

## Inhoud

Dat ik zeker weet .....	5
Voorwoord .....	11
Deel 1	
Het rouwCHAOS-model.....	17
Lawine .....	25
Deel 2	
Fase 1: Confrontatie en hulpbronnen .....	27
Eerste hulp bij acute emoties en stress .....	30
Grip op je dagelijks leven .....	33
Zelfzorg .....	41
De omgeving .....	46
Omgaan met je werkgever .....	49
In moeilijke tijden .....	54
Deel 3	
Fase 2: Accepteren .....	55
Leren verduren .....	58
Omgaan met emoties .....	63
Emoties niet kunnen uiten .....	74
Piekeren .....	79
Nare herinneringen en vergeving .....	82
Het effect van rouw op je lichaam .....	87
Wanneer moet je je zorgen maken? .....	89
Gedachten en overtuigingen .....	93
Invloed op de partnerrelatie .....	99
Bijzondere dagen en gebeurtenissen .....	102
Kinderen en jongeren in rouw .....	105
Spullen opruimen .....	111
Lotgenoten .....	114
De zin die doet leven .....	117

Deel 4 Fase 3: Opbouwen en sturen .....	119
Identiteit .....	122
Voldoening .....	125
Nieuwe toekomst opbouwen .....	130
Regie terugpakken .....	132
Zelfvertrouwen ontwikkelen .....	134
Communiceren .....	137
Assertiviteit .....	142
Loslaten .....	146
Baas over je agenda .....	149
Ik heb het leven begrepen .....	151
Ter afsluiting .....	153
Nawoord .....	155
Dankwoord .....	157
Lees- en kijktips .....	159