

# Inleiding

Je rouwt als je afscheid moet nemen van iemand waar je emotioneel aan verbonden hebt. En hoe meer deze persoon voor jou betekend heeft, hoe groter de impact van het verlies op jou en jouw leven is. Hoe ga je daar dan mee om?

Dit verlies brengt grote onzekerheid voor jezelf en je toekomst met zich mee. Doe je het wel goed? Je leest dit, je hoort dat en je ervaart zus of zo. Dit brengt je op allerlei gebieden aan het twijfelen en maakt je onnodig onzeker.

Laat ik beginnen met aangeven dat dit geen therapeutisch boek is. Het geeft richting aan jouw rouwproces als weduwe. Het laat zien wat je in je rouwproces kunt verwachten en hoe je daarmee om kunt gaan. Het is een kompas dat aangeeft welk pad je kunt volgen om van alleen maar rouwen, naar ook weer genieten te gaan.

Dit boek is gebaseerd op het door mij ontwikkelde rouwCHAOS-model. Een model dat jij kunt gebruiken als jouw kompas. Hierin zijn elementen van andere modellen verwerkt. Je ontdekt in dit boek vanzelf welke deze zijn.

Het rouwCHAOS-model doorloopt 3 verschillende fasen, waarbinnen je als weduwe in totaal een vijftal stappen zet, die je van rouw naar weer genieten brengen. Kennis over rouw en het rouwproces is aan de verschillende fases gekoppeld. Het model biedt tevens praktische handvatten voor hoe je om kunt gaan met alles wat je tegenkomt, want daar bleek uit onderzoek vooral behoefte aan te zijn: stappen en handvatten.

rouwCHAOS staat voor de chaos in je emoties en de chaos in het dagelijks leven, die je ervaart na het overlijden van je partner. Met het model weet je hoe je daar weer rust in kan aanbrengen.

Dit boek bestaat uit 4 delen.

Het eerste deel vertelt meer over rouw en het rouwproces, en de verschillende modellen die je kunnen helpen begrijpen wat er allemaal speelt. Ook komt in dit eerste deel mijn rouwCHAOS-model aan bod.

De andere 3 delen zijn gebaseerd op de 3 fasen die jij als weduwe doorloopt. Elk deel behandelt een fase. Ik stip ze hier kort aan.

Fase 1 Weduwsurvival. Deze fase begint direct na het overlijden van je partner. Er is een en al hectiek en emotie. Je gaat in de overlevingsstand. Je hebt hier rust en stabiliteit in aan te brengen. Dat kan door de confrontatie aan te gaan met de administratie, maar ook met je fysieke en mentale gezondheid. Je krijgt ook handvatten hoe om te gaan met emoties. Daarnaast ga je kiezen welke hulpmiddelen je gaat inzetten om deze fase toch zo goed mogelijk door te komen.

Fase 2 Weduwschap. In deze fase is de ergste hectiek achter de rug. Maar dan begint het rouwen pas echt. Nu er rust is, beseft je pas ten volle dat je partner er niet meer is en ook nooit meer terugkomt. Dat merk je op allerlei levensgebieden. Hoe ga je om met alleen-zijn, de enige ouder zijn, bijzondere dagen. Wat doe je met de spullen? Je gaat veranderen als persoon. Dit zijn een paar voorbeelden uit dit deel. Een deel waarin ik laat zien hoe je meesterschap ontwikkelt in je nieuwe rol als weduwe. Je leert accepteren dat je nieuwe leven onherroepelijk veranderd is.

Fase 3 Weduwkracht. Je komt in fase 3, zodra je je leven zonder je partner hebt geaccepteerd. Dan komt er weer ruimte om na te denken over wat je verder met je leven wilt. Je gaat een nieuwe toekomst opbouwen. Je bent dan ook meer dan een weduwe. Je identiteit is niet volledig afhankelijk van het weduwschap. Wie ben je nog meer, wie was je en wie wil je nog meer zijn? Welke rollen heb en wil je nog meer?

Je staat 's ochtends met meer plezier op als je leven betekenis en zin heeft. Om je leven betekenis en zin te geven is het belangrijk te weten welke factoren daarop van invloed zijn. In dit deel leer je de 4 pijlers van betekenis. Als je eenmaal weet wat je wilt voor jezelf en je leven, is het zaak om te gaan staan voor wat jij belangrijk vindt. Je gaat achter het stuurwiel staan en je leven zelf sturen. Wetende dat je zolang je hem herinnert, hij nooit weg is. En dat zal altijd zijn.

Je hoeft dit boek niet van voor naar achter te lezen. Je kunt daar instappen waar jij behoefte aan hebt. Er komen in ieder deel herkenbare thema's en vraagstukken voor.

Wat ik wil bereiken met dit boek is dat je beseft dat dood en rouw onderdeel zijn van het leven. En dat je weet dat je niet eerst 'uitgerouwd' hoeft te zijn om de draad van het leven op te pakken en weer te gaan genieten.

Rouwen en verdergaan met je leven kunnen naast elkaar bestaan.

Je ervaart, leert en kiest. Met dit boek ontwikkel je krachtige persoonlijke eigenschappen en vergroot je je toolbox van vaardigheden. Je hervindt je innerlijke kracht om je toekomst weer met vertrouwen tegemoet te zien. Wat er ook gebeurt: je kunt het aan! Het is aan jou of je dit kompas oppakt of niet.

In dit boek wordt met partner iedere man of vrouw bedoeld. Ongeacht of de relatie met gelijke of verschillende sekse is. Ongeacht de leeftijd of duur van de relatie. Om praktische redenen heb ik voor man gekozen. Waar man, hij of hem staat wordt ook vrouw, zij of haar bedoeld.

Regelmatig verwijs ik naar andere boeken. Achterin dit boek heb ik dan ook een boekenlijst opgenomen, waar je deze boeken in terug kunt vinden om te raadplegen als je meer verdieping zoekt.