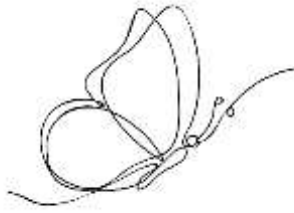


# Inhoud

|   |     |
|---|-----|
| INLEIDING                                       | 2   |
| HOOFDSTUK 1 - MIJN VERHAAL                      | 6   |
| HOOFDSTUK 2 - AANDACHT VOOR JE VERLIES          | 25  |
| HOOFDSTUK 3 – HET VERLIES VAN JE OUDE ZELF      | 49  |
| HOOFDSTUK 4 – DE ROUWCYCLUS                     | 65  |
| HOOFDSTUK 5 – OMGAAN MET EMOTIES                | 95  |
| HOOFDSTUK 6 - ROUW IN JE OMGEVING               | 115 |
| HOOFDSTUK 7 - LOSLATEN                          | 134 |
| HOOFDSTUK 8 – NIEUWE ZIN EN BETEKENIS ONTDEKKEN | 145 |
| VERDER FLADDEREN                                | 173 |
| INSPIRERENDE VERHALEN                           | 175 |
| BRONNENLIJST                                    | 177 |



# Inleiding

Wanneer je te maken krijgt met een chronische aandoening, krijg je eveneens te maken met heel wat verlies. Je gaat door een rouwproces. Je rouwt niet alleen om het verlies van je gezondheid, maar ook om de levensdoelen die niet meer haalbaar lijken, het verlies van je werk, financiële zekerheid, hobby's, bepaalde relaties. Je rouwt misschien om het verlies van je oude leven en je oude 'zelf'.

Je verliest bovendien niet éénmalig iets, zoals een dierbare bijvoorbeeld. Verlies in het kader van een chronische ziekte is een doorlopend proces. Je kan dagelijks tegen nieuwe verliezen aanlopen. Levend verlies, heet dat. Het verlies leeft en wandelt met je mee zolang je ziekte blijft bestaan.

Tegelijk kan een rouwproces net zoals de cocon van een rups fungeren. Het kan een diepgaande innerlijke transformatie teweegbrengen en verrassende aspecten en geheime schatten in jezelf laten ontpoppen tot een prachtige vlinder. Een vlinder die het leven ervaart vanuit een ander perspectief en met nieuwe ogen naar het leven kijkt. Een vlinder die nieuwe betekenis vindt en een rijkere, vollere, sprankelende relatie aangaat met zichzelf, anderen en de wereld.

In dit boek wil ik jou helpen om voeling te krijgen met je eigen rouwervaring. Inzicht in je rouwproces brengt erkenning, zachtheid en troost voor wat je doormaakt. Het brengt je een bewustzijn van het feit dat de kwaadheid, verdriet

en onrust die je ervaart normale reacties zijn op het verlies van heel wat waardevolle, kostbare dingen in je leven.

Dit boek is eveneens een praktische gids, boordevol oefeningen, tips en reflecties die je helpen ontdekken hoé je op een wijze manier met je rouwervaring kan omgaan en met meer vertrouwen doorheen je rouwproces kan navigeren. De oefeningen helpen je eveneens om beetje bij beetje nieuwe zin en betekenis in je leven te vinden.

Aan de hand van mijn eigen verhaal, mijn eigen rouwervaring, laat ik je in het eerste hoofdstuk kennismaken met de manier waarop rouw bij het verlies van je gezondheid zich in je leven kan manifesteren.

Vervolgens zal je stilstaan bij wat je verloren bent. Je wordt uitgenodigd om het verlies van je leven als rups - of delen ervan - te erkennen en benoemen omdat dit essentieel is in je verdere proces. In het bijzonder zal je stilstaan bij de delen van jezelf die je verloren bent.

In een vierde hoofdstuk neem ik je mee op een reis doorheen de verschillende rouwfasen die je kan doormaken wanneer je (delen van) je leven als rups verliest: bezorgdheid, schok, ontkenning, verzet, onderhandelen, waarheid en tot slot acceptatie.

Deze rouwfasen zijn geen rechtlijnig proces. Er is geen eindpunt waarin je definitief een punt van acceptatie bereikt. Rouwen betekent continu bewegen tussen de verschillende fasen, cirkelend rond een middelpunt van aanvaarding.

In het vijfde hoofdstuk duiken we in de wereld van emoties. Je leert hoe je kan omgaan met je verlies en verdriet, hoe je jezelf kan toestaan om te rouwen en er écht voor jezelf kan zijn met de grootste zorg en zachtheid.

Het zesde hoofdstuk helpt je om stil te staan bij de invloed die je ziekte heeft op je relaties en omgeving. Ook je dierbaren maken het verlies van dichtbij mee. Ook zij gaan door een rouwproces. Je ontdekt hoe je te midden van de vele

veranderingen elkaar kan ondersteunen én elkaar de ruimte kan geven voor jullie unieke manier van omgaan met de situatie.

In hoofdstuk zeven maken we de brug naar loslaten. Je zal aan de hand van een geleide meditatie en ritueel stilstaan bij de delen van je oude leven en je oude zelf die misschien klaar zijn om (een beetje) losgelaten te worden

En tot slot, in hoofdstuk acht, ga je je blik verruimen en richten op je mogelijkheden, op de toekomst en je dromen. Je zal contact maken met de prachtige vlinder die wacht om zich in jou te ontplooien, de vlinder die jij in wezen reeds bent. Je zal voeling krijgen met de nieuwe vleugels die zich voorzichtig beginnen te tonen.

Ik wens je een mooie tocht doorheen dit boek, jouw reis van rups naar vlinder.



## Tips voor onderweg

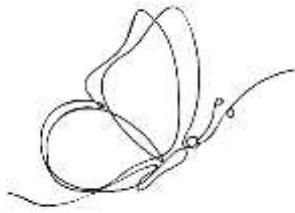
Ik raad je aan om voldoende tijd te nemen om elk hoofdstuk te verkennen en echt met de oefeningen en reflecties aan de slag te gaan (in de mate dat jouw energieniveau dat toelaat). Pas zo kan je het in de diepte ervaren en in je opnemen.

John Kabat-Zinn verwoordt het mooi: *“Een boek lezen kan je een beetje vergelijken met het raadplegen van een landkaart voor je op reis gaat. Het geeft*

*je een zekere richting en informatie over waar je heen gaat, maar het is niet te vergelijken met de echte reis.”* Dit boek kan je nuttige informatie verschaffen, maar gun het jezelf ook om de werkelijke reis te ondernemen.

Het is belangrijk om tijd vrij te maken voor de oefeningen en reflecties. Dat is niet eenvoudig. Er zal altijd iets zijn wat nog dringend moet gebeuren. Als je wacht tot er vanzelf tijd vrijkomt om te oefenen, zal het wellicht niet gebeuren. Daarom nodig ik je uit om doelbewust tijd vrij te maken voor jezelf, voor je eigen proces. Kan je het jezelf gunnen om werkelijk te ontdekken wat de inzichten en oefeningen in dit boek voor jou kunnen betekenen?





## HOOFDSTUK 1

# Mijn verhaal

*“Wat de rups het einde noemt,  
heet voor de rest van de wereld een vlinder.”*

- Lao Tzu

Om te beginnen wil ik jou aan de hand van mijn eigen verhaal en ervaringen illustreren wat rouw, verlies en het vinden van nieuwe betekenis zoal kan betekenen wanneer je leeft met een chronische ziekte.

Ik leef zelf met chronische vermoeidheid en ontdekte na een lange zoektocht de oorzaak: Myalgische Encefalomyelitis en de ziekte van Lyme.

Kort gezegd betekent dit dat ik deficiënties heb in mijn immuunsysteem, zenuwstelsel en hormoonstelsel. Het meest kenmerkende hieraan is de totale, onoverkoombare uitputting en pijn die ontstaat na inspanning. De uitputting voelt als ziek zijn, vergelijkbaar met wanneer je griep hebt en hoge koorts. Mijn klachten verlopen met ups en downs. Ik heb goede, minder goede en ronduit slechte periodes.

De ziekte stak al vrij snel in mijn leven de kop op. Als kind was ik erg actief en vrolijk. Ik was energiek, creatief en zat vol levenslust. Maar vanaf de puberteit leek de energie uit mij weg te vloeien.

Achteraf zou ik leren dat op dit moment de ziekte is ontstaan, na een infectie met Epstein Barr én een tekenbeet, ongeveer in dezelfde periode. Dubbele pech