

WOUTER VAN DER TOORN

GAAT
DIT
OOIT
OVER?

ZELFZORG IN
ROUWTIJD

ADIEUMEDIA

ADIEUMEDIA

Copyright © 2026 Uitgeverij AdieuMedia, Amersfoort

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 94 9268 809 5

NUR 749

Omslagontwerp en binnenwerk: Sander Weeteling, vonkk.studio

www.adieumedia.com

**Rouw is geen ziekte
die behandeld moet
worden. Rouw is
een normale reactie
op een abnormaal
groot verlies.**

Inhoud

Voorwoord	9
Inleiding	11
Zo werken de recepten	15
1. Je lijf rouwt mee	19
2. Ritme is alles	37
3. Slapen	53
4. Eten als je geen honger hebt	75

5.	In beweging komen	93
6.	Alcohol & verdovende middelen	113
7.	Piekeren & zorgen maken	131
8.	Persoonlijke verzorging	151
9.	Mensen om je heen	171
10.	Verdergaan	191
	Nawoord	209
	Bronnen	213

Voorwoord

‘Nu zit mijn taak erop.’ Dat had de vroegere huisarts van een patiënt van mij gezegd, een week nadat haar man was overleden. Als ze het dertig jaar later vertelt, slaat de kou je nog om het hart. Het idee dat de zorg er alleen is voor medisch technische zaken en dat je voor een praatje maar naar je buurvrouw moet gaan. Terwijl de rouwtijd toen, een week na dat overlijden, pas echt goed begon.

En hoe lang mag dat rouwen eigenlijk duren? Ik moet denken aan een tante van me, die me eens toevertrouwde: ‘En dan zeggen ze tegen me: “Ben je er nou nog niet overheen, het is al zo lang geleden?” Maar als je echt van iemand gehouden hebt, dan raak je er, denk ik, nooit overheen.’

Mijn tante had gelijk. En het verhaal van mijn patiënt trek ik me aan. Rouw is geen diagnose. Rouw heeft dus ook geen therapie. Rouw gaat ook niet over. Wel kunnen we leren leven met rouw, en daar kan de zorg in ondersteunen. Maar vooral kunnen we elkaar en onszelf daarin ondersteunen. Want iedereen wordt steeds opnieuw geconfronteerd met rouw en verlies. Verlies aan de dood, maar ook aan het leven. Verlies van gezondheid, verlies van vertrouwen, verlies van vanzelfsprekendheid, dat het lijf doet wat het moet doen. Bij elke confrontatie met verlies en rouw kunnen we kiezen voor een *quick fix*, een snelle reparatie, of om groeiend te leren. Kies voor dat laatste, en laat Wouter van der Toorn je gids zijn op dat pad!

Pieter Barnhoorn, huisarts in Leiden

Inleiding

Slaap je nog een beetje?

Het antwoord op die vraag zegt vaak meer dan je denkt. Het is in ieder geval een concretere vraag dan 'hoe gaat het met je?' Want ja, hoe gaat het eigenlijk? Die vraag is vaak niet te beantwoorden als je net iemand hebt verloren. Maar of je slaapt, dat weet je. In tijden van rouw is je slaap vaak het eerste dat sneuvelt. Je ligt wakker, je wordt te vroeg wakker of je slaapt juist de klok rond om maar niet wakker te hoeven zijn. Het hoort erbij.

En slaap is nog maar het begin. Rouw zit in je hele lijf. In je eetlust die verdwenen is. In de concentratie die je in de steek laat. In de vermoeidheid die maar niet weggaat, ook al doe je niks. In het feit dat douchen voelt als een dagtaak en de supermarkt als een oorlogsgebied.

Dit boek gaat daarover. Over de vraag: hoe zorg je voor jezelf als je daar de energie niet voor hebt? Wat kun je doen als je het gevoel hebt dat je niks kunt?

GEEN ZIEKTE, WEL EEN UITPUTTINGSSLAG

Ik ben Wouter van der Toorn. In de jaren dat ik samen met mijn compagnon Sandra Jongeneelen in 'rouwland' werk, heb ik ongelooflijk veel mensen ontmoet. Ik heb hun verhalen gehoord en hun worstelingen gezien. En ik heb één ding geleerd dat ik van de daken wil schreeuwen: **rouw is geen ziekte die behandeld moet worden. Rouw is een normale reactie op een abnormaal groot verlies.**

**Hoe zorg je voor
jezelf als je daar de
energie niet voor
hebt?**

Toch zie ik vaak het tegenovergestelde. Mensen krijgen een probleem aangepraat. Ze worden doorgestuurd naar therapie, terwijl ze vooral behoefte hebben aan erkenning. Aan iemand die zegt: 'Het is logisch dat je kapot bent.' We leven in een maatschappij die ongemakkelijk wordt van verdriet en het liefst wil dat je het zo snel mogelijk 'oplost'.

Maar rouw los je niet op. Je moet erdoorheen. En dat is keihard werken. Een uitputtingsslag.

GEBRUIKSAANWIJZING VOOR JE LIJF

Dit boek helpt je daarbij. Het vertelt niet hoe je moet rouwen. Het legt je uit wat er in vredesnaam in je lichaam gebeurt. Waarom je hart overslaat, waarom je buik helemaal van slag is en waarom je het gevoel hebt dat je hoofd in een dikke mist zit.

Hier krijg je handvatten voor de dagen die je gewoon door moet komen. Eten, slapen, bewegen. Misschien heb je het gevoel dat veel dingen open deuren zijn, maar in rouwtijd zijn die open deuren vaak dicht. Weten dat je moet eten is iets anders dan het ook doen. Soms helpt het als iemand je er even aan herinnert.

Dit boek gaat niet over het verwerken van rouw of het loslaten van degene die je mist. Het gaat over overeind blijven wanneer de grond onder je voeten is weggeslagen.

Wouter van der Toorn

RITME IS ALLES

Als iemand sterft, verlies je meer dan een persoon. Je verliest een heel systeem. Er valt een compleet bouwwerk van vanzelfsprekendheden om.

Bij een partner is het de stilte aan de ontbijttafel en het lege kussen naast je. Bij een ouder is het dat moment dat je de telefoon pakt om advies te vragen, en je je realiseert dat er niemand meer opneemt. Bij een kind is het de dagelijkse zorg die wegvalt: geen schooltijden meer, geen zwemles, geen voorlezen. Bij een goede vriend is het die vaste zondagavond die ineens een gapend gat in je agenda is. Bij een broer of zus is het de gedeelde geschiedenis die wegvalt. De enige die dezelfde jeugd had, dezelfde ouders kende, dezelfde herinneringen droeg.

En het geldt net zo goed als er niemand sterft. Als je je baan kwijtraakt, hoeft de wekker niet meer af te gaan en zijn de collega's weg met wie je iedere dag koffie dronk. Als je ziek wordt of je lichaam niet meer meewerkt, kun je niet meer zomaar de deur uit, en heb je voor dingen die vroeger vanzelf gingen ineens iemand anders nodig. En bij een scheiding raak je meer kwijt dan een partner: de vrienden die jullie samen hadden, het huis, de plannen die je voor later had gemaakt.

De leegte ziet er voor iedereen anders uit, maar de leegte is er. Je dagelijks leven ligt in zekere zin in puin. En dat komt bovenop alles wat je al voelt. In het vorige hoofdstuk schreef ik dat je lijf protesteert. Je slaapt slecht, je eet niet, je bent uitgeput. Die klachten hangen direct samen met de chaos in je agenda. Het is als een dominospel. Als je niet uit bed komt, eet je niet. Als je niet eet, heb je geen energie. Zonder energie beweeg je niet, en zonder beweging slaap je 's nachts niet.

Maar dezelfde keten werkt ook andersom. Eén domino overeind zetten, en de volgende komt mee. Sta je 's ochtends op een vast tijdstip op, dan eet je makkelijker. Eet je, dan heb je meer energie. Heb je energie, dan beweeg je. Beweeg je, dan slaap je beter. En van beter slapen kom je weer makkelijker je bed uit.

Daarom staat dit hoofdstuk hier vooraan. Ritme is geen los thema naast de andere. Het is waar de andere thema's in samenkomen: slapen, eten, bewegen, verdoven,

mensen om je heen, voor jezelf zorgen. Bijna alles in dit boek wordt eenvoudiger als je hier begint.

JE ANKER IN DE STORM

Het klinkt misschien bizar. Je hebt net iemand verloren, je wereld is ingestort, en dan zou jij je druk moeten maken over op tijd ontbijten? Ja. Juist nu. Rouwende mensen geven zelf aan dat structuur hun redding is. Uit onderzoek onder weduwen blijkt dat vaste routines onmisbaar zijn om het alleen zijn te overleven. Oudere mannen die hun partner verloren, beschreven hoe ze zichzelf opnieuw moesten uitvinden door nieuwe gewoontes te bouwen: koken, de was doen, op vaste tijden eten. Die saaie, dagelijkse handelingen gaven hun leven opnieuw betekenis.

Begrijp me goed: structuur neemt het verdriet niet weg. Maar het geeft je wel een leuning. Iets om je aan vast te houden als de rest niet meer zo vast is. Als je 's ochtends je bed uitkomt, je aankleedt en een boterham eet, heb je de eerste overwinning van de dag al binnen.

Rouw is pendelen. Heen en weer zwingelen, zoals het slingeren van een ouderwetse klok. Het ene moment word je overspoeld door gemis en tranen. Het andere moment sta je de afwas te doen. Die afwisseling is gezond. Je kunt niet 24 uur per dag in je verdriet blijven hangen. Bezig zijn met het 'gewone' leven is dan ook geen vlucht uit je rouw en geen ontkenning van het verlies. Het is pure noodzaak.

UIT ONDERZOEK

Pendelen hoort bij rouwen

Nederlandse onderzoekers Stroebe en Schut ontdekten dat rouwenden voortdurend heen en weer bewegen tussen twee soorten taken. Aan de ene kant is er het verlies zelf: het gemis voelen, herinneringen ophalen, huilen. Aan de andere kant zijn er de praktische zaken: boodschappen doen, formulieren invullen, een nieuw leven opbouwen. Gezond rouwen betekent dat je wisselt, pendelt, tussen de wereld van vroeger en de wereld van nu. Tussen missen en de nieuwe werkelijkheid. Soms ben je met je verdriet bezig, soms met de was. Die afwisseling heb je nodig.

Bron: Stroebe, M. & Schut, H. (1999) 'The dual process model of coping with bereavement: rationale and description', *Death Studies*, 23(3), 197-224.



*Het duale procesmodel
(Stroebe en Schut)*

Peter vertelde me: ‘De eerste weken deed ik helemaal niets. Ik lag op de bank, keek naar het plafond. Op een gegeven moment zei mijn zus: “Kom, we gaan een rondje lopen. Elke dag om tien uur.” Ik had er geen zin in, maar ik deed het. En het hielp. In ieder geval om de dag door te komen.’

WACHT NIET TOT JE JE BETER VOELT

Hier gaat het vaak mis bij rouwenden. Je denkt: ik begin wel weer met op tijd opstaan en eten als ik me wat beter voel. Eerst de ergste pijn voorbij laten gaan, dan kan ik weer wat oppakken. Ondanks dat het best logisch klinkt, werkt het niet zo.

Eerder is het andersom. Je gaat je iets beter voelen, omdat je weer een ritme oppakt. Het lichaam reageert op wat je doet, niet op hoe je je voelt. Sta op, kleed je aan, eet iets, ga naar buiten. Doe het niet omdat je het nu zo graag wilt. En ook niet omdat het zin heeft. Of met een andere hele diepe gedachte. Maar doe het gewoon. En dan, soms een uur later, soms een dag later, merk je dat het iets met je heeft gedaan.

Een beetje grip op je dag geeft een beetje grip op de rest. Genoeg om te merken dat je niet helemaal kopje-onder gaat.

BEGIN KLEIN (MAAR BEGIN)

Je hoeft geen strak militair schema te volgen. Het gaat om kleine ankers in je dag.

Begin met op tijd opstaan. Niet om zes uur als je dat nooit deed, maar blijf ook niet tot de middag onder de dekens liggen, hoe verleidelijk dat ook is. Kies een tijd en houd die vast. Je biologische klok heeft dat nodig.

Trek je pyjama uit. Je hoeft de deur dan wel niet uit, maar jezelf aankleden is een belangrijk signaal aan je hersenen: de dag is begonnen en ik ben erbij.

Eet iets. Ook als je geen honger hebt. Je motor heeft brandstof nodig. Een cracker, een stuk fruit, een glas melk. Het hoeft geen uitgebreide maaltijd te zijn. Als er maar iets in gaat.

En ga naar buiten. Al is het maar vijf minuten. Frisse lucht en daglicht zijn essentieel om je ritme te resetten. Loop een blokje om, haal een brood, doe iets buiten.

DE HULPTROEPEN (GEVRAAGD EN ONGEVRAAGD)

Soms heb je geluk en wordt die structuur je opgedrongen. Kinderen zijn daar meesters in. Ze moeten naar school, ze moeten eten, ze willen voorgelezen worden. Dat kan voelen als een hele opgave, maar ergens is het ook je redding. Ze dwingen je namelijk om op te staan. Ze geven je dag een begin en een eind. Zij zorgen automatisch voor structuur.

Huisdieren doen hetzelfde. De hond moet eruit, weer of geen weer. De kat wil eten. Onderzoek laat zien dat huisdieren rouwenden helpen om overeind te blijven. Een belangrijk deel daarvan is simpelweg omdat ze verzorging nodig hebben. Zonder die hond zou je misschien op de bank blijven liggen. Nu moet je wel.

Voor ouders die een kind hebben verloren, ligt dit anders. Als je andere kinderen hebt, dwingen zij je om op te staan, om te functioneren. Dat kan je in je goede ritme blijven dwingen. Maar het kan ook voelen als een onmogelijke opgave: zorgen voor je kinderen terwijl je kapot bent om het kind dat je mist.

ALS DE ZORG WEGVALT

Soms is het verlies dubbel. Als je jarenlang voor een ziek kind of een dementerende ouder hebt gezorgd, was die zorg je dagbesteding. Nu is er niet alleen het gemis van

de persoon, maar ook een groot gat in je agenda. De doktersafspraken, het waken, de medicijnen: het is allemaal weg.

Dit kan een pittige omschakeling zijn. Je moet niet alleen je leven oppakken, je moet een compleet nieuwe structuur bouwen. Dat hoeft niet in week één. Overleven is eerst genoeg. Maar op den duur zul je nieuwe gewoontes moeten vinden. Een vaste wandeling, een koffiemoment, iets wat je dagen weer vormgeeft. Weer een baan misschien? Je vervangt de persoon niet, maar je vult de tijd.

WERK: WEL OF NIET?

Dan is er nog je werk. Moet je dat nu wel of niet doen? De meningen zijn verdeeld, en terecht. Voor de één is werk een reddingsboei. Het biedt structuur, afleiding en collega's. Je bent even ergens anders, weg van de plek waar het gemis tussen de muren hangt. Even niet de weduwe van, of de vader van, maar gewoon de collega die zeurt over de koffie. Dat kan heerlijk zijn.

Voor de ander is werk een brug te ver. Je hoofd staat er niet naar, de concentratie is nul en doen alsof er niets aan de hand is, voelt als verraad. Er is geen goed of fout. Luister naar jezelf. Als je kunt werken en het helpt je: doe het. Als je niet kunt werken: forceer het niet. Zoek andere vormen van structuur en overleg met je bedrijfsarts over wat haalbaar is. Je hoeft nu geen held te zijn op de werkvloer.

VERGEET PERFECTIE

Laat één ding duidelijk zijn: dit gaat niet over alles perfect doen. Je hoeft niet elke dag te presteren. Er zullen dagen zijn die je prima afgaan. Er zullen dagen zijn dat het helemaal niet lukt.

UIT ONDERZOEK

De praktische kant is ook zwaar

Rouw gaat niet alleen over gemis. Er komen ook opeens allerlei taken bij die de ander altijd deed. Koken, de administratie, sociale contacten onderhouden. Onderzoekers aan de Universiteit Groningen brachten deze 'herstelgerichte stressoren' in kaart. Wat bleek: hoe stressvol mensen deze taken ervaren, voorspelt hoe zwaar hun rouw is. De praktische rompslomp is dan ook geen bijzaak in rouwtijd. Het is een belangrijk onderdeel van wat rouwen zo uitputtend maakt.

Bron: Eisma, M.C., de Lang, T.A. & Stroebe, M.S. (2022) 'Restoration-oriented stressors of bereavement', *Anxiety, Stress & Coping*, 35(3), 339-353.

Dagen dat je tot twaalf uur in bed blijft en leeft op koekjes. Dat geeft niet. Oordeel niet te hard over jezelf. Morgen is er weer een dag. De kunst is om het te blijven proberen. Als je drie dagen niet buiten bent geweest, is vijf minuten in de tuin lopen al winst. Als je al dagen niet eet, is één boterham een overwinning.

Kies vandaag één of twee vaste punten. Bijvoorbeeld: om negen uur opstaan en om twee uur even naar buiten. Houd het klein en overzichtelijk. Maak het jezelf niet te moeilijk. Veroordeel jezelf niet als het niet lukt. Je bent aan het rouwen. Proberen de dag door te komen is op dit moment topsport genoeg.

ALLES HANGT SAMEN

Dit ritme is je basis. De rest bouwt hierop voort. In de volgende hoofdstukken duiken we dieper in slapen, eten en bewegen. Zoals gezegd: al die dingen versterken elkaar. Als je beter slaapt, heb je energie om te bewegen. Als je beweegt, slaap je beter. Als je structuur hebt, eet je regelmatig. Maar het begint hier: bij het vormgeven van je dag.

**Morgen is er
weer een dag.**



Recept

De minimale dag

TIJD: De hele dag, maar met slechts drie vaste punten

ENERGIE: Laag

WANNEER: Als je geen idee hebt hoe je de dag moet doorkomen

WAT JE NODIG HEBT: Een wekker

Dit is geen indrukwekkend dagschema. Het is het minimum voor hoe een dag idealiter moet gaan. Drie ankerpunten. De rest is voor later zorg.

DE DRIE ANKERS:

1. **Opstaan op een vaste tijd.** Kies een tijd. Niet per se vroeg, maar wel elke dag hetzelfde. Je biologische klok heeft dat nodig. Zet een wekker aan, ook als je nergens heen hoeft.
2. **Iets eten binnen een uur na opstaan.** Het hoeft geen volledig ontbijt te zijn. Een cracker, een banaan, een glas melk. Je motor heeft brandstof nodig, ook als je geen honger hebt.
3. **Even naar buiten.** Al is het maar vijf minuten. Op het balkon staan telt ook. Daglicht helpt je ritme te resetten en doorbreekt de cocon vanbinnen.

Dat is het. Drie dingen. De rest van de dag mag je zien hoe je het organiseert. Of je op de bank gaat liggen, wat gaat slapen, misschien huilen. Maar deze drie dingen, deze drie ankers op de dag, houd je vast. Ze zijn je leuning waar je houvast aan hebt.

