlies naar Elisabeth Kubler- Ross. Beschikbaar via:

[http://www.hentjemetz.nl/uploads/1/1/5/4/115476373/de\\_vijf\\_fasen\\_van\\_rouw\\_en\\_verlies\\_naar\\_elisabeth\\_kubler\\_ross.pdf](http://www.hentjemetz.nl/uploads/1/1/5/4/115476373/de_vijf_fasen_van_rouw_en_verlies_naar_elisabeth_kubler_ross.pdf). Geraadpleegd op 2 april 2018.

<sup>10</sup> Gezondheidsplein. Rouw. [internet]. Beschikbaar via:

<https://www.gezondheidsplein.nl/aandoeningen/rouw/item34089>. Geraadpleegd op 22 juni 2018

<sup>11</sup> Keel, P.K. & Mitchell, J. (1997). Outcome in bulimia nervosa, American Journal of Psychiatry, Vol. 154, (3), p313-321.



*Woede is een soort boodschapper die ons verklaart dat we niet klaar zijn voor de verwonding. Als we verwondingen oplopen en er niets aan doen, groeit onze woede.*

Woede kent vele verschijningsvormen, die niet logisch of terecht hoeven te zijn. Woede kan optreden omdat het kind zoveel nare dingen heeft moeten doorstaan. Boosheid kan ook gericht zijn op de hulpverlening, omdat de hulpverleners niet in staat waren het kind te redden. Daarnaast kan boosheid gericht zijn op het feit dat het niet mogelijk is meer tijd met elkaar door te brengen. Of omdat men denkt dat de eetstoornis had kunnen worden voorkomen.

Woede kan andere gevoelens oproepen, zoals verdriet, pijn, schuld, angst, eenzaamheid en paniek. Verdriet om wat er niet meer is of niet meer gaat komen. Schuldgevoelens kunnen een gevoel van controle geven op de machteloosheid. Er kan angst zijn voor de toekomst of voor de eigen gevoelens, die vaak ongekend heftig kunnen zijn. In deze fase vragen ouders zichzelf vaak de vraag 'waarom ik?'

Woede wordt gezien als een noodzakelijk stadium van het helingsproces, omdat het voelen van woede zorgt voor diepgang in het helingsproces. Door de woede heen gaan kost veel tijd. Te snel door de woede heengaan kan ervoor zorgen dat ouders van zichzelf en van anderen vervreemden.

### **Onderhandelen en vechten**

In dit stadium wordt op allerlei manieren geprobeerd om de werkelijkheid niet onder ogen te hoeven komen.

Kenmerken:

- Laat mij mijn kind zien opgroeien
- Ik zal beloven dat ik mijzelf zal verbeteren
- Ik doe er alles voor om een paar dagen met mijn kind te zijn

*Door te onderhandelen, vechten of te marchanderen hoeft die werkelijkheid niet uit te komen.*

Het niet kunnen of willen geloven zorgt er vaak voor dat we het verlies proberen weg te drukken. Er wordt niet erkend dat dit verdriet er is. Het lijkt een onmogelijke opgave om te rouwen na het verlies van je kind. Het opstellen van doelen kan het rouwen verzachten.

### **Verdriet**

Het verwerken van de pijn om het verlies gaat gepaard met veel emoties. De ontkenning, de woede en het marchanderen werken niet. Wanneer wordt geprobeerd de realiteit te accepteren, komen onderliggende, andere gevoelens en emoties naar boven.

Kenmerken:

- Wat geeft hoop mij? Waarom zal ik nog hopen?
- Ik heb niets om voor te leven
- Ik geef het op

*Het aangaan van het toelaten van emoties kan bevrijdend zijn.*

Het toelaten van emoties kan je helpen om steun te vragen uit je omgeving en aan anderen uit te leggen hoe je je echt voelt. Er kan een behoefte zijn om het terugkomende verdriet te uiten, steeds weer. Wat je ook probeert, er is niets, maar dan ook niets, wat je aan het verlies kunt veranderen. Verdriet, angst, spijt en een combinatie van lusteloosheid, wanhoop en uitzichtloosheid. Hier moet je doorheen.



## Aanvaarding

Als je voldoende tijd hebt gehad en vaak enige hulp hebt gehad om door de genoemde stadia te gaan, begint de acceptatie van de realiteit. Aanvaarding van het verdriet betekent niet dat je direct iets met het verdriet hoeft te doen.

Kenmerken:

- Ook dit heeft een reden
- Ik ga verder met mijn leven
- Wat er is gebeurd kan ik niet veranderen

*Accepteren dat er verder geleefd moet worden zonder de overledene vindt in deze laatste fase plaats.*

In de fase komt berusting en je kan loslaten. Loslaten is het verlies anders leren vastpakken. Voldoende tijd en hulp zorgen voor aanvaarding van de realiteit: het is zoals het is. Het verdriet krijgt een plekje waardoor het gewone leven weer opgepakt kan worden. De toekomst zal opnieuw ingevuld moeten worden. Aanpassing aan de nieuwe situatie waarin het verlies een plaats wordt gegeven. Een criterium van verwerking is dat de ouder aan het kind kan denken zonder steeds intense pijn te ervaren. Iets van de pijn van het verlies zal een leven lang duren, maar de intensiviteit van het verdriet en het gemis is minder. Je kunt op een andere manier met de pijn of het verdriet omgaan.

Door de focus te verleggen op de kleine dingen die het leven waard maken om geleefd te worden, kunnen ouders in staat zijn om het verlies een plekje te geven.

Natuurlijk is er moed en kracht voor nodig om je aan te passen aan de nieuwe situatie. Hopelijk heb je het besef dat het leven de moeite waard is om geleefd te worden en waarschijnlijk nog verrassende, mooie dingen met zich mee zal brengen. Enkel dat besef kan voldoende zijn om je de kracht te geven die nodig is om de reis van het verdriet te maken en vol te houden.



## **10 tips voor rouwverwerking**

### *1- Huilen*

*Huilen... iedereen huilt wel eens, vooral als je een belangrijk persoon in je leven verliest is het meer dan normaal dat je huilt. Tranen zorgen ervoor dat je je een beetje verlicht en vrij voelt. Huilen is voor anderen vaak een signaal dat iemand hulp en warmte nodig heeft.*

### *2- Rust*

*Rouwen kan veel energie vergen. Het is begrijpelijk dat je het erg zwaar hebt, maar vergeet ook niet om aan je eigen welzijn en gezondheid te denken.*

### *3- Praten*

*Praten met anderen kan natuurlijk niet ontbreken in deze lijst met rouwverwerking tips. Praat met je familie of vrienden over de overleden dierbare. Of zoek online groepen en forums op waarbij je met mensen kan praten die het ook moeilijk hebben met rouwverwerking.*

### *4- Afleiding*

*Probeer je gedachten op wat anders te richten. Pak een oude hobby op of probeer juist wat nieuws. Het belangrijkste is dat je iets doet wat je echt leuk vindt.*

### *5- Muziek*

*Je zou denken dat het luisteren naar droevige muziek je juist nog verdrietiger zou maken, maar dit is niet altijd zo. Het luisteren naar droevige muziek kan juist goed zijn in de rouwperiode.*

### *6- Neem alle tijd*

*Vergeet niet dat iedereen op zijn eigen manier rouwt en dat rouwen geen eindpunt kent.*

### *7- Sluit jezelf niet te veel af*

*Natuurlijk wil je soms juist even tijd voor jezelf hebben om te rouwen, maar pas op dat je dit niet teveel alleen gaat doen.*

### *8- Wees niet bang om hulp te vragen*

*Een van de belangrijkste rouwverwerking tips is dat je anderen laat weten hoe je je voelt en of je ergens hulp bij nodig hebt. Je omgeving vindt het namelijk vaak moeilijk om in te schatten waar je behoefte aan hebt. Dus laat zelf weten wat je nodig hebt.*

### *9- Professionele begeleiding*

*Je kunt overwegen contact op te nemen met een rouwcoach die je helpt om het verlies te verwerken. Natuurlijk zal het verdriet niet volledig verdwijnen, maar je leert er wel beter mee om te gaan.*

### *10- Realiseren en accepteren*

*Uiteindelijk is het toch belangrijk dat je realiseert dat rouw om een overleden dierbare altijd in je leven zal blijven. Het is van belang dat je accepteert dat hij of zij er niet meer is en dat je de mooie momenten die jullie samen hebben gehad voor altijd koestert.*

Bron: [www.rememberme.nl](http://www.rememberme.nl)

## 4. Steun in vele vormen

Steun bij rouwen klinkt logisch. Het is misschien niet altijd even makkelijk om een vorm van steun te vinden die een positieve uitwerking heeft. Bekend is dat ouders die steun krijgen die ze fijn vinden en nodig hebben, sneller in staat zijn om hun leven een stukje op te pakken.

Mooie herinneringen aan het kind koesteren kan een belangrijke vorm van steun zijn. Het wordt vaak als positief ervaren om de focus te leggen op het voortbestaan van een symbolische band, door bijvoorbeeld iets van je kind te voelen of te zien of eraan te denken. Het woordje 'vaak' staat er niet voor niets vermeld. Steun is voor iedereen anders. In dit hoofdstuk schenken we aandacht aan de vele vormen van steun die beschikbaar zijn.

De Utrechtse promovenda Leoniek Wijngaardsonderzocht welke factoren de rouw van ouders na de dood van een kind beïnvloeden.<sup>12</sup> Wanneer er naast rouw ook aandacht is voor het vormgeven van de toekomst, heeft dit een positief effect op het rouwproces. Aandacht voor het vormgeven van de toekomst verkleint de kans op depressieve klachten. Marieke de Groot, werkzaam bij het Universitair Medisch Centrum Groningen, onderzocht de effectiviteit van een programma op het gebied van rouwverwerking bij familieleden van mensen die suïcide hebben gepleegd.<sup>13</sup> Het plegen van suïcide komt ook bij eetstoornissen regelmatig voor. Het doel van het programma was het voorkomen van gecompliceerde rouw bij nabestaanden. Tot 15% van de familieleden van mensen die suïcide hebben gepleegd, krijgt te maken met zeer gecompliceerde rouwreacties. Gecompliceerde rouwreacties uiten zich onder andere in gevoelens van nutteloosheid, onthechting, een obsessief verlangen naar de overledene, en ongeloof en bitterheid in verband met het overlijden. Ook langdurige psychiatrische problemen en suïcidale gedachten kunnen tot de symptomen behoren. Familieleden die speciale begeleiding hadden gekregen, vertoonden minder symptomen van gecompliceerde rouw. Familieleden die de begeleiding hadden gevolgd, voelden zich ook minder schuldig aan de suïcide dan de familieleden die geen speciale begeleiding hadden gekregen. Helaas leidde de begeleiding niet tot minder depressieve symptomen, of een afname van suïcidedgedachten- en neigingen.

Rouwbegeleiding is er op gericht om de nabestaande meer zicht te geven op het eigen rouwproces. Het biedt de nabestaande gelegenheid zijn verhaal te vertellen, gevoelens, 'vreemde' reacties of (suïcidale) gedachten te verwoorden, de tijd te nemen voor verliesverwerking en te leren omgaan met vervelende reacties en juridische of financiële nasleep van het overlijden. Onzekerheid over hoe men moet omgaan met de reacties van anderen kan ook een rol spelen.

*Een nabestaande: "Anderen doen het in mijn ogen nooit goed. Op de momenten dat ik steun en begrip verwacht, praten zij over andere onderwerpen. En als ik afleiding zoek omdat het verdriet thuis zo op mij afkomt, beginnen zij over mijn verlies te praten".*

Voor nabestaanden kan het een geruststelling zijn te horen dat dergelijke reacties bij normale rouw horen. Soms is men bang niet meer uit het rouwproces te zullen komen en kan men zich nauwelijks voorstellen weer een normaal dagelijks leven te krijgen. Informatie over het normale verloop van rouwprocessen is ook beschikbaar in de vorm van brochures of websites. Het delen van ervaringen kan door nabestaanden als helpend ervaren worden. Lotgenoten-contact kan op verschillende manieren vorm krijgen. Soms komt het contact met een andere nabestaande min of meer toevallig tot stand. Soms wordt hulp gezocht in een lotgenotencontactgroep, al dan niet professioneel begeleid.<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> l.wijngaards@uu.nl

<sup>13</sup> <https://www.rug.nl/staff/m.h.de.groot/research/publications.html>

<sup>14</sup> Landelijke richtlijn palliatieve zorg en rouw, 2006



***Uitingen van verlies kunnen zijn:***

*Veel alleen willen zijn*

*Snel geïrriteerd of boos worden*

*Het lezen van een boek over het verlies van een kind*

*Het schrijven van een boek over het verlies van je kind*

*Depressieve klachten*

*Muziek maken*

*Schuldige zoeken*

*Verwijten naar jezelf maken*

*Nutteloosheid voelen*

*Documentaire maken*

*Mensen met een eetstoornis gaan helpen*

*Als hulpverlener andere ouders gaan helpen*

*Hulpverleners steunen in het verbeteren van de zorg*

*Vluchten in werk of hobby*

*Verandering in de relatie tussen ouders onderling*

*Zich inzetten voor goede doelen*

*Totale onmacht ervaren*

*Verlies van zelfwaarde*

*Leegte ervaren bij het wegvallen van intensieve periode van zorg*

*Geen zin meer in het leven hebben*

*Gevoel van rechtvaardigheid is aangetast*

*Bang om nog een kind te verliezen*

*De natuur opzoeken*

#### 4a. Lotgenotencontact

Een ouder kan zelf op zoek zijn naar welke vorm van steun bij hem of haar past. Het is ook mogelijk dat een ouder steun wil vinden voor een dierbare, of dat die dierbare zelf op zoek is naar hulp. Die dierbare kunnen uiteenlopende relaties hebben ten opzichte van het kind dat is overleden. Denk bijvoorbeeld aan een partner, een gescheiden partner, een stiefouder, de stiefouder van je gescheiden partner, stiefkinderen, een grootouder die veel voor het overleden kind heeft gezorgd of die juist de broer(s) of zus(sen) van het overleden kind heeft opgevangen, vrienden, burens, docenten, clubleden etc.

Verschillende organisaties bieden lotgenotencontact aan voor ouders die hun kind verloren hebben. Als eerste staat hieronder het lotgenotencontact vermeld dat specifiek gericht is op het verlies van een kind door een eetstoornis. Bij andere organisaties kan echter ook veel steun gevonden worden en daarom vermelden wij deze organisaties ook.

##### **Bijeenkomsten specifiek voor ouders wiens kind overleden is door een eetstoornis**

De patiëntenvereniging Weet steunt en stimuleert in samenwerking met MIND, bijeenkomsten voor ouders wiens kind overleden is door een eetstoornis. Dat wordt gedaan op diverse plaatsen in Nederland zoals Amsterdam, Eindhoven, Medemblik, Zevenhuizen (Leontienhuis) en Zwolle. In 2017 is de eerste groep ouders bij elkaar gekomen. In 2018 is gestart met de opzet van meer groepen door Nederland.

Bij Weet kan geïnformeerd worden naar de data en locaties van deze bijeenkomsten door een mail te sturen naar [info@weet.info](mailto:info@weet.info) of te bellen met de Weet hulplijn via 088-0185 888.

Het Leontienhuis biedt groepsgesprekken aan voor ouders die hun kind hebben verloren aan een eetstoornis.

Doel van deze groepsgesprekken is het uitwisselen van ervaringen en het bieden van steun in het verwerkingsproces. De groepsgesprekken hebben deels een open karakter en zijn deels themagericht, zoals ervaring met de behandeling, het rouwproces, omgaan met onmacht en schuldgevoel en het effect op de partnerrelatie, broers, zussen en de rest van de omgeving. Deelnemers kunnen zelf ook thema's inbrengen.

De groep is besloten en heeft een maximale grootte van 12 deelnemende ouders.

De bijeenkomsten worden begeleid door Marian Gelijns en Hans Bloks. Marian Gelijns heeft de opleiding tot psychodynamisch therapeut gevolgd. Haar dochter is overleden aan een eetstoornis. Hans Bloks is klinisch psycholoog en heeft zeer ruime ervaring en expertise in de behandeling van eetstoornissen.

Deelnemers kunnen zich opgeven via [info@leontienhuis.nl](mailto:info@leontienhuis.nl)

##### **Individuele steun door een ervaringsdeskundige ouder**

Het bijwonen van bijeenkomsten is niet voor alle ouders haalbaar. Daarom is er ook individuele steun van ouders door ouders mogelijk gemaakt. Ouders wiens kind overleden is door een eetstoornis bieden steun aan andere ouders met dezelfde ervaring via telefonisch contact of mailwisseling. Soms werken ook kleine ontmoetingen als grote steun. Informeer bij Weet naar contactgegevens van deze ouders door een mail te sturen naar [info@weet.info](mailto:info@weet.info) of bel met de Weet hulplijn via 088-0185 888.



### **Ervaringsdeskundige**

Marian Gelijns, heeft zelf een kind verloren ten gevolge van een eetstoornis en biedt steun aan andere ouders via [www.innerlijkecirkel.nl](http://www.innerlijkecirkel.nl)

### **Verbonden Broers en Zussen**

Verbonden Broers en Zussen is een landelijke groep voor iedereen die een broer of zus verloren heeft. Ook als je je halfbroer of halfzus hebt verloren, of een stiefbroer of stiefzus moet missen, zijn wij er voor jou. Als lotgenotengroep brengen wij je in contact met andere broers en zussen, die net als jij een eigen verhaal hebben. En hoewel elk verhaal uniek is, merken wij dat lotgenoten juist veel met elkaar kunnen delen. Tijdens onze middagen is er ruimte om je eigen verhaal te delen of gewoon te luisteren naar andere broers en zussen. Onze ervaring is dat lotgenoten herkenning vinden in elkaar. Dit verbindt ons. Vandaar onze naam; Verbonden Broers en Zussen.

Wanneer je het fijn vindt om andere broers en zussen te ontmoeten en te spreken, dan ben je van harte welkom bij onze middagen. Ongeacht hoe oud je bent, hoe lang geleden het is, hoe oud jouw broer of zus is geworden, of hoe je hem of haar bent verloren.

[www.verbondenbroersenzussen.nl](http://www.verbondenbroersenzussen.nl)

## **4b. Organisaties die steun bieden**

[www.weet.info](http://www.weet.info)

[www.leontienhuis.nl](http://www.leontienhuis.nl)

[www.dalisayrecovery.nl](http://www.dalisayrecovery.nl)

Bijeenkomsten voor ouders die hun kind door een eetstoornis verloren hebben.

[www.mindkorrelatie.nl](http://www.mindkorrelatie.nl)

Behoeftte aan persoonlijke hulp of advies? Neem (anoniem) contact op met een van de medewerkers van onze hulplijn MIND Korrelatie. Je kunt bellen, chatten, Whatsappen of mailen.

[www.oudersoverledenkind.nl](http://www.oudersoverledenkind.nl)

De Vereniging Ouders van een Overleden Kind (OOK) is een zelfhulporganisatie van ouders van een overleden kind, die begrip en medeleven willen bieden aan lotgenoten. Dag en nacht bereikbaar via de website, kies 'direct hulp' en wordt teruggebeld door een lotgenoot.

[www.sensor.nl](http://www.sensor.nl)

Door er dag en nacht te zijn met een luisterend oor in een gelijkwaardig gesprek, worden mensen in staat gesteld om zorgen, pijn en verdriet het hoofd te bieden. Voor iedereen die wil praten bij verlies, verdriet en rouwverwerking is de telefonische hulplijn van Sensor via 0900 - 07 67 bereikbaar: 7 dagen per week, 24 uur per dag. Ook chatten en e-mail correspondentie.

[www.humanitas.nl](http://www.humanitas.nl)

Er zijn vele vormen van verlies. Hoe verwerk je die? Praten over Verlies helpt. Soms is praten over verlies niet makkelijk. Je omgeving toont misschien weinig begrip. Of je wilt de mensen om je heen niet tot last zijn. Chat dan met een van de deskundige vrijwilligers van Humanitas.

[www.rogierhulstfoundation.nl](http://www.rogierhulstfoundation.nl)

Rogier Hulst Foundation heeft als doel er te zijn voor ouders die hun kind hebben verloren door zelfdoding. Ook voor broers, zussen en vrienden die iemand op deze manier hebben verloren die hen zeer dierbaar is. Het motto van de Rogier Hulst Foundation voor deze lotgenoten is "Samen delen, Samen helen".



### **[www.zorgenzelfdoding.nl](http://www.zorgenzelfdoding.nl)**

De Stichting Zorg en Zelfdoding, Koog aan de Zaan, organiseert bijeenkomsten en individuele nazorg voor nabestaanden die een dierbare door zelfdoding zijn verloren en vraagt aandacht voor de zorg en behandeling van mensen die zelfdoding overwegen.

### **[www.euthanasieindepsychiatrie.nl](http://www.euthanasieindepsychiatrie.nl)**

Het doel van de Stichting Euthanasie in de Psychiatrie (SEP) is tweeledig, te weten:

1. de doodswens van psychiatrische patiënten bespreekbaar te maken en een menswaardig sterven bij ondraaglijk geestelijk lijden te bevorderen;
2. te stimuleren dat familie en/of naasten worden betrokken bij de behandeling en bij het euthanasietraject van psychiatrische patiënten.

SEP wil de aandacht vragen van psychiaters en andere hulpverleners in de psychiatrie voor de problematiek van het zelfgewilde levenseinde.

### **[www.nvve.nl](http://www.nvve.nl)**

Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde is er voor iedereen die waardig wil sterven. Wij willen een optimale uitvoering van de euthanasiewet, vooral voor groepen die in de praktijk geen hulp krijgen, zoals mensen met dementie, chronisch psychiatrische patiënten en ouderen die vinden dat hun leven voltooid is.

### **[www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl)**

Bij de Informatie- en Advieslijn (0900 – 233 41 41) kan iedereen terecht met vragen over rouw bij kinderen en jongeren. In een persoonlijk gesprek bieden wij u een luisterend oor, denken wij mee, en indien nodig kunnen wij u doorverwijzen naar een door onze stichting Achter de Regenboog erkende rouwtherapeut in uw omgeving.

### **[www.ikmisje.nl](http://www.ikmisje.nl)**

Praktische informatie en concrete handreikingen voor ouders, broertjes en zusjes die te maken hebben gekregen met het overlijden van een kind. 'Ik mis je' biedt houvast voor het gezin en de omgeving tussen het overlijden en het afscheid, de dag van het afscheid en na het afscheid.

### **[www.houmevast.nl](http://www.houmevast.nl) & [www.vergeetmeniet.nl](http://www.vergeetmeniet.nl)**

Houvast voor het kind, het gezin en de omgeving. Praktische informatie en concrete handreikingen om moed, energie en mooie momenten te kunnen vasthouden in een moeilijke tijd. Speciaal gericht op het kind met een levensbedreigende ziekte.

### **[www.steunbijverlies.nl](http://www.steunbijverlies.nl)**

Wij willen mensen gelegenheid geven om op eigenwijze hun verlies te dragen en in hun leven te integreren. Dat doen wij door laagdrempelige informatie en steun voor verliesdragers aan te bieden die geconfronteerd worden met verlies van een dierbare, gezondheid, relatie en werk. Onze vrijwilligers staan hulpzoekenden graag per telefoon of mail te woord.

### **[www.in-de-wolken.nl](http://www.in-de-wolken.nl)**

In de Wolken richt zich op verliessituaties die ontstaan door het overlijden van een belangrijke ander of door echtscheiding. Er worden brochures, boeken en andere materialen ontwikkeld voor rouwenden en kinderen in echtscheidingssituaties.

### **[www.lieve-engeltjes.nl](http://www.lieve-engeltjes.nl)**

Lieve Engeltjes is een contactgroep voor iedereen die te maken heeft met het verlies van een kind: ouders, broertjes en zusjes, grootouders, maar ook andere familieleden en betrokkenen. Via onze Stichting kun je in contact komen met lotgenoten en via onze site tref je veel informatie aan.



[www.rememberme.nl](http://www.rememberme.nl)

Wat gebeurt er met je social media na overlijden? Voor het eerst op vakantie na verlies? Antwoorden op deze en meer vragen tref je aan bij de organisatie Remember Me.

[www.memori.nl](http://www.memori.nl)

Memori brengt herinneringen samen vanuit de overtuiging dat het delen van die herinneringen kracht en troost biedt.

#### 4c. Boeken voor hulpvragers

Ankersmid, M. (2016) *Verlaat verdriet*. Witsand Uitgevers, Culemborg.

Een verlies van één of beide ouders op jonge leeftijd is een zeer ingrijpende gebeurtenis, die nog tientallen jaren haar sporen na kan laten. Dit boek biedt herkenning voor de mensen die dit is overkomen. Het geeft ook hulpverleners inzicht in de problematiek van verlate rouw. Dit boek biedt ook perspectieven om dit verlies alsnog aandacht te geven en op een betere manier te integreren in het leven.

Boswijk-Hummel, R. (1998) *Afscheid nemen*. De Toorts, Haarlem.

Dit boek geeft een zeer compleet en overzichtelijk beeld van de emoties waarmee mensen te maken (kunnen) krijgen, wanneer een dierbare naaste overlijdt. Het boek is gebaseerd op de overtuiging dat ieder verlies goed kan worden verwerkt.

Jansen, M. (2015) *Ik mis je in alle kleuren*. Het Woordenpalet, Borculo.

Geïllustreerde bundel met bijzondere gedichten over rouw, afscheid en andere vormen van verlies, geschreven voor kinderen, jongeren en volwassenen.

Keirse, M. (2012) *Vingerafdruk van verdriet*. Lannoo, Tiel.

Vingerafdruk van verdriet is een kostbaar geschenk voor een ander of voor jezelf. Het is geen boek over dood. Het is een boek over leven, over het emotionele leven van iemand die wordt geconfronteerd met het verlies van een dierbaar iemand. Het is niet bedoeld om in één keer uit te lezen of om eenmaal te lezen en weg te leggen, maar om telkens weer ter hand te nemen.

Kienhorst, I. (2005) *Rouw na zelfdoding van een kind*. Landelijke Stichting Rouwbegeleiding, Utrecht.

In deze publicatie wordt ingegaan op specifieke omstandigheden en reacties die kunnen optreden na de zelfdoding van een kind.

Kuiper, K. (2008) *Je mag mij altijd bellen, 1001 dagen van rouw*. Lannoo, Tiel.

Persoonlijk relaas van de weduwe van schrijver Karel Glastra van Loon over haar rouwproces in de eerste jaren na zijn dood.

Maes, J. (2015) *Gehavend, notities voor eigen-wijs rouwen*. Witsand Uitgevers, Culemborg.

Dit boekje is een kostbaar geschenk, dat met liefde gegeven kan worden aan iemand die rouwt. Een ervaring van ernstig verlies kan van ons gehavende mensen maken. We zoeken een haven, om even in aan te leggen, en daarna weer uit te varen in de wereld. Dit boekje geeft in woord en beeld ruimte aan kwetsbaarheid en kracht. Het oordeelt niet maar laat zien hoe we mild en vol mededogen een helende rouwdialoog kunnen aangaan. Uit verlies kan immers ook winst worden geboren.

Van den Berg, M. (1999). *Verdriet dat niet verdwijnt*. Uitgeverij Ten Have, Utrecht.

Het sterven van een kind veroorzaakt een verdriet dat niet verdwijnt. Dat geldt voor allen die achterblijven. Veel hangt af van de levensfase waarin de nabestaande verkeerde toen de dood toesloeg. In de opzet van zijn boek volgt Marinus van den Berg de levensloop. Ook gaat hij na welke



waarde vriendschap en levensbeschouwing hebben in deze omstandigheden. De auteur besteedt veel aandacht aan mensen die op jonge leeftijd of later een broer of zus hebben verloren.

Van den Berg, M. & Westerink, D. (2016) *Noem mijn naam*. Adveniat Geloofseducatie, Baarn. Ouders die moeten leven met de dood van hun kind ondergaan met ups en downs diepe emoties. Dit boek biedt teksten ter ondersteuning. Het zijn troostende woorden, bijeengebracht door de bekendste rouw-begeleiders van Nederland.

Van der Kooij, J. & de Jonge, W. (2014) *Leven met zelfdoding*. Sinds 1883 Uitgevers, Leiden. 60 Brieven van nabestaanden over hun verdriet en liefde, woede en respect, wanhoop en hoop.

Weggemans, M (2008). *Rouw in de zijlijn*. Kok, Utrecht.

Verhalen van zussen over verlies van een broer of zus. In Rouw in de zijlijn komen voor de eerste keer een groot aantal zussen aan het woord over het verlies van hun broer of zus. Een meestal verborgen en onderschat rouwproces waar in de maatschappij nog weinig aandacht voor is.

Wolzak, I. *Dwalen door de doolhof van verdriet*, digitaal gratis beschikbaar via [www.oudersoverledenkind.nl](http://www.oudersoverledenkind.nl) en via link op de site [www.weet.info](http://www.weet.info)

### Wereldlichtjesdag

Op Wereldlichtjesdag wordt stilgestaan bij de overleden kinderen die we meedragen in ons hart en in verbondenheid in het licht zetten.

Jaarlijks, op elke tweede zondag in december, wordt 'Wereldlichtjesdag' gehouden. Op deze dag, om 19.00 uur 's avonds, steken mensen over de hele aarde kaarsjes aan ter nagedachtenis aan, op welke wijze dan ook, overleden kinderen. De wereld wordt zo even letterlijk wat lichter voor mensen die een kind verloren hebben. Daarnaast is er het besef dat je niet alleen bent met je verdriet.

'Worldwide Candle Lighting' is ontstaan in 1997 in Amerika. Inmiddels worden er nu op de hele wereld op de tweede zondag van december om 19.00 uur lokale tijd kaarsen gebrand voor overleden kinderen. Omdat we in verschillende tijdzones leven is het idee dat er die dag ieder uur ergens op de wereld kaarsen worden aangestoken voor een overleden kind. In 2018 wordt deze dag gehouden op en rond 9 december, wereldwijd en ook in heel Nederland.





**Weet\***

*vereniging rond eetstoornissen*