Centrum voor Rouw
& Existentiële Waarden

Het rouwende lichaam



Prof Carlo Leget

Vereniging Kinderkanker Nederland
Utrecht, 21 november 2026

1



Käthe Kollwitz

2

Hoe we kijken naar rouw bepaalt wat we zien (en niet zien)…



3

Arbeid, taken en fasen: rouw achter ons laten…

Rouwarbeid en taken

(Freud 1917; Cullberg 1980, Worden 1984)

Schok

Erkenning/reactie

Verwerken/loslaten

Herorientatie/herinvestering

Fasen van rouw

(Kübler-Ross, 1969)

Ontkenning

Woede

Onderhandelen

Depressie

Aanvaarding

4

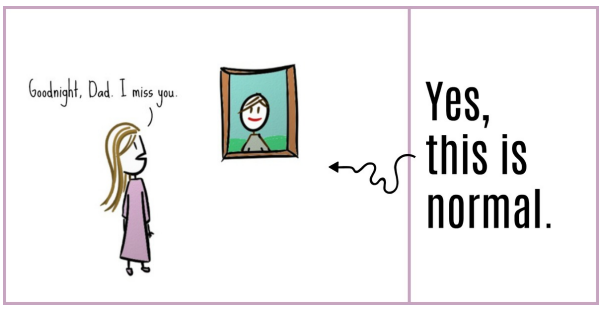


5

Continuing bonds

(Klass, Silverman & Nickman, 1999)

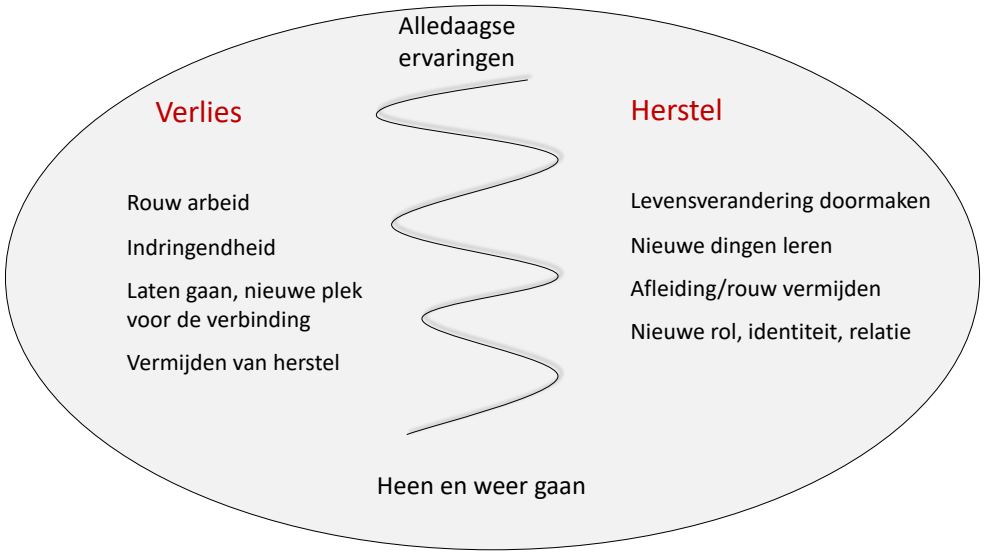
We laten niet los. We zoeken naar wegen om onze dierbare vast te houden door herinneringen en rituelen. Het helpt om emotioneel verbonden te blijven met wie we verloren hebben. Verbondenheid ondersteunt ons zelf-verstaan en helpt een weg vooruit zoeken.



"Tijd zorgt voor ruimte, maar de rouw blijft hetzelfde. Omdat de liefde ook hetzelfde blijft. Daarom hoop ik dat mijn rouw oneindig is, omdat de liefde voor mijn kind dat ook is."
(Een moeder op LinkedIn)

6

Duale proces model (Stroebe & Schut, 1999)



7



Beeld: Anne Marie Zilberman, Golden tears

Rouw

"We rouwen telkens wanneer we iets verliezen dat betekenis heeft voor ons of iets waaraan we gehecht zijn en waarbij het verlies ons begrip van de wereld en onszelf raakt.

We rouwen ook om het ongeleefde en wanneer ons eigen bestaan op het spel staat."

8

De enige oplossing voor rouw is: rouwen

Laten we niet zoeken naar een manier om uit de rouw te komen. Laten we zoeken naar een weg in de rouw.

Als we in contact kunnen komen met onze rouw, kunnen we leren leven met de verliezen in ons leven.

9

Fysiek

Verhoogd aantal stresshormonen
Ontregeling: ademhaling, eetlust, slaap
Verminderde energie, uitputting
Rusteloosheid, spanning
Hartkloppingen, duizeligheid, misselijkheid, hoofdpijn
Verzwakt immuunsysteem, enz.

Rouw

10



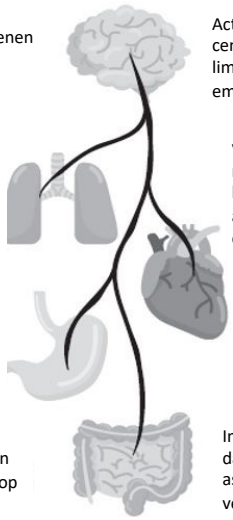
Activeert de amygdala, wat gevoelens van angst en intense droefheid teweegbrengt

Activering van het hechtingssysteem in de hersenen (nucleus accumbens): gemis, verlangen, aanhoudende zoektocht

Activering van de emotionele centra in de hersenen (het limbisch systeem): intense emotionele schommelingen

Verminderde functie van de prefrontale cortex in de hersenen: moeite met concentreren, vergeetachtigheid, hersenmist, slechte besluitvorming

Veranderde tonus van de vagus nervus: stressreactie in het lichaam: veranderde ademhaling, slaap, eetlust en emotionele verwerking



Activering van het sympathische zenuwstelsel: agitatie, hartkloppingen, veranderde ademhaling, rusteloosheid

Het hart en het cardiovasculaire systeem worden beïnvloed door stresshormonen: hartkloppingen, benauwdheid op de borst, verhoogd risico op hart- en vaatziekten en het gebroken hartsyndroom

Hormonaal systeem beïnvloed: verandering in hechtingshormonen, afname van dopamine en serotonine: risico op verminderde zelfzorg

Impact op het darmstelsel en de darmflora, evenals de darm-hersen-as: misselijkheid, verlies van eetlust, verzwakt immuunsysteem

Het endocriene systeem is aangetast, het cortisolgehalte is verhoogd: de vatbaarheid voor depressie is toegenomen

11

Fysieke dimensie: Het lichaam helpen met balans



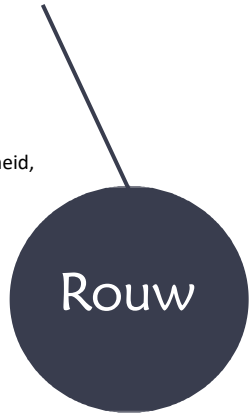
- Adem halen
- Ontspanning
- Lichaamsbeweging
- Aanraken
- Sensorische integratie
- Gerichte aandacht
- Mindfulness
- Natuur
- Beweging
- Gezond eten
- Stressvermindering
- Expressieve kunst



12

Fysiek

Verhoogd aantal stresshormonen
Ontregeling: ademhaling, eetlust, slaap
Verminderde energie, uitputting
Rusteloosheid, spanning
Hartkloppingen, duizeligheid, misselijkheid, hoofdpijn
Verzwakt immuunsysteem, enz.

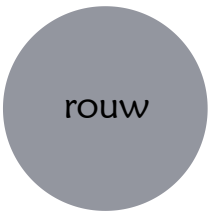


Emotioneel

Wanhoop, machteloosheid
Verdriet, angst, vrees
Schuldgevoel, zelfverwijt
Woede, prikkelbaarheid
Verlies van plezier
Eenzaamheid, leegte
Gemis, verlangen

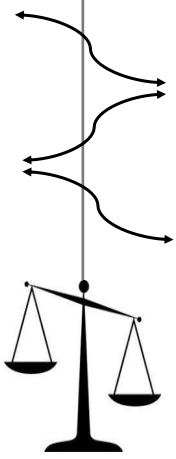
13

Balans: Emotieregulatie





Geef ruimte aan de rouw.
Contact met je gevoelens
Verwerking van rouw.
Herinneringen ophalen.



Time out van de rouwgevoelens.
Zorg goed voor jezelf.
Doe iets wat de kwaliteit van je leven verbetert.

14

Emotionele dimensie: balans tussen rouw en zelfzorg

- Wees lief voor jezelf
- Wat zou je tegen een vriend in dezelfde situatie zeggen?
- Hoe kun je beter voor jezelf zorgen?
- Hoe kun je geduldiger zijn met jezelf?
- Waar ben je dankbaar voor in het leven?
- Hoe kun je anderen steunen?
- Waar vind je kracht?



15

Rouw

Fysiek
Verhoogd aantal stresshormonen
Ontregeling: ademhaling, eetlust, slaap
Verminderde energie, uitputting
Rusteloosheid, spanning
Hartkloppingen, duizeligheid, misselijkheid, hoofdpijn
Verzwakt immuunsysteem, enz.

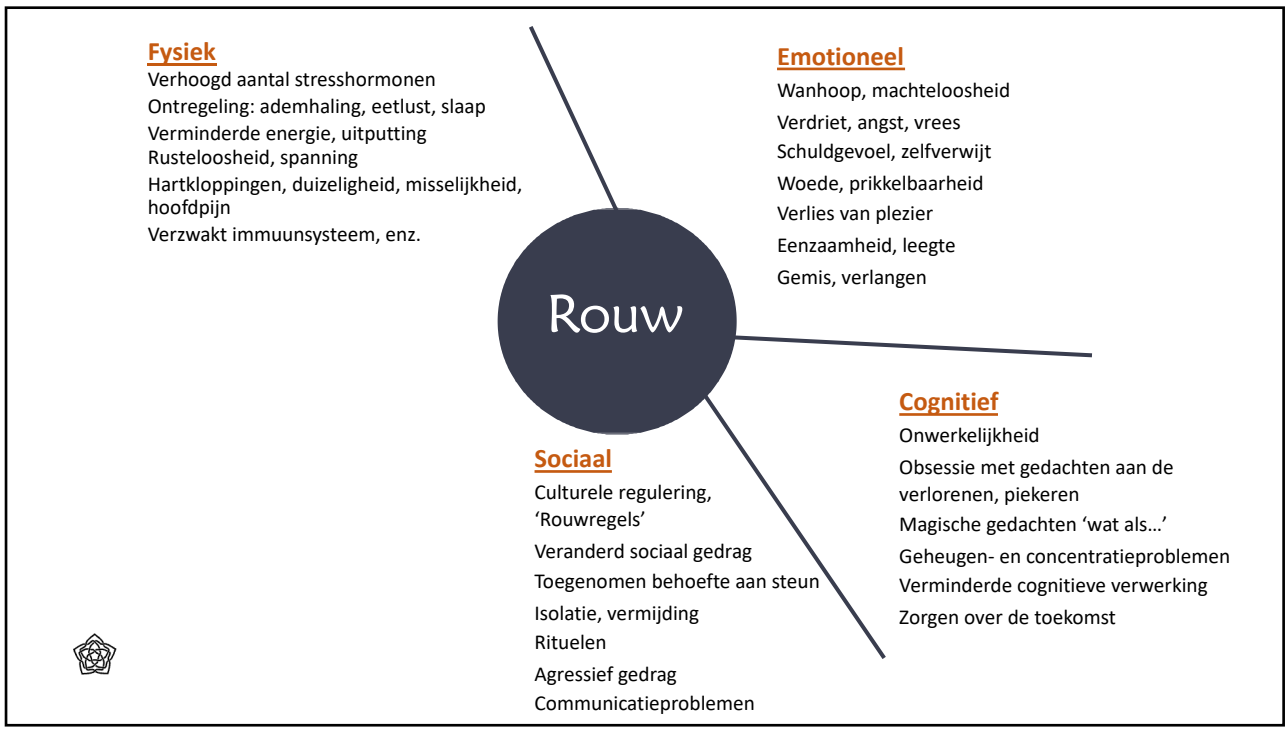
Emotioneel
Wanhoop, machteloosheid
Verdriet, angst, vrees
Schuldgevoel, zelfverwijt
Woede, prikkelbaarheid
Verlies van plezier
Eenzaamheid, leegte
Gemis, verlangen

Cognitief
Onwerkelijkheid
Obsessie met gedachten aan de verlorenen, piekeren
Magische gedachten 'wat als…'
Geheugen- en concentratieproblemen
Verminderde cognitieve verwerking
Zorgen over de toekomst

16


Fysiek
Yoga, dans, mindfulness, wandelen
Massage, baden,
Sporten, tuinieren
Tatoeages
Emotioneel
Gevoelens onder woorden brengen en delen
Voor zichzelf zorgen
Naar muziek luisteren
Naar schilderijen kijken
Je verdriet en rouw uitdrukken
Cognitief
Rouw dagboek
Brieven schrijven
Lezen over de rouw van anderen
Gedichten lezen
Herdenkingsboek
Spiritueel
Naar de kerk gaan, een graf verzorgen, in de natuur zijn, Kunst beleven, een boom planten, een kaars aansteken, Deel zijn van iets groters
Sociaal
Samen zijn met anderen
Nabijheid
Nieuwe relaties
Rouwgroep
Één nieuwe sociale activiteit uitproberen
Vrijwilliger worden

17


Fysiek
Verhoogd aantal stresshormonen
Ontregeling: ademhaling, eetlust, slaap
Verminderde energie, uitputting
Rusteloosheid, spanning
Hartkloppingen, duizeligheid, misselijkheid, hoofdpijn
Verzwakt immuunsysteem, enz.
Emotioneel
Wanhoop, machteloosheid
Verdriet, angst, vrees
Schuldgevoel, zelfverwijt
Woede, prikkelbaarheid
Verlies van plezier
Eenzaamheid, leegte
Gemis, verlangen
Rouw
Cognitief
Onwerkelijkheid
Obsessie met gedachten aan de verlorenen, piekeren
Magische gedachten 'wat als…'
Geheugen- en concentratieproblemen
Verminderde cognitieve verwerking
Zorgen over de toekomst
Sociaal
Culturele regulering, 'Rouwregels'
Veranderd sociaal gedrag
Toegenomen behoefte aan steun
Isolatie, vermijding
Rituelen
Agressief gedrag
Communicatieproblemen

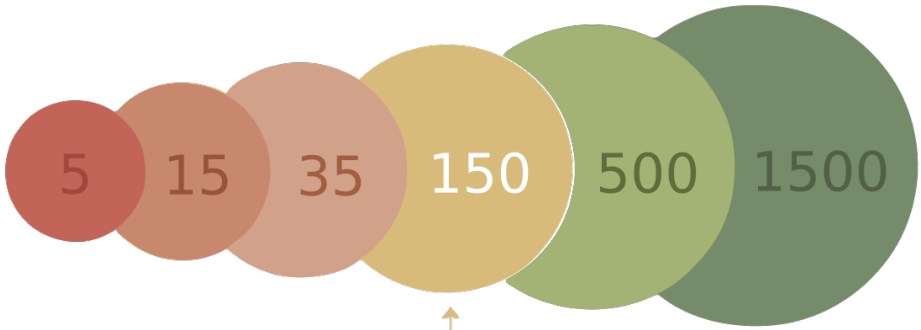
18



Edvard Munch

19

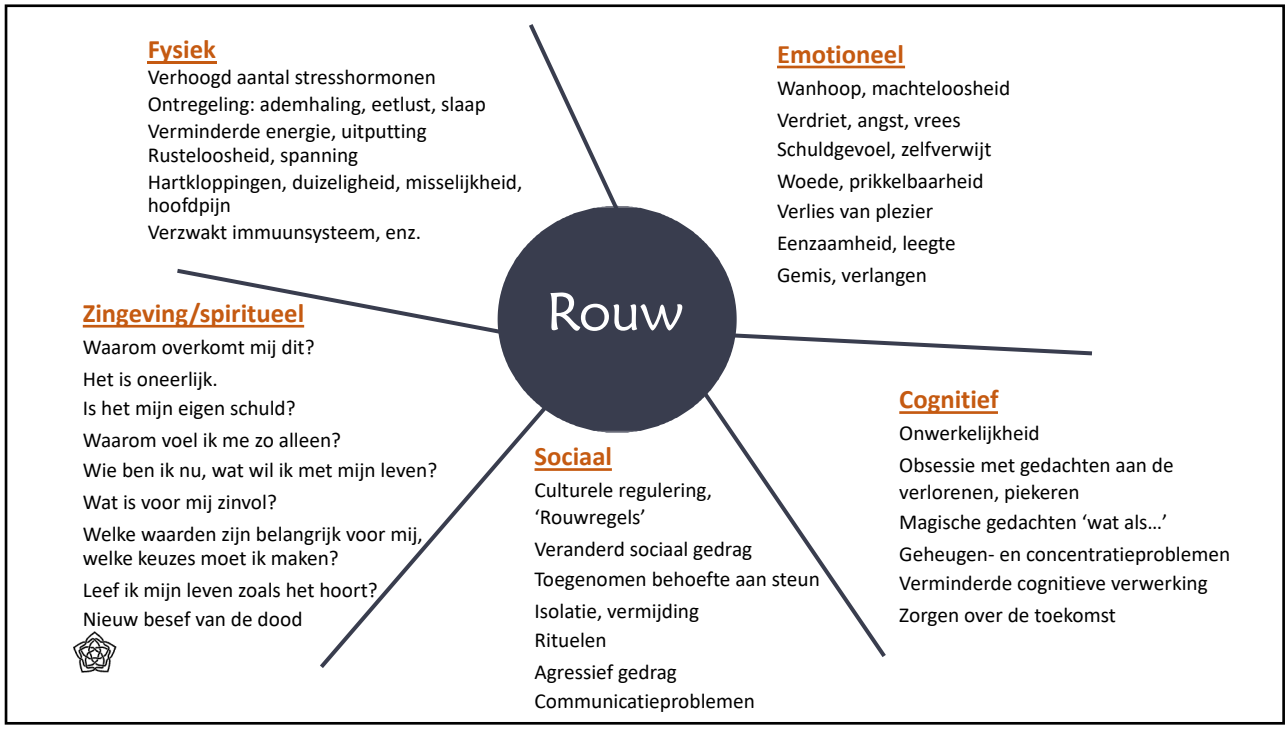
Kwaliteit in relaties – niet kwantiteit



Het getal van Dunbar

het maximale aantal relaties dat iemand kan onderhouden

20



21

Zingeving – existentieel



22



23

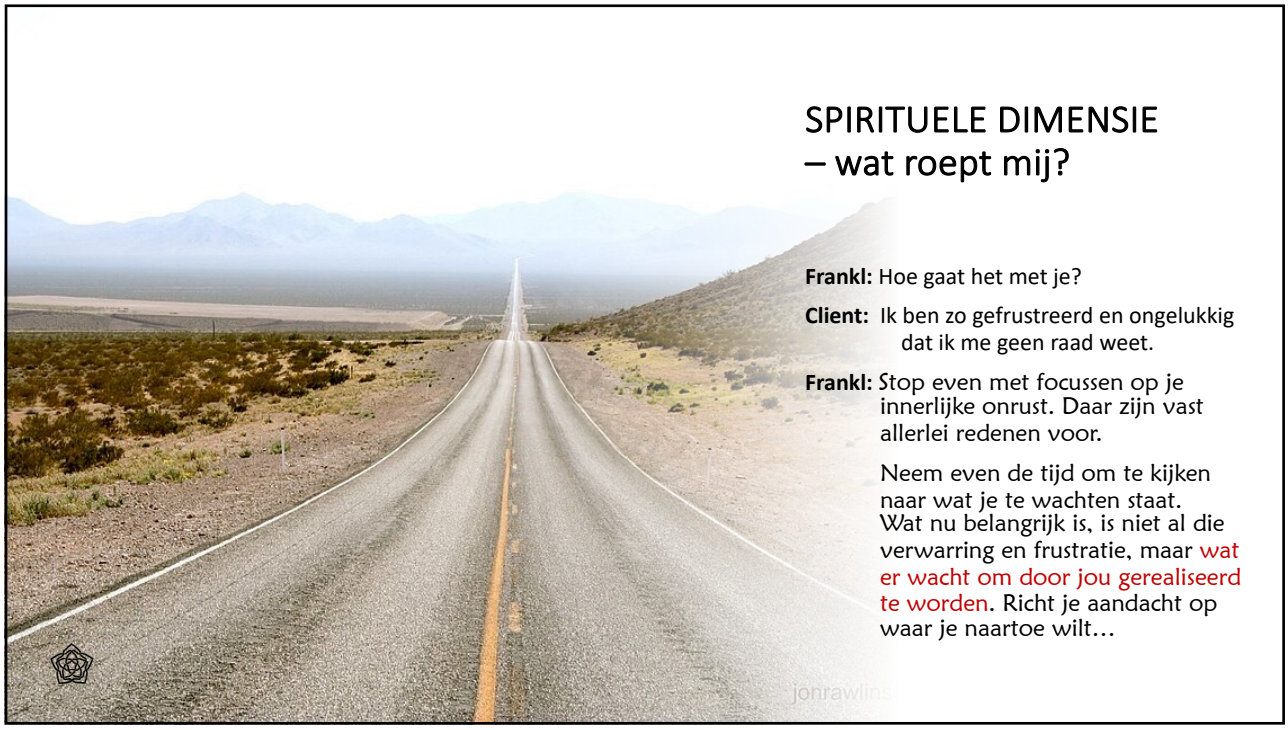
Resonantie
(Hartmut Rosa)





- Wanneer we het gevoel hebben dat ‘iets ons roept’. Waar het leven tot mij spreekt.
- Bijvoorbeeld de verbinding met een ander persoon, met iets groters/transcendents, met de natuur, met kunst, met de totale mensheid.
- We worden geraakt en het doet iets met ons: het is transformatief.

24



SPIRITUELE DIMENSIE – wat roept mij?

Frankl: Hoe gaat het met je?

Client: Ik ben zo gefrustreerd en ongelukkig dat ik me geen raad weet.

Frankl: Stop even met focussen op je innerlijke onrust. Daar zijn vast allerlei redenen voor.

Neem even de tijd om te kijken naar wat je te wachten staat. Wat nu belangrijk is, is niet al die verwarring en frustratie, maar wat er wacht om door jou gerealiseerd te worden. Richt je aandacht op waar je naartoe wilt…

jonrawlins

25



Photograph: Mairo Cinquetti/SOPA Images/REX/Shutterstock

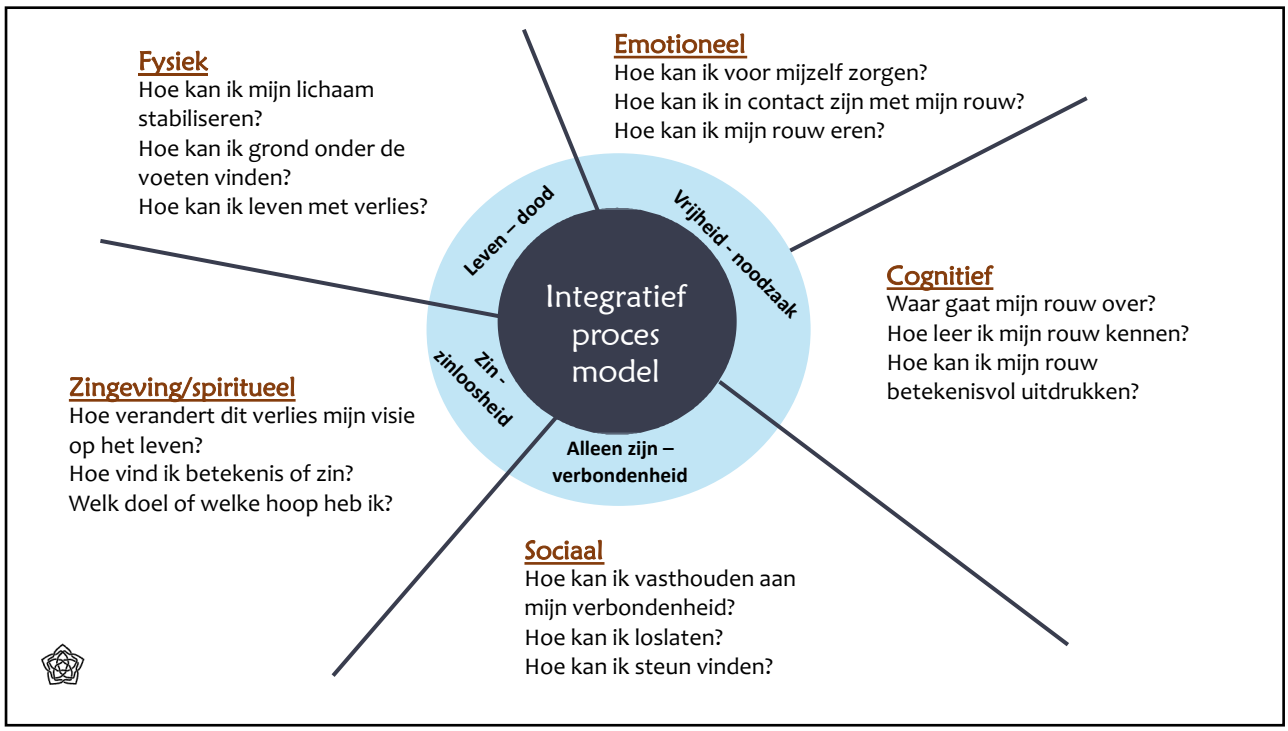
(Nick Cave, The Red Hand Files)

"Susie en ik hebben de afgelopen jaren veel geleerd over rouw. We zijn gaan inzien dat rouw niet iets is waar je doorheen gaat, want er is geen andere kant. Voor ons werd rouw een manier van leven, een benadering van het leven, waarbij we leerden om te aanvaarden dat ons bestaan onzeker is, maar bleven vechten om niet onverschillig te worden."

26


"Wanneer je aandachtig naar iemand luistert, help je iemand om aandachtiger naar zichzelf te luisteren."

27


Fysiek
Hoe kan ik mijn lichaam stabiliseren?
Hoe kan ik grond onder de voeten vinden?
Hoe kan ik leven met verlies?
Emotioneel
Hoe kan ik voor mijzelf zorgen?
Hoe kan ik in contact zijn met mijn rouw?
Hoe kan ik mijn rouw eren?
Leven – dood
Vrijheid - noodzaak
Integratief proces model
Zin - zinloosheid
Alleen zijn – verbondenheid
Cognitief
Waar gaat mijn rouw over?
Hoe leer ik mijn rouw kennen?
Hoe kan ik mijn rouw betekenisvol uitdrukken?
Zingeving/spiritueel
Hoe verandert dit verlies mijn visie op het leven?
Hoe vind ik betekenis of zin?
Welk doel of welke hoop heb ik?
Sociaal
Hoe kan ik vasthouden aan mijn verbondenheid?
Hoe kan ik loslaten?
Hoe kan ik steun vinden?

28

Centrum voor Rouw
& Existentiële Waarden

Dankjewel voor je aandacht!

Email: sorgcenter@protonmail.com
Website: https://sorgogeksistens.dk/nl/home-nl/
LinkedIn: Centrum voor rouw en existentiële waarden



29