

<b>Voorwoord</b>	<b>4</b>
<b>Inleiding</b>	<b>6</b>
<b>Hoofdstuk 1 De impact van verlies en rouw</b>	<b>7</b>
Stress	7
Verbondenheid is verbroken	8
Belang van goede sociale relaties	8
Emoties	9
Onzekerheid en verminderd zelfvertrouwen	9
<b>Wanneer zorgen maken</b>	<b>10</b>
Verontrustende symptomen en signalen	10
Depressieve klachten	11
<b>Hoofdstuk 2 Theorieën en modellen over rouw</b>	<b>13</b>
<b>Diverse modellen</b>	<b>13</b>
Verlieskunde	13
Impact van het verlies	13
Aantasting van je KERN	13
5 stadia van rouw	14
Stadium Ontkenning	14
Stadium Woede	15
Stadium Marchanderen, onderhandelen	15
Stadium Depressie	15
Stadium Aanvaarding	15
Rouwarbeid	16
Duaal Proces Model	16
<b>Hoofdstuk 3 Het rouwCHAOS-model</b>	<b>16</b>
Rouw en levensvreugde	17
Weduwe survival	18
Weduwschap	19
Weduwkracht	19
Het rouwCHAOS-model bij ander verlies	20
<b>Verhaal over de zee en golven van verdriet</b>	<b>20</b>
<b>Hoofdstuk 4 Fase 1 Weduwsurvival</b>	<b>21</b>
Hoofdstuk 5 Tools	22
<b>Hoofdstuk 6 Confrontatie admi Afhandeling</b>	<b>26</b>
Belangrijke documenten	27
Diverse instanties en sites	28

Inkomsten en uitgaven	33
Allerlaatste tip	33
<b>Hoofdstuk 7 Confrontatie aangaan met jezelf</b>	<b>34</b>
Fysieke gezondheid	35
Mentale gezondheid	38
<b>Hoofdstuk 8 Emoties</b>	<b>39</b>
Emoties, gevoel en stemming	40
Primaire en secundaire emoties	41
Intuïtieve en instrumentele en stijl	42
Omgaan met emoties	44
Oefening met onmiddellijk effect tegen stress	45
<b>Hoofdstuk 9 Confrontatie met je omgeving</b>	<b>46</b>
<b>De toegangspoort is altijd open</b>	<b>49</b>
<b>Hoofdstuk 10 Fase 2: Weduwschap</b>	<b>50</b>
<b>Hoofdstuk 11 Tools</b>	<b>52</b>
Accepteren	52
Metaforen voor het leven	53
Het leven is compleet met alles wat daarbij hoort	53
Het leven blijft uitdagingen bieden	54
Geloof en Spiritualiteit	54
Mindfulness en ademen	55
Yin yoga	55
Boeken	55
Afscheidsbrief	56
<b>Hoofdstuk 12 Omgaan met alleen zijn</b>	<b>57</b>
Hoe ga je om met dat grote gapende gat?	58
Wat kun je doen om je minder alleen te voelen?	59
SASHA	59
Als het alleen zijn je aanvliegt	60
Jezelf ertoe zetten	61
<b>Hoofdstuk 13 Enige ouder zijn</b>	<b>61</b>
Wees mild voor jezelf	62
Balans houden	62
Vader en moeder willen zijn	63
Huilen in het bijzijn van kinderen	63
Kinderen helpen met hun verdriet	65
Rolmodel	66

<b>Hoofdstuk 14 Bijzondere dagen en gebeurtenissen</b>	<b>67</b>
Anticiperen	68
Donkere maanden van het jaar	68
Collectieve dagen	69
Persoonlijke privé momenten	69
Vakanties en vrije tijd	70
Onbegrip	71
Er zijn geen regels	71
<b>Hoofdstuk 15 Opruimen van spullen</b>	<b>72</b>
Afstand doen is een emotioneel proces	72
Aanpak	73
Kleding	73
Herinneringsdoos vermelden hoofdstuk herinneringen	74
Irritaties of ruzies	74
<b>Hoofdstuk 16 Positieve mindset</b>	<b>76</b>
Mogen genieten	77
Keuzes maken	77
Jouw persoonlijkheid	78
Selectieve waarneming	79
Interpretaties over mensen en situaties	80
<b>Hoofdstuk 17 De omgeving</b>	<b>81</b>
Afstemmen van behoefte en omgeving	81
Schoonfamilie	82
Vrienden	83
Je verandert	83
Onbegrip	84
Werkgevers	84
<b>De mayonaisepot en het bier</b>	<b>86</b>
<b>Hoofdstuk 18 Fase 3 Weduwkracht</b>	<b>87</b>
<b>Hoofdstuk 19 Herinneringen</b>	<b>87</b>
Herinneringen zijn waardevol en belangrijk	88
Loyaliteit	88
Ter nagedachtenis	89
Niets dan goeds	90
<b>Hoofdstuk 20 Identiteit Je bent meer dan een weduwe</b>	<b>90</b>
Wat is identiteit precies?	91
Neurologische niveaus	92
Dilemma	93
Verandering doorvoeren	94

Jouw nieuwe jij	94
<b>Hoofdstuk 21 Betekenis en zingeving</b>	<b>97</b>
4 pijlers voor geluk/zingeving	98
Herinneringen achterlaten HERNOEMEN	99
Big 5 for life	99
<b>Hoofdstuk 22 Sturing geven aan je leven</b>	<b>101</b>
Grenzen stellen	101
Loslaten	103
Baas over je eigen agenda	104
Sturen	105
<b>Nawoord</b>	<b>105</b>