Acceptatie en verwerking

Rouw komt niet alleen voor na het overlijden van een dierbare. Het is een emotionele reactie op verlies.

Rouw komt niet alleen voor na het overlijden van een dierbare. Het is een emotionele reactie op verlies. Dat kan gaan om het verlies van een geliefde, gezondheid, werk, uw vertrouwde leven, toekomstverwachtingen of iets anders dat waardevol is.

Het kan zijn dat u zich een tijdlang erg moe, futloos of passief voelt. U kunt ook klachten krijgen zoals slaapproblemen, hoofdpijn, buikpijn, spierpijn, hartkloppingen, minder eetlust of moeite met concentreren.

Er wordt vaak gesproken over *rouwverwerking* of *verliesverwerking*. Dat betekent niet dat rouw een proces is dat eindigt en daarna voorbij is. Soms past het woord *verlieservaring* beter: verlies blijft onderdeel van uw leven.

Omgaan met verlies

Er wordt wel gezegd dat er fases zijn bij rouw, zoals: schok en ongeloof, ontkenning, boosheid, onderhandelen, somberheid, aanvaarding, hoop en herstel. Deze fases kunnen door elkaar lopen. Er is geen vaste volgorde en geen eindpunt. Iedereen gaat op een eigen manier om met verlies.

Acceptatie betekent niet dat uw verdriet weggaat of dat u het verlies ‘achter u laat’. Het vraagt veel energie om verlies een plek te geven. Het gaat erom dat u stap voor stap:

- onder ogen ziet wat er is gebeurd,
- de pijn van het verlies toelaat,
- leert omgaan met een nieuwe situatie,
- en uiteindelijk weer momenten van genieten kunt ervaren, terwijl de herinnering aan wat verloren is blijft bestaan.

Tips en meer informatie

- Rouwverwerking (https://ypse.nl/herstelvragen/rouwverwerking/). Op deze website vindt u onder andere praktische tips over wat u zelf kunt doen en een groepsaanbod.
- Tussen vechten en acceptatie - Steun bij Verlies (https://www.steunbijverlies.nl/tussen-vechten-en-acceptatie/). Op deze website van de LSV staat onder andere informatie over vechten en acceptatie.
- Stichting Rouwkost (https://rouwkost.nl/) Stichting Rouwkost ondersteunt ouders in hun rouw na het verlies van een kind.

Code MAW-009

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis