

# Wegwijzer

## rouw en nazorg

Wanneer iemand  
van wie je houdt  
is overleden...



# Wegwijzer

rouw en nazorg

- informatief
- ervaringsverhalen / romans
- poëzie
- zelfhulpboeken

- brochures / folders
- lotgenotencontact
- ondersteuning bij rouw
- rouw- en troostcafés
- troost- en hulplijnen

- herinneringsstukken
- lezingen en gesprekken
- podcasts
- films



## INTRODUCTIE

Beste lezer,

Dit is de wegwijzer rouw en nazorg regio Gooi en Vechtstreek. In deze wegwijzer vind je diverse onderwerpen die te maken hebben met rouw. Rouw na het overlijden van iemand van wie je houdt.

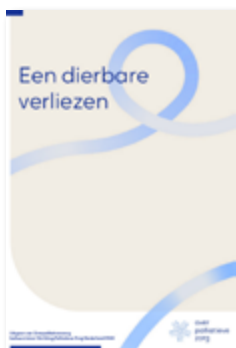
Door op het bolletje met een onderwerp te klikken kom je op de gekozen pagina(s). We hopen dat deze gids ook echt een wegwijzer voor jou mag zijn.

We hebben bij het maken van deze verzameling niet de intentie gehad om volledig te zijn. Mocht je onderwerpen missen of heb je suggesties voor ons die van toegevoegde waarde zijn? Wij horen het graag.

Mail: [info@palliatievezorggooi.nl](mailto:info@palliatievezorggooi.nl)

## HULP EN STEUN

### BROCHURES/FOLDERS



#### Folder 'Een dierbare verliezen'

De folder bevat informatie over rouw en rouwverwerking en beschrijft emoties die zich kunnen voordoen na het verlies van een dierbare. De folder is als printversie te bestellen bij de webshop en direct te downloaden.

**>> folder 'een dierbare verliezen'**

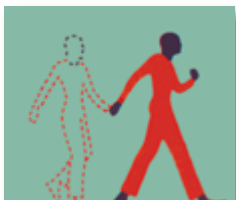


#### Rouw bij kinderen

Een overzicht van hoe kinderen van verschillende leeftijden rouwen en tips om hen te helpen vind je op deze website:

**>> [overpallatievezorg.nl/naasten/rouw-bij-kinderen](https://overpallatievezorg.nl/naasten/rouw-bij-kinderen)**

### LOTGENOTEN CONTACT



#### Humanitas lotgenotengroepen

Humanitas organiseert lotgenotengroepen voor mensen in een rouwproces van wie de partner is overleden. Deelnemers wisselen ervaringen uit onder leiding van twee gespreksleiders. Ze ervaren hierdoor begrip en herkenning.

Meer informatie en aanmelden:

**>> [lotgenotengroep rouw](#)**



#### Viore groep voor nabestaanden

Viore is het centrum voor mensen die leven met kanker, hun naasten en nabestaanden. Voor mensen die hun partner aan kanker hebben verloren organiseren ze series van acht

bijeenkomsten met verschillende activiteiten rondom verlies en rouw.

**>> [groep voor nabestaanden](#)**



#### Verliesdiner

Een Verliesdiner is een diner met gelijkgestemden waarbij de rouw óp tafel mag, in plaats van eronder. Feestjes, diners en in gezelschap zijn kunnen soms een ware uitdaging zijn wanneer je aan het rouwen bent; bang om 'de sfeer te bederven' bijvoorbeeld. Door samen te komen met anderen die iets hebben verloren, mag alles wat er is, er ook écht zijn. We dragen elkaar terwijl we tegelijkertijd worden gedragen door de groep. Samenzijn werkt helend. Samen verteren we, dat wat niet te verteren is.

**>> [verliesdiner](#)**

### ONDERSTEUNING BIJ ROUW



#### Huisbezoeken door vrijwilliger

Wanneer je een dierbare verliest, krijg je in het begin vaak veel aandacht en steun, Maar na verloop van tijd kun je het gevoel krijgen dat je er alleen voor staat en dat niemand begrijpt wat je voelt. Een vrijwilliger van Humanitas zoekt je thuis op voor gesprekken van mens tot mens.

Meer informatie en aanmelden:

**>> [huisbezoeken door vrijwilliger](#)**



#### Cursus omgaan met rouw

Als je je partner verliest, heeft dat grote gevolgen. Hoe ga je om met je verdriet en het gemis? Van welke dingen moet of wil je afscheid nemen? Hoe pak je je leven weer op? In de cursus 'Omgaan met rouw' kun je praten met mensen die hetzelfde meemaken. Je leert lotgenoten kennen en hoort hoe zij omgaan met het gemis van hun partner. Daardoor zie je vaak nieuwe mogelijkheden hoe je met jouw emoties en

verlies om kunt gaan. De professionele begeleiding vanuit Versa Welzijn helpt je daar ook bij. Meer informatie en aanmelden:

[>> cursus omgaan met rouw](#)



#### **Questio centrum voor levensvragen**

De geestelijk verzorgers van Questio zijn speciaal opgeleid voor begeleiding van vragen rondom zingeving, kwaliteit van leven, sterven, levensbeschouwing, religie en spiritualiteit. Zij bieden een luisterend oor, helpen om gedachten te ordenen en begeleiden bij rouw en verdriet. U kunt gebruik maken van vijf begeleidende gesprekken bij u thuis of in overleg op een voor u prettige locatie plaats.

Meer informatie en aanmelden:

[>> questio centrum voor levensvragen](#)



#### **Gesprek met maatschappelijk werker**

De maatschappelijk werkers van Versa Welzijn zijn er voor iedereen die ergens mee zit. In een persoonlijk gesprek met een maatschappelijk werker verken je samen hoe jij jouw probleem aan kan pakken en wie je daarbij kan helpen.

035 623 11 00

[>> gesprek met maatschappelijk werker](#)



#### **EvE foundation**

Jongeren die een ouder verloren hebben voelen zich vaak eenzaam en onbegrepen. EvE Foundation organiseert bijeenkomsten voor jongeren tussen de 14 en 24 jaar om in kleine groepen onder professionele begeleiding te werken aan omgaan met verlies.

Meer informatie en aanmelden:

[>> eve foundation](#)



#### **Mini schrijfcursus**

Veertien dagen lang elke dag een mail met een schrijfoefening om woorden te vinden voor jouw verlies.

[<< mini schrijfcursus](#)

## **ROUW- ENTROOSTCAFE'S**

Een rouw- of troostcafé biedt ruimte voor gesprek voor iedereen die leeft met een verlies. Je kunt andere mensen ontmoeten die begrijpen wat iemand doormaakt wanneer iemand van wie je houdt is overleden. =



#### **Rouwcafé Huizen**

Rouwcafé Huizen is een laagdrempelige plek waar je welkom bent en er aandacht is voor jou en voor je verlies. Een mooie plek en mogelijkheid om met anderen te delen en bemoedigd te worden. Je treft er lotgenoten die rouwen om het verlies van een geliefde, verlies van werk, gezondheid of mensen nabij met wie er geen contact meer is.

[>> rouwcafé Huizen](#)



#### **Inloopcafé huiskamer van springer**

Vrijwilligers heten u welkom voor een kopje koffie of thee. Of u nu op zoek bent naar gezelschap, een luisterend oor, een rustmoment of even wilt neuzen in de boeken op de leestafel. Bosdrift 12 Hilversum, dagelijks geopend van 10 uur tot 16 uur

[>> inloopcafé huiskamer van springer](#)

## TROOST EN HULPLIJNEN



### De luisterlijn

In het holst van de nacht, in de vroege ochtend of op een feestdag. De Luisterlijn is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. Alle dagen van de week per chat en 24/7 per telefoon en mail bereikbaar. 088 - 0767 000

[>> de luisterlijn](#)



### Newhealth

Online zelfhulpmodule om zelf aan de slag te gaan met je verlies. Informatie, oefeningen, verhalen ervaringsdeskundigen.

[>> newhealth](#)



### Zelfmoordpreventie

Heb je hulp nodig of wil je een dierbare, die het zwaar heeft, helpen? Alle dagen van de week per chat en telefonisch bereikbaar op 0800-0113

[>> zelfmoordpreventie](#)



### ALGEMEEN

#### Algemene informatie over rouw

##### [Rouw.nl](#)

Hulp bij afscheid en omgaan met verlies. Iedereen krijgt vroeg of laat in het leven te maken met het verlies van een dierbare. Rouw is als een vingerafdruk, voor iedereen herkenbaar, maar bij niemand hetzelfde. Op deze website belichten wij het rouwproces vanuit verschillende theorieën.

##### [Steunbijverlies.nl](#)

Hulp en advies bij rouw en verlies

##### [Slachtofferhulp.nl](#)

Rouw uit zich door allerlei gedachten, gevoelens en ervaringen, maar ook door uw eigen reactie op die gevoelens en de manier waarop u ermee omgaat. Rouw is dus geen passief ondergaan van alles. Dat maakt ook dat rouw niet voor iedereen hetzelfde is. Hoe iemand reageert, verschilt per persoon en hangt ook samen met bijvoorbeeld de omstandigheden van het overlijden of de mensen in de omgeving.

##### [Mindkorrelatie.nl](#)

Heb je behoefte 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.

##### [Humanitas steun bij rouw](#)

Bij een verlies bieden herkenning en erkenning vaak troost. Steun Bij Rouw kan dat betekenen. Een vrijwilliger, vaak een lotgenoot, reikt graag de hand en bezoekt mensen thuis.

##### [Centrum voor Levensvragen](#)

In gesprek over levensvragen, ook bij rouw.

##### [Thuisarts.nl](#)

Ik rouw. Informatie op de site van thuisarts.nl

##### [Psychned.nl Rouwverwerking](#)

Psychned biedt naast informatie ook ondersteuning en hulp.

##### [Rouwnetwerk Jong](#)

Rouwnetwerk Jong is er voor de jongeren die behoefte hebben aan een plek waar zij stil kunnen staan bij het rouwen en alles wat daarbij komt kijken. Een centrale plek voor alle jongeren voor informatie, herkenning, erkenning, steun en positiviteit.

##### [Traumatische rouw Arq](#)

Kenniscentrum Traumatische rouw.

## HERDENKINGS- EN TROOSTPRODUCTEN

### HERINNERINGSSTUKKEN

Tijdens het rouwen kunnen sieraden, bloemen en kledingstukken helpen om herkenning en troost te vinden. Deze herinneringsstukken bieden steun wanneer woorden te kort schieten.



#### Uitvaartstore

Op de website van de UitvaartStore vind je veel informatie over de uitvaart zelf maar ook over urnen, asbestemmingen en opruimen van de boedel, rouw-fotografie en de mogelijkheid van het bestellen van de boekjes 'zorgen erna' over verlies van een alleenstaande.

>> [uitvaartstore](#)



#### Remember me

Herinneringsproducten die een overledene dichtbij houden. Overzicht van bedrijven die prachtige herinneringsproducten maken.

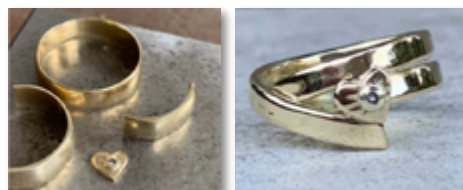
>> [remember me](#)



#### Hergebruik bloemen van de uitvaart

Rememberme.nl heeft ter inspiratie de mooiste ideeën op een rij gezet, zodat je de bloemen na de uitvaart nog even wat langer bij je kunt houden als aandenken.

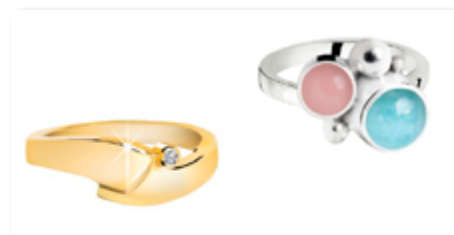
>> [floral stories](#)



#### As in sieraad

Lize Bouwman uit Hilversum is edelsmid en kan helpen bij het rouwproces door een sieraad op maat te maken. Bijvoorbeeld een sieraad waarin as van

jouw dierbare is verwerkt, of het samenvoegen van trouwringen. Contact via whats-app 06-19753333 of mail naar: [lize.idylliz@gmail.com](mailto:lize.idylliz@gmail.com)



#### As ringen

De Urnenwinkel in Hilversum biedt een ruime collectie as ringen voor dames. Het zijn mooie herdenkingsringen voor het bewaren van een symbolische hoeveelheid as van uw overleden dierbare. Er zijn as ringen verkrijgbaar in zilver, geel-, rosé- en wit goud. En gedenkringen van edelstaal.

>> [Dames asringen - De Urnenwinkel](#)



#### Origineel aandenken

Magda Kamminga maakt van kleding of andere voorwerpen waar mensen een emotionele band mee hebben, een tastbare en dierbare herinnering. Bijvoorbeeld een nieuw kledingstuk, de bekleding van een stoel of een tas. [info@origineel-aandenken.nl](mailto:info@origineel-aandenken.nl) 06-20335447

>> [origineel aandenken](#)



#### Verlieskunst (kunstkaarten)

Met Verlieskunst is Marlon Doomen op een missie om een nieuwe (beeld)taal te creëren voor rouw en verlies, omdat we het niet kunnen laten zitten bij 'woorden schieten te kort'

>> [verlieskunst](#)



### Knuffelmakers

Knuffelmakers bestaat uit Liesbeth en Caressa. Zij maken herinneringen tastbaar door het verknuffelen van portretfoto's van mensen en dieren. Alle producten zijn handgemaakt en van kwalitatief hoogwaardige materialen.  
hallo@knuffelmakers.nl  
[>> knuffelmakers](#)



### Jade Uitvaartwinkel (webwinkel)

Jade Uitvaartwinkel biedt een breed assortiment aan uitvaartartikelen en herdenkingsproducten: van opbaarplank tot troostgeschenkje.

Contactpersoon: Melissa Blauwendraat  
info@jadeuitvaartwinkel.nl  
[>> jadeuitvaartwinkel.nl](#)



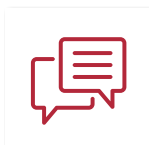
### Troostbox

Ken je dat gevoel dat je niet goed weet wat je kunt geven aan iemand die net een dierbare verloren is? Je wilt een stukje liefde, zorg of ontspanning bieden, maar je weet niet hoe. De Troostbox is dan een heel mooi troostgeschenk. De box is gevuld met mooie en lieve artikelen die je kado kunt doen aan iemand in rouw.

[>> troostbox](#)

## LEZINGEN EN GESPREKKEN

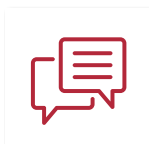
In het rouwproces kunnen gesprekken en lezingen fijn zijn om dingen te delen en te voelen dat je niet de enige bent. Ze geven steun als woorden soms lastig zijn.



### Hoe ga je om met rouw en verlies? (26:38)

Iedereen heeft op een manier wel in zijn leven met de dood te maken gehad. In deze aflevering praat Iris Enthoven met rouwcoach Remco Groenewegen. Hij verloor op jonge leeftijd beide ouders en heeft op een harde manier geleerd hoe je moet omgaan met rouwen en het verlies van dierbaren. Nu probeert hij jongeren te helpen wanneer zij iemand zijn verloren. Wat is de beste manier om iemand te benaderen die in rouw zit? Hoe maak je het bespreekbaar in je vriendengroep?

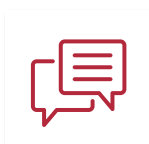
[>> hoe ga je om met rouw en verlies?](#)



### Lezing Rouwarbeid; vragen aan Manu Keirse (1:22:26)

Manu Keirse is met zijn troostvolle verhalen uitgegroeid tot de rouwdeskundige van België en Nederland. In deze lezing neemt hij ons mee in zijn levenslessen over rouw.

[>> lezing rouwarbeid](#)



### Publiekswebinar Hoop, verlies en rouw

Marc Rietveld, geestelijk verzorger in het UMCU, en Eveline Tromp, psychosociaal therapeut, zullen samen hun inzichten geven over rouw, verlies en hoop. Ze bespreken hoe je kunt omgaan met verdriet en moeilijke emoties, en wat de rol van hoop is tijdens het rouwproces. Je leert ook hoe je steun kunt krijgen en geven aan anderen, en hoe je nieuwe betekenis kunt vinden in je leven, zelfs na verlies. Nadien zal Sander de Hosson een echtpaar interviewen over hun ervaringen over dit onderwerp.

[>> publiekswebinar hoop, verlies en rouw](#)

## PODCASTS

Tijdens het rouwen kan een podcast je het gevoel geven dat je er niet alleen voor staat. Verhalen en stemmen die je herkennen, kunnen echt troost bieden.



### De slagersdochter

Over hoe je om kunt gaan met rouw en verlies, of er gradaties zijn in verlies (bijvoorbeeld of het verliezen van een partner door de dood erger of makkelijker is dan doordat hij of zij het uitmaakt) en hoe de slagersdochters aan kijken tegen alle theorieën over rouw en het rouwproces.

[>> de slagersdochter](#)



### Doodgewoon

Benthe en Sabien vinden dat de dood bij het leven hoort en daar willen ze het best een keer over hebben.

[>> doodgewoon](#)



### Een Doodnormale Podcast

Je bent jong en iemand van wie je heel veel houdt, sterft. Hoe ga je daarmee om? Twintigers en ervaringsdeskundigen Benthe Göbel en Sabien Rehler onderzoeken in Een Doodnormale Podcast wat het betekent om jong te rouwen. Ze interviewen jonge schrijvers, muzikanten en theatermakers die een dierbare verloren en vragen experts het hemd van het lijf. Want omgaan met de dood wordt vooral gekleurd door ongemak, de struisvogeltactiek en heel goed de andere kant op kijken. In deze podcast halen Benthe en Sabien hun kop uit het zand en kijken de dood en rouw recht aan. Zullen we over de dood praten?

[>> een doodnormale podcast](#)



Bureau MORBidee is in oktober 2020 gestart met de podcast 'Zullen we over de dood praten?'

Tijdens de podcast staat één thema centraal, en komen rubrieken 'Het Nieuwtje van de week' en 'De vraag van de week' voorbij. De podcast laat zich luisteren als een soort keukentafelgesprek over de dood. Serieus, maar ook met ruimte voor een lach. Onderwerpen die

zoal besproken worden variëren van uitvaartzorg tot bijna-dood-ervaringen en van palliatieve zorg tot rouw.

[>> zullen we over de dood praten?](#)



### Rouwverwerking doe je zo

Jacqueline Nagelkerke neemt als ervaringsdeskundige op het gebied van rouw en verlies haar luisteraars mee op een tocht om de gelukkigste versie van zichzelf te worden.

[>> rouwverwerking doe je zo](#)



### Dag voor dag

Liesbeth Rasker gaat in gesprek met mensen die haar zeer dierbaar zijn, en die allemaal iemand verloren hebben. We hebben het over verlies, verdriet, huilen, pijn, doorleven, en nog veel meer. Gewoon aan de keukentafel, met thee of een fles wijn.

[>> dag voor dag](#)



### Omdenken podcast

In de Omdenken Podcast luister je mee met de openhartige gesprekken die Berthold Gunster voert met mensen over hun problemen. In de serie zitten verschillende gesprekken over rouw en verlies. In aflevering 143 gaat hij in gesprek met Anja, die drie jaar na het overlijden van haar man haar intense verdriet niet meer met haar omgeving durft te delen.

[>> praten over rouw](#)

**TIP:** gebruik 'Rouw' als zoekterm in je favoriete podcast app. Tal van podcasts hebben een aflevering over rouw.

## FILMS

Films kunnen je helpen herkenning te vinden als je met verlies bezig bent.



### **Tout s'est bien passé**

André, 85 jaar krijgt een beroerte. Hij raakt daardoor voor de helft verlamd en het leven is niet meer wat het was. Hij vraagt zijn dochters om hem te helpen een einde aan zijn leven te maken voor dat hij nog verder achteruitgaat.

[>> tout s'est bien passé](#)



### **P.S. I Love You**

Deze film wordt omschreven als een klassieker. Het is een ontroerende, maar hoopvolle film voor mensen die zelf hun partner verloren zijn. Holly heeft haar man verloren aan een hersentumor. Ze vindt een brief in haar post van haar man. Dit blijkt de eerste brief van in totaal twaalf brieven te zijn. Elke maand een brief waarin hij haar instructies geeft die zij moet opvolgen. De brieven en opdrachten helpen Holly weer lichtpuntjes in haar leven te zien.

[>> p.s. I Love you](#)



### **Tonio**

Gebaseerd op het gelijknamige boek van A.F.Th. van der Heijden. De schrijver verloor zijn zoon door een fataal ongeluk en schreef een aangrijpende roman over het rouwproces van zijn vrouw en hem zelf. Zie hier voor een uitgebreide filmbespreking van Tonio.

[>> tonio](#)



### **Michel en de handen op zijn huid**

Vier jonge mensen ontfermen zich over acteur en regisseur Michel Van Dousselaere, die aan progressieve afasie lijdt. Na zijn overlijden maken ze samen met zijn weduwe Irma Wijsman, die deze documentaire regisseerde, een reis naar Noord-Spanje om zijn as uit te strooien.

[>> michel en de handen op zijn huid](#)



### **Grief is a heavy coat**

Storytellers Tatjana Almulj, Gijs van der Sanden, Liesbeth Rasker en Anne Lammers delen hun persoonlijke ervaringen met verlies. De zwaarte, maar juist ook de alledaagsheid en soms zelfs de schoonheid ervan. Want rouw is deel van het leven, dus laten we stoppen het uit de weg te gaan.

[>> grief is a heavy coat](#)



### **Wild**

Na jaren roekeloos geleefd te hebben neemt Cheryl een drastisch besluit. Achtervolgd door de herinneringen aan haar moeder Bobbi, en zonder ook maar enige ervaring, besluit ze helemaal alleen een tocht van meer dan 1600 km te gaan lopen.

[>> wild](#)



### **Mijn grote broer**

De 19-jarige Gijs probeert samen met zijn ouders de onverwachtse zelfdoding van zijn oudere broer Arie een plek te geven en langzaam maar zeker de draad van het 'normale' bestaan weer op te pakken.

[>> mijn grote broer](#)

**TIP:** nog tien films:

De top 10 films over rouw en verlies volgens Uitvaart Platform

[>> top 10 films over verlies en rouw](#)

## BOEKEN

Tijdens rouwen kunnen boeken over rouw helpen om herkenning en erkenning te vinden voor gevoelens en gedragingen die bij het rouwen horen.

### ALGEMEEN informatieve boeken



#### Helpen bij verlies en verdriet

Manu Keirse

ISBN 9789401442879

Een gids voor het gezin en de hulpverlener. In dit boek worden diverse soorten verlies besproken en het is toegankelijk geschreven.

>> [Dit boek kopen](#)



#### Ze zeggen dat het overgaat

Johan Maes & Evamaria Jansen

ISBN 9789493292307

Het boek over rouw en verdriet. In dit boek worden een aantal maatschappelijke mythes over rouw ontkracht. Naast theoretische inzichten biedt het boek ook concrete praktijkvoorbeelden met verhalen die raken tot in de ziel. Dat alles maakt van dit boek een mild boek over rouwprocessen, met veel respect en erkenning voor diegene die dag na dag ingrijpend verlies in hun leven moeten meedragen.

>> [Dit boek kopen](#)



#### Vingerafdruk van verdriet

Manu Keirse

ISBN 9789401434522

Vingerafdruk van verdriet is een boek voor hen die het zelf moeilijk hebben, maar ook voor familieleden, vrienden en collega's van wie ze steun verwachten op hun moeilijke reis naar hernieuwd leven. Het is geen boek over dood maar over

het leven. Het emotionele leven van iemand die wordt geconfronteerd met het verlies van een dierbaar iemand.

>> [Dit boek kopen](#)



#### Omgaan met verlies en rouw

Barbelo Uijtenbogaardt

ISBN 9789493172753

Dit boek kan ondersteunend zijn mede door de vele voorbeelden en diverse oefeningen. Barbelo Uijtenbogaardt beschrijft in dit boek hoe belangrijk het is om na verlies een rouwproces toe te staan. Ze schrijft over alledaags rouwen, over jezelf of een ander verliezen en over draagvlak dat nodig is om te kunnen rouwen.

>> [Dit boek kopen](#)



#### Afscheid nemen

R. Boswijk-Hummel

ISBN 9789060207796

Dit boek geeft een compleet en overzichtelijk beeld van de emoties waarmee mensen te maken (kunnen) krijgen, wanneer een dierbare naaste overlijdt of als er sprake is van het verlies van gezondheid, (echt)scheiding, verhuizing of emigratie. Door de stijl van het boek zal de lezer zich begrepen en gesteund voelen.

>> [Dit boek kopen](#)



#### Natriltijd

Riet Fiddelaers-Jaspers

ISBN 9789077179420

Natriltijd is geschreven voor iedereen die geconfronteerd wordt met stormen in het leven, voor mensen die moeten buigen voor het lot waar ze niet om gevraagd hebben. Daarnaast is het een houvast voor professionals in de gezondheidszorg, hulpverlening, het bedrijfsleven en onderwijs. En voor

professionals die zelf door zware stormen getroffen werden, zoals de zorgverleners tijdens de coronacrisis.

[>> Dit boek kopen](#)



### **Ik weet niet wat ik zeggen moet**

Mariska Overmars & Rob Bruntink

ISBN 9789025908997

Ervaringen met dood, verlies en rouw roepen al snel ongemak op. 'Ik weet niet wat ik zeggen moet...' helpt je op weg om het gesprek toch aan te gaan of een troostende schouder te bieden. Daarnaast geeft het ook handreikingen hoe je met je eigen partner of ouders over de laatste levensfase kan praten. Dit boek biedt praktische tips en slimme handvatten om de juiste woorden te vinden en er op het cruciale moment voor de ander te zijn.

[>> Dit boek kopen](#)



### **Rouwen is liefde**

Luuc Smit & Manu Keirse

ISBN 9789401496933

Verdriet is de keerzijde van liefde. Helaas boezemen dood en afscheid velen onder ons angst in, omdat we collectief verleerd zijn wat rouwen is. Het onbekende maakt bang. Kennis over rouw en verdriet kan die angst deels wegnemen. Rouwexperts Luuc Smit en Manu Keirse schetsen een genuanceerd beeld van de vele gezichten van verdriet, ontmaskeren enkele hardnekkige mythes over rouw en bieden tegelijk ook de concrete handvatten aan die je kunnen helpen om houvast te vinden bij aangrijpend verlies.

[>> Dit boek kopen](#)



### **Van missen krijg je het koud**

Sandra Jongeneelen & Wouter van der Toorn

ISBN 9789492688033

We weten steeds beter dat rouw hard werken is. Maar we staan zelden stil bij dat het ook veel fysieke gevolgen kan hebben. Daar willen we met dit boek de aandacht op vestigen op de fysieke gevolgen van rouw.

[>> Dit boek kopen](#)



### **Het is oké om je niet oké te voelen**

Megan Devine

ISBN 9789401304702

Volgens rouwcoach Megan Devine is er is niks mis met rouw. Het is een natuurlijke en gezonde reactie op verlies. In 'Het is oké om je niet oké te voelen' nodigt Megan uit om rouw 'een plek te geven' in ons leven in plaats van het zo snel mogelijk te overwinnen en door te gaan. Aan de hand van ervaringsverhalen, onderzoek, tips en creatieve mindfulness-oefeningen neemt het boek de lezer mee naar een ervaring waar we vroeg of laat allemaal mee te maken krijgen.

[>> Dit boek kopen](#)



### **Met mijn ziel onder de arm**

Riet Fiddelaers-Jaspers

ISBN 9789077179000

In dit boek wordt duidelijk hoe onlosmakelijk liefde en rouw met elkaar verweven zijn. Wie liefheeft, neemt het risico van verlies erbij. Want zonder rouw gaat het niet. Aan de hand van stappen in de verliescirkel neemt Riet Fiddelaers-Jaspers de lezer mee op verkenning door het rouwlandschap. Het boek beschrijft voorbeelden uit de dagelijkse praktijk. De voorbeelden uit de praktijk maakt het boek makkelijk leesbaar en kan je als lezer diep raken.

[>> Dit boek kopen](#)

## ALGEMEEN ervaringsverhalen



**Maar niet uit het hart, dierenverhalen over afscheid**  
Toon Tellegen  
ISBN 9789021434490

In dit boek zijn de mooiste dierenverhalen over afscheid verzameld. Een hart onder de riem.  
[>> Dit boek kopen](#)



**Dierenverhalen vol troost**  
Toon Tellegen  
ISBN 9789021434483

Toon Tellegen is schrijver en dichter, bekend van zijn dierenverhalen. Dit boek gaat over dierenverhalen vol troost.  
[>> Dit boek kopen](#)



**Je kunt het maar één keer doen**  
Barbara van Beukering  
ISBN 9789000372133

Een persoonlijke zoektocht naar sterven, het grootste taboe in ons leven. Het is oké om je niet oké te voelen  
[>> Dit boek kopen](#)



**50 manieren om afscheid te nemen**  
Barbara van Beukering  
ISBN 9789000380220

Een bundeling van verhalen uit de veelgelezen Volkskrant Magazine-rubriek 'Je kunt het maar één keer doen' waarin Barbara van de Beukering met nabestaanden praat over het stervensproces van hun dierbaren.  
[>> Dit boek kopen](#)

## Wanneer je je partner bent verloren



**Jouw rol bij partnerverlies**  
Leoniek van der Maarel  
ISBN 9789493337190

In dit boek beschrijft psycholoog en rouwspecialist Leoniek van der Maarel situaties die rouwenden tegenkomen in het dagelijks leven. Het boek volgt daarbij de volgorde van hoe het vaak gaat in rouw: van grote paniek naar diepe dalen en langzamerhand weer wat lichtpuntjes.  
[>> Dit boek kopen](#)



**Tranen van liefde**  
Tim Overdiek  
ISBN 9789492798695

Tim Overdiek (1965) is schrijver en therapeutisch coach. In 2009 overleed zijn vrouw Jennifer doordat een motoragent haar op het zebepad omver reed. Daarover schreef hij Tranen van liefde. Over pijn, over verdriet, maar vooral over liefde.  
[>> Dit boek kopen](#)



### **Je mag mij altijd bellen 1001 dagen van rouw**

Karin Kuiper  
ISBN 9789401468060

Karin Kuiper, weduwe van Karel Glastra van Loon, schreef het boek over de verwerking van haar verdriet. Een boek vol herkenbare anekdotes met tips voor lotgenoten en hun naasten, die in rouwsituaties wel vaak iets willen doen, maar niet altijd weten wat.

[>> Dit boek kopen](#)



### **Nu, is nu nog, zonder jou**

Marloes Harkema  
ISBN 9789491687556

De jonge weduwe Marloes Harkema baant zich na de dood van haar man vallend en opstaand een weg door het landschap van rouw. Ze maakt de lezer deelgenoot van doorwaak te nachten, de stamelende reacties van haar omgeving en het zwijgen over de dood. Op poëtische wijze schrijft ze over huilen in de supermarkt en de weerstand om los te laten. Maar ook over veerkracht, verzachting en over hoe ze stap voor stap de weggefallen fundamenten onder haar leven weer opbouwt.

[>> Dit boek kopen](#)



### **Stad vol ballonnen**

Femke van der Laan  
ISBN 9789046825709

In 2019 verscheen haar boek Stad vol ballonnen, een bundeling van de columns over haar leven in de stad na de dood van haar echtgenoot Eberhard van der Laan.

[>> Dit boek kopen](#)



### **Rouwjournaal**

Jan Siebelink  
ISBN 9789403136592

Het is door de kracht van het schrijven dat Jan Siebelink zijn vrouw Gerda in de maanden na haar overlijden nog even bij zich kan houden en zichzelf overeind blijft. Even helder en teder, met de even sensitieve als beeldende pen zoals hij die hanteert in zijn romans, ontstaat dag na dag in fragmenten het weergaloze portret van een intens leven samen. Het is een allerpersoonlijkst boek, door de lichte schrijvershand van Jan Siebelink zowel krachtig als troostrijk.

[>> Dit boek kopen](#)



### **Julian**

Fleur Pierets  
ISBN 9789492478757

Belgisch kunstenaar Fleur Pierets zou met haar partner Julian Boom trouwen in alle 22 landen waar twee vrouwen dat mogen. Om op een positieve manier gelijke huwelijksrechten onder de aandacht te brengen. Maar deze 'wereldtournee van de liefde' werd ruw onderbroken. Na hun vierde huwelijk, in Parijs, werd Julian gediagnosticeerd met agressieve hersentumoren. Ze stierf zes weken later. Fleur bleef achter en kon maar één ding doen: schrijven.

[>> Dit boek kopen](#)

## Wanneer je een ouder bent verloren



### Afscheid van moeder

Manu Keirse

ISBN 9789020956290

In dit boek schrijft Manu Keirse over zijn persoonlijke ervaringen tijdens de ziekte van zijn moeder en bij haar sterven. Afscheid van moeder hielp al tienduizenden lezers om hun gevoelens en ervaringen te ordenen en om te gaan met de ziekte en het verlies van een ouder.

[>> Dit boek kopen](#)



### De dingen die je vergeet. Rouwen voor beginners

Gijs van der Sanden

ISBN 9789026343056

In De dingen die je vergeet gaat Gijs van der Sanden op onderzoek wat het betekent om te rouwen nadat hij als jonge twintiger allebei zijn ouders onverwachts verloor. Aan de hand van herinneringen, beschouwingen en zelfonderzoek probeert hij antwoorden te vinden op de grote en kleine vragen rondom rouw en verlies.

[>> Dit boek kopen](#)



### Een koffer vol citroenen

Hassnae Bouazza

ISBN 9789026326547

Een koffer vol citroenen van Hassnae Bouazza is een liefdevol portret over de kracht van moederliefde. Het is in een koekjeswinkel op het vliegveld van Casablanca dat Hassnae Bouazza zich realiseert dat ze met het plotse overlijden van haar moeder meer is kwijtgeraakt dan alleen een ouder. In Een koffer vol citroenen beschrijft ze hun liefdevolle relatie, de rauwe pijn van het verlies, de wonderlijke begrafenis-

ondernemer met wie de familie opgezadeld wordt en de zoektocht naar een gelukkig leven zonder een onmiskenbaar thuis.

[>> Dit boek kopen](#)



### Ik zal je nooit meer

Tatjana Almuli

ISBN 9789038809298

Als Tatjana zestien is overlijdt haar moeder. Aan rouwen komt ze niet toe, ze gaat het verdriet jarenlang uit de weg. Wanneer ze het niet meer kan ontlopen, groeit ook de behoefte haar moeder opnieuw te leren kennen. Wie was ze voordat ze Tatjana's moeder was? Hoe zag haar vrijgevochten bestaan eruit op het Amerikaanse eiland waar ze op haar 21ste naartoe trok? En waarom heeft ze eigenlijk zo jong alles in Nederland achter zich gelaten? Het antwoord op die laatste vraag stelt het leven van Tatjana's moeder in een heel ander daglicht. Ik zal je nooit meer is een roman over uitgestelde rouw, oude familiegeheimen, en een dochter die de moeder die ze te vroeg verloor toch nog een beetje terugvindt.

[>> Dit boek kopen](#)



### Gedachten over Rouw

Chimamanda Ngozi Adichie

ISBN 9789403151212

Op 10 juni 2020 overlijdt onverwacht de vader van Chimamanda Ngozi Adichie in Nigeria. In dit boek herdenkt de schrijfster, een zelfverklaard vaderskind, haar geliefde vader. Gedachten over rouw is het verhaal van de onvoorwaardelijke liefde van een dochter voor haar vader, en een indringend onderzoek naar de aard van verdriet en rouw.

[>> Dit boek kopen](#)

## Wanneer je jeen broer of zus bent verloren



### Als je een broer of zus verliest

Minke Weggemans

ISBN 978904352398

Wanneer in een gezin een kind overlijdt gaat de aandacht vaak uit naar het verdriet van de ouders en/of partner van de overledene. Dit boek is speciaal geschreven voor broers en zussen.

[>> Dit boek kopen](#)



### Broers rouwen ook

Minke Weggemans

ISBN 9789043517324

Wanneer in een gezin een kind overlijdt gaat de aandacht vaak uit naar het verdriet van de ouders en/of partner van de overledene. Dit boek is speciaal geschreven voor broers en zussen.

[>> Dit boek kopen](#)

## Wanneer je kind rouwt



### Kinderen helpen bij verlies

Manu Keirse

ISBN 9789401465410

Veel ouders willen hun kind behoeden voor pijn en verdriet. Dat is een erg begrijpelijke reflex, maar helaas kun je niet vermijden dat kinderen en jongeren vroeg of laat met verlies worden geconfronteerd. Volledig nieuwe editie van het basisboek over kinderen en verlies van rouwexpert Manu Keirse.

[>> Dit boek kopen](#)

**TIP:** kinderboek over rouw?

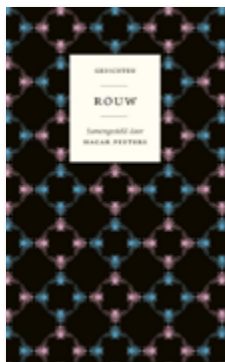
Kijk op de volgende sites of scan de QR codes.

[in-de-wolken.nl/themas/boeken-voor-kinderen](https://in-de-wolken.nl/themas/boeken-voor-kinderen)

[kinderboeken.nl/verdriet-overlijden/](https://kinderboeken.nl/verdriet-overlijden/)



## POËZIE



### Rouw

Samengesteld door Hagar Peeters

ISBN 9789403118611

Liefde en dood, zijn misschien wel de meest fundamentele thema's in ons bestaan. Iedereen krijgt ermee te maken en wanneer dat gebeurt zijn we vaak sprakeloos. In deze bloemlezing Rouw nam Hagar Peeters gedichten op die uitdrukking geven aan de diepste gevoelens van verdriet en gemis. Met gedichten van onder anderen Marieke Lucas Rijneveld, Judith Herzberg, Ramsey Nasr, M. Vasalis, Menno Wigman, Vrouwke Tuinman, Ellen Deckwitz, Remco Campert en Antjie Krog.

[>> Dit boek kopen](#)



### Even over ons (ik mis Ons)

Ellen Mulder

ISBN 9789090373867

Gedichtenbundel met eenvoudige, herkenbare gedichtjes waarin Ellen je meeneemt in de reis van verlies. Gaandeweg hervindt ze de zin van het leven krachtiger dan ooit. Een boekje over de dood, maar vooral over het leven.

[>> Dit boek kopen](#)



### Doodgewoon gaan hemelen

Plint

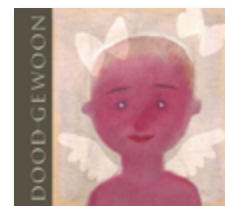
ISBN 9789059309333

Een boek met gedichten voor als het leven kantelt en je naar woorden zoekt. Een praktisch boek met gedichten voor elke fase van het rouwproces. Een boek met gedichten waar je

iets aan hebt als je ontroostbaar bent of was. Een praktisch boek. Bruikbaar bij alles wat meestal binnen een week gereddend en geregeld moet zijn. Met korte gedichten voor de kaart en lange gedichten om voor te dragen tijdens het afscheid.

[>> Dit boek kopen](#)

## Poëzie en kunst



### Doodgewoon

Bette Westera

ISBN 9789025762353

Echt 'doodgewoon' is een boek over de dood niet - niet voor volwassenen en al helemaal niet voor kinderen. En toch hoort de dood bij het leven. Vroeg of laat krijgt iedereen ermee te maken. Je opa, de buurman, je vader of je moeder, de hond of de poes - allemaal kunnen ze doodgaan.

[>> Dit boek kopen](#)

## ZELFHULPBOEKEN



### Maak je verdriet

Hilde Kokshoorn

ISBN 9789020980523

Bij het verlies van een dierbare of van je gezondheid voel je diep verdriet. Dat verliesverdriet is een blijvertje. De scherpe randjes gaan er op den duur wel af, maar op de meest onverwachte momenten komt het verlies weer in alle hevigheid op je af. Wat doe je dan? Hilde Kokshoorn (illustrator) heeft iets

bedacht, namelijk je verliesverdriet letterlijk vormgeven. Zij heeft het boekje 'Jouw rouw, niet praten maar maken' ontwikkeld. Misschien iets voor jezelf of aan een ander te geven?

[>> Dit boek kopen](#)



### **Dag voor dag (scheurblok)**

Ellen Dreezens

ISBN 9789493289741

Dit scheurblok rouw biedt volwassenen houvast in hun rouw. Er zijn 100 blaadjes om af te scheuren. 100 keer een zachte impuls om een klein stukje van rouw toe te laten. 100 keer een eenvoudige handreiking die helpt om met verlies om te gaan. Met informatie over rouw, inspirerende illustraties en gedichten, prikkelende vragen en uitspraken, en eenvoudige behulpzame oefeningen.

[>> Dit scheurblok kopen](#)



### **Rouw-vaardigheden**

Marrit van Exel

ISBN 9789083112602

Rouwen. Hoe doe je dat? Pas direct de concrete praktische tips en tools toe. Vergroot je vaardigheden die helpend zijn in het rouwproces en wordt veerkrachtiger en weerbaarder in de toekomst. Een zelfhulpboek voor iedereen die rouw ervaart.

[>> Dit boek kopen](#)



### **Ik ROUW van je**

Claire van 't Veen

ISBN 9789090367781

Een boek over verlies en rouw. Een houvast en lichtpunt in de rauwe tijd van rouw na een overlijden. Makkelijk leesbaar. Per pagina korte teksten, zodat concentreren hierop lukt.

[>> Dit boek kopen](#)

## VERKLARENDE BEGRIPPENLIJST

### Akte van Overlijden

Een akte van overlijden is een officieel bewijs dat iemand is overleden. Dit bewijs krijgt u na aangifte van overlijden. Dit kan de uitvaartondernemer, uiterlijk 5 dagen na het overlijden, voor u regelen bij de burgerlijke stand van de gemeente waar de persoon is overleden.

### Beneficieren aanvaarden van de nalatenschap

Je aanvaardt de nalatenschap onder het voorrecht van boedelbeschrijving: als de schulden de bezittingen overtreffen hoeft de erflater deze schulden niet af te betalen.

### Codicil

Een met de hand geschreven verklaring voorzien van datum en handtekening. Alleen inboedel / goederen, sieraden en kleding kunnen worden nagelaten in een codicil.

### Curatele / curator

De meest ingrijpende maatregel waardoor iemand niet meer handelingsbekwaam is en geen handelingen meer kan verrichten zonder toestemming van de curator.

### Digitale nalatenschap

Wat gebeurt wat gebeurt er met de accounts op social media, e-mails en tegenwoordig ook cryptovaluta? Als inloggegevens van de account onbekend is, blijft het account voortbestaan.

### Donorcodicil

In het donorregister vult u uw keuze in over donatie van uw organen en weefsels na uw overlijden. In Nederland krijgt iedereen vanaf 18 jaar de mogelijkheid keuzen kenbaar te maken.

### Levenstestament

Een levenstestament is bij voorkeur een notariële akte waarin de maker aanwijst wie zijn of haar taken moet behartigen. Als de maker dit zelf niet meer kan of wil, hoe men de zaken geregeld wil hebben. Een combinatie van een volmacht en een overzicht van persoonlijke wensen op allerlei gebied.

### Mentorschap / mentor

Dit is bedoeld voor het behartigen van de persoonlijke belangen van de betrokkenen persoon. Het betreft dus niet geld of goederen maar zaken zoals verzorging verpleging en (medische) behandeling.

### Nalatenschapsdossier / levensdossier

Dit dossier omvat informatie over persoonsgegevens, banken, verzekeringen, bezittingen, schulden, pensioenen, verplichtingen, contracten, inlogcodes, vindplaatsen, lidmaatschappen en abonnementen.

### Niet reanimeren penning

Als je besluit dat je niet gereanimeerd wilt worden kun je dat opschrijven in een wilsverklaring. Je kunt ook een niet reanimeren penning nemen want dat is een gelijkwaardige wilsverklaring. Met een wilsverklaring maak je jouw wensen over je medische behandeling duidelijk wanneer je daar zelf niet meer over kunt beslissen. Met een niet reanimeren penning verbied je dokters en andere zorgverleners onder alle omstandigheden te reanimeren. Het is te bestellen bij de Nederlandse Patiëntenfederatie.

### Onderbewindstelling / bewindvoerder

Dit betreft het behartigen van de financiële belangen van de betrokken persoon. De bewindvoerder wordt benoemd door de kantonrechter en neemt samen met de persoon de beslissingen ten aanzien van financiën.

### Testament

Een notariële akte waarin iemand zelf nadrukkelijk verklaart wat er met de nalatenschap moet gebeuren. Je wijkt hiermee af van de wettelijke regels van erfrecht en bepaalt zelf hoe de nalatenschap moet worden verdeeld.

### Verklaring van erfrecht

Een officiële verklaring van de notaris, in akte, waarin staat wie de erfgenamen zijn en wie eventueel gemachtigd is om namens de erflater te handelen. Ook of een testament is opgemaakt door de erflater (degene die overleden is)

### Verklaring van executele

De verklaring waarin de executeur wordt aangewezen. Een onafhankelijke executeur is het aanspreekpunt voor de erfgenamen. De executeur zorgt dat alles op de juiste manier wordt geregeld en afgewikkeld.

### **Volmacht**

Je geeft met een volmacht iemand anders de mogelijkheid om namens jou bepaalde handelingen te verrichten. Je blijft zelf bevoegd tot handelen en kunt deze volmacht ook weer herroepen. Er zijn algemene en bijzondere volmachten, denk bij het laatste bijvoorbeeld aan: voogdij uitoefenen, huis verkopen bij leven wanneer iemand bijv. naar een verpleeghuis verhuist. Er bestaan ook volmachten met bijzondere taken: bijv. de erfenis afhandelen, medische zalen en/of vermogensrechtelijke volmacht, waarmee alle bankzaken kan worden afgehandeld namens de volmachtgever.

### **Wilsverklaring**

Dat is een document waarin staat welke behandelingen je wel en niet wilt. Zorgverleners zullen jou geen behandeling geven die je niet wilt en doen hun best om de wensen over behandelingen die je wel wilt te respecteren. Er zijn op internet allerlei voorbeelden te vinden van wilsverklaringen.