

DE STILTE VAN MIJN EIGEN AFSCHEID

Zahra Leroy
Bachelorproject 2025-2026
Hogent

*Levend verlies bij chronische gezondheidsproblemen als
levenslang en eenzaam rouwproces*

"Levend verlies is iets wat je niet 123 ziet
aan de buitenkant, maar wat ik wel - diep
vanbinnen - voel. (...) Aan de buitenkant
ben ik er nog. Ik lach, ik loop, ik praat en ik
geniet. Maar vanbinnen ben ik continu
afscheid aan het nemen. Van wat was, van
wat nooit meer zal zijn, van wat ik zo
graag had willen meemaken.

Ik rouw om de toekomst die ik niet krijg.
Om het werk dat ik nooit zal kunnen
doen. Om het idee dat ik nooit meer zal
kunnen dansen. Om het kindje dat ik
nooit zal krijgen en nooit zal zien
opgroeien. Om het huis wat ik nooit zal
kopen en om de trouwring die ik nooit
om mijn vinger zal zien schitteren.

Deze rouw heeft geen eindpunt. Het
woont in me, en beweegt elke dag met
me mee die ik nog leef"
(Korps, 2025, Instagram)

"Levend verlies is iets wat je niet ziet aan de buitenkant, maar wat ik wel - diep vanbinnen - voel." Met deze woorden opent Jade Korps (2025), een 18 jarige meisje dat strijdt tegen een zeldzame vorm van kanker, haar pakkende Instagrampost. Ze schrijft over afscheid nemen terwijl het leven doorgaat. Over rouwen om de persoon die ze was en een toekomst die ze nooit krijgt. Dit rouwproces speelt zich af naast het medische traject, maar blijft vaak onzichtbaar voor de buitenwereld.

Verskillende hulpverleners komen hiermee in aanraking, waaronder ook sociaal werkers. In de begeleiding van mensen met een ziekte of beperking gaat veel aandacht naar het lichamelijke functioneren en de aanpassingen die iemand doet om het dagdagelijkse leven draagbaarder te maken. Minder zichtbaar, maar minstens even belangrijk, is het innerlijke verlies: het rouwen om dromen, rollen en mogelijkheden die langzaam wegvallen. Dit verlies wordt zelden benoemd, laat staan erkend. Manu Keirse (2017) omschrijft dit als levend verlies: een vorm van rouw waarbij iemand afscheid neemt van wat was en wat nooit zal zijn, terwijl het leven verdergaat.

Dankzij medische vooruitgang leven steeds meer mensen langer met een chronische aandoening of beperking. Dat is zonder twijfel een positieve evolutie. Tegelijk betekent dit dat steeds meer mensen leven met levend verlies. Bij gebrek aan herkenning en erkenning blijft dit rouwproces onzichtbaar, zowel binnen de samenleving als binnen de hulpverlening.

Op mijn stageplek, het revalidatiecentrum van het UZ Gent - doelgroep polytrauma en amputatie, maakte men hier bewust ruimte voor, wat voor cliënten duidelijk een verschil betekende. Die ervaring vormt de drijfveer voor dit artikel. Het nodigt je uit om stil te staan bij levend verlies: wat het is, hoe het zich uit en waarom erkenning ervan zo cruciaal is.

Dit artikel kwam tot stand op basis van een literatuurstudie en een semigestructureerd interview met Lieselot Eeman, klinisch psycholoog in het revalidatiecentrum van het UZ Gent. Daarnaast wordt het artikel ondersteund door getuigenissen uit een brochure van het UZ Gent (2025) over levend verlies, aangevuld met publiek gedeelde ervaringsverhalen op sociale media, waaronder Instagram.

sterk (UZ Gent, 2025). Mensen met levend verlies ervaren gevoelens van wanhoop, schuld, boosheid of neerslachtigheid. Soms uit dit zich in lichamelijke signalen, zoals slaapproblemen, verminderde eetlust of verhoogd alcoholgebruik (Keirse, 2017).

Tegelijk verloopt geen enkel verliesproces hetzelfde. De impact van het verlies, de omstandigheden, de draagkracht en de steun vanuit de omgeving verschillen van persoon tot persoon. Daarom is elk rouwproces uniek (Janssens, 2015).

EEN VERLIES DAT NIET VOORBIJGAAT

Levend verlies kenmerkt zich door zijn niet-eindigend karakter. Het verlies verdwijnt niet, maar blijft aanwezig en beweegt mee met het leven (Smit & Keirse, 2023). Het is geen rouwproces dat zich afspeelt binnen een duidelijke periode, maar iets dat telkens opnieuw naar boven kan komen.

Daarin verschilt levend verlies van rouw na een overlijden. Bij een overlijden is er een duidelijk moment van verlies. Het verdriet is vaak intens, maar krijgt na verloop van tijd voor veel mensen een andere plaats. Bij levend verlies ontbreekt dat eindpunt. Het verlies blijft verbonden aan een ziekte of beperking die het leven blijvend beïnvloedt en die voortdurend nieuwe aanpassingen vraagt (Formesyn, 2021).

Dat constante gevoel van gemis weegt zwaar. Om hiermee om te gaan is veel energie nodig, waardoor er soms weinig ruimte overblijft voor andere aspecten van het leven. Zo wordt rouw een blijvende aanwezigheid in het dagelijkse leven (Keirse, 2017).

Leven met onzekerheid

Boven het hoofd van mensen met een gezondheidsprobleem hangt een voortdurende onzekerheid. Ze weten niet wat hen nog te wachten staat. Zal de pijn verergeren? Komen er nieuwe beperkingen bij? Wat brengt morgen? Geen enkele dag is volledig voorspelbaar (Formesyn, 2021).

“Ik mis mezelf elke dag een beetje meer, zonder pijn en rommel.” (UZ Gent, 2025)

Die voortdurende onzekerheid vraagt veel van een mens. Wat iemand ooit voor zichzelf hoopte of vanzelfsprekend vond, klopt meestal niet meer met de realiteit. Dat besef weegt zwaar en gaat vaak gepaard met periodes van intense pijn en verdriet, die extra stress veroorzaken (Verthriest & Maes, 2017).

Zelfs wanneer iemand het verlies van gezondheid gedeeltelijk heeft aanvaard, kan het verdriet bij elke nieuwe confrontatie opnieuw opduiken. Zo blijft levend verlies nauw verweven met onzekerheid: niet weten wat nog komt en telkens opnieuw omgaan met wat verandert (Janssens, 2015).

Tussen verlies en herstel

De vaststelling dat levend verlies geen duidelijk eindpunt kent, roept vaak de vraag op of dit rouwproces als pathologisch moet

ROUWEN ZONDER AFSCHIED

Op ziek worden kan je je niet voorbereiden. Het overvalt iemand plots en zonder waarschuwing. Een diagnose voelt aan als een klap in het gezicht. Van het ene moment op het andere raak je meegezogen in een medische wereld van onderzoeken, gesprekken en behandelingen. Alles draait om beter worden, om doorgaan.

Tegelijk gebeurt er iets minder zichtbaar, maar minstens even ingrijpend. Zonder een duidelijk moment van afscheid raak je iets kwijt wat ooit vanzelfsprekend was: je gezondheid (Formesyn, 2021).

Wanneer verlies geen naam krijgt

Wanneer mensen het woord rouw horen, wordt dit vaak spontaan geassocieerd met overlijden of de dood. Toch ontstaat rouw ook zonder dat iemand sterft. Wanneer iemand geconfronteerd raakt met een ingrijpend verlies in het leven, komt er een rouwproces op gang (De Wachter, 2020). Dat geldt ook wanneer iemand ernstig ziek raakt. Het verlies van gezondheid weegt zwaar en raakt veel meer dan alleen het lichaam (Formesyn, 2021). Maar hoe rouwt iemand om een verlies dat in onze samenleving geen naam krijgt (Janssens, 2015)?

Manu Keirse (2017) zorgde hierin voor een belangrijk kantelpunt door dit soort verlies een naam te geven: levend verlies. Het verwijst naar een vorm van verlies waarbij iemand afscheid neemt, terwijl hij of zij nog leeft. Wanneer iemand ziek wordt, verandert niet alleen het dagelijks leven, maar ook het beeld dat iemand had van zichzelf en van de toekomst. Het leven zoals het was, valt volledig uiteen.

Toch erkent de maatschappij dit verlies zelden als volwaardig, net omdat er geen sprake is van overlijden. Daardoor blijft begrip vanuit de omgeving vaak uit (Janssens, 2015). Wanneer oorden ontbreken om het verlies te benoemen, ontbreekt ook de ruimte om het te delen. Wie met levend verlies wordt geconfronteerd,

kan zich daardoor bijzonder alleen voelen (Verthriest & Maes, 2017).

Alles wat vanzelfsprekend leek

Als sociaal werker zie je levend verlies misschien niet meteen. Het is iets dat zich vooral tussen de lijnen laat waarnemen. Misschien heb je een cliënt die na een zware diagnose of ernstige ziekte zegt dat zijn hele wereld op zijn kop staat. Ziek worden voelt vaak aan als een emotionele aardbeving waarbij alles wat vertrouwd was plots op losse schroeven komt te staan.

“

“Ik had me voorgesteld dat ik met mijn kleinkinderen zou voetballen, maar sinds mijn longziekte kan ik alleen nog binnenshuis rondstappen.”

(UZ Gent, 2025)

Waar mensen zonder ziekte meestal rekenen op een zekere mate van veiligheid en voorspelbaarheid, leven mensen met een aandoening in een blijvende kwetsbaarheid. Hun lichaam is niet langer vanzelfsprekend en ook de toekomst wordt onzeker. Vragen als ‘Zal ik nog kunnen werken?’, ‘Kan ik nog kinderen krijgen?’ of ‘Zal ik mijn hobby ooit opnieuw kunnen uitoefenen?’ nemen een centrale plaats in. Het zijn vragen zonder duidelijke antwoorden die zich telkens opnieuw in het hoofd opdringen.

Veel mensen met levend verlies ervaren daardoor dat ze niet langer meekunnen met wat algemeen als ‘normaal’ geldt. Het gevoel ontstaat dat de verbinding met de hoofdstroom van het leven is verbroken. Wat voor anderen vanzelf gaat, vraagt voor hen voortdurend aanpassing, energie en incasseringsvermogen (Smit & Keirse, 2023).

Dit rouwproces beïnvloedt het dagelijkse leven

worden beschouwd. Levend verlies is echter geen pathologische vorm van rouw, maar een normaal en gezond antwoord op een blijvend verlies (Verthriest & Maes, 2017).

Toch betekent dit niet dat iemand voortdurend in zijn verdriet blijft hangen. Rouw beweegt mee met het leven. Volgens het duaal procesmodel van Stroebe & Schut schommelt iemand voortdurend tussen het stilstaan bij het verlies en het dagelijks leven weer oppakken. Soms is het gemis intens aanwezig terwijl er op andere momenten er ruimte is voor perspectief en toekomstplanning (Ganzeboom, 2026).

Een concreet voorbeeld: je ontvangt een

geboortekaartje van een collega en wordt opnieuw geconfronteerd met je eigen ongewenste kinderloosheid na een medische behandeling. Je beseft dat je zelf nooit moeder wordt en zakt weer weg in verdriet. Anderen reageren dan vaak: 'Heb je dat nog altijd niet verwerkt?' of 'Sta je nu nog geen stap verder?' Jawel, je bent al een stap verder, maar verwerking loopt je hele leven door, in pieken en dalen.

Het model benadrukt dat terugvallen in verdriet of emoties bij triggers normaal is en geen teken van falen is. Het hoort bij het proces van het leven aanpassen aan een nieuwe realiteit (Janssens, 2015).

STERK ZIJN ALS SOCIALE VERWACHTING

Het kan opvallen dat mensen, ondanks hun ziekte of beperking, blijven functioneren en hun dagelijkse rollen zo goed mogelijk opnemen. Dit staat niet los van onze geïndividualiseerde samenleving, waarin de nadruk sterk ligt op autonomie en zelfredzaamheid. Men verwacht dat het individu sterk blijft en problemen zoveel mogelijk zelf oplost. Die maatschappelijke verwachting kan het moeilijk maken om kwetsbaarheid te tonen of hulp te vragen (Keirse, 2017).

Kwetsbaarheid achter een masker

In onze geïndividualiseerde samenleving is het vaak moeilijk om gevoelens van verdriet en verlies onder woorden te brengen. Continu horen we dat we sterk moeten blijven en moeten doorgaan met ons leven. Daardoor durven mensen hun verdriet vaak niet te tonen. Ze voelen zich beschaamd over hun emoties en zijn bang voor onbegrip. Veel mensen denken bovendien dat praten over hun verlies niets verandert en dat ze anderen er alleen maar mee tot last zijn.

We zijn er snel bij om anderen te vertellen over leuke of positieve dingen die ons overkomen, maar zodra er verdriet, verlies of rouw opduikt, houden we het voor onszelf. Voor mensen met levend verlies betekent dit dat ze naar de buitenwereld soms een masker opzetten terwijl het verdriet zich vanbinnen steeds verder opstapelt (Smit & Keirse, 2023)

“

“En dan komt de goedbedoelde zin: ‘maar je hebt zoveel om dankbaar voor te zijn.’ Ja, dat heb je. Maar dankbaarheid en verdriet sluiten elkaar niet uit. Je kunt vrede hebben en tegelijk verlangen. Je kunt blij zijn met wat er is en toch iets missen dat er nooit is geweest.” (Zwanepol, 2025, Instagram)

Wie ben ik nog?

Wanneer iemand door ziekte of beperking niet meer kan doen wat vroeger

vanzelfsprekend was, schrijft hij het gevoel van falen al snel aan zichzelf toe. Mensen twijfelen niet alleen aan wat ze kunnen, maar ook aan wie ze zijn en welke rollen ze vervullen. Vaak komt dan de vraag naar boven: wie ben ik nog, nu datgene wat verloren is, er niet meer is (Janssens, 2015)?

Wie vroeger zelfzeker was en zorg droeg voor anderen, kan plots afhankelijk worden van hulp. Door deze rolverandering en het verlies van identiteit ontstaan gevoelens van

machteloosheid, schaamte en een verminderde eigenwaarde (Smit & Keirse, 2023). Zo kan een man die altijd als kostenwinner voor zijn gezin zorgde, door gezondheidsproblemen niet meer werken. Voor hem viel niet alleen een dagelijkse taak weg, maar ook een belangrijk deel van whij dacht te zijn. Hij voelde zich schuldig dat hij zijn kinderen niet langer bepaalde dingen kon bieden, zoals een Playstation of paardrijlessen (UZ Gent, 2025).

SAMENLEVEN MET VERLIES, ELK OP ZICHZELF

Het is niet alleen de persoon met een ziekte of beperking die levend verlies ervaart. Ook de mensen die dicht bij hem of haar staan, doorlopen een rouwproces. Soms lijkt het alsof iedereen rouwt, maar elk op zijn eigen manier, naast elkaar (Keirse, 2017).

Verschillende rouwstijlen

In onze geïndividualiseerde samenleving beschouwt men rouw vaak als iets persoonlijks, iets wat men vooral alleen draagt. Dat geldt ook bij levend verlies. Hoewel iedereen rouwt op zijn eigen manier, proberen mensen elkaar vaak te sparen door hun verdriet niet te tonen. Dat leidt echter vaak tot onbegrip en frustraties binnen relaties (Verthriest & Maes, 2017).

“

“Toen ik mijn arm verloor, wilde ik vooral kunnen praten over mijn verlies. Mijn man vermeed deze gesprekken en ging nog meer werken dan voorheen.

Dat zorgde vaak voor hevige ruzie tussen ons. Ik voelde mij onbegrepen door hem.” (UZ Gent, 2025)

Binnen de hulpverlening zien we dit bijvoorbeeld bij koppels die samen levend verlies ervaren. Beide partners delen hetzelfde verlies, maar ervaren en verwerken dit soms op

een heel verschillende manier. Waar de ene nood heeft aan praten en stilstaan bij wat verloren is gegaan, richt de ander zich eerder op doorgaan. Dat verschil in rouwstijl botst soms en maakt dat mensen zich zelfs binnen hun eigen relatie eenzaam kunnen voelen.

Daarnaast uit het verlies zich binnen het gezin ook op verschillende manieren. Voor de ene is het vooral pijnlijk dat reizen niet meer mogelijk is, terwijl voor de ander het wegvallen van bepaalde routines of kleine dagelijkse dingen het meest confronterend is (interview psycholoog).

Eenzaamheid in nabijheid

Die verschillen in verwerking leiden ertoe dat iemand zich zelfs in de nabijheid van anderen eenzaam voelt. Bij levend verlies ontstaat soms een opvallende paradox: mensen zijn omringd door anderen, maar voelen zich toch heel alleen. Hoewel men contact heeft met familie en vrienden, draagt men het verdriet vaak in stilte met zich mee (Smit & Keirse, 2023). Het voelt alsof men samen is, maar dat

wat vanbinnen leeft niet gedeeld wordt.

Het is te vergelijken met een rugzak die iemand voortdurend bij zich draagt. Zo'n rugzak weegt zwaar en put uit wanneer je hem alleen draagt. Hulp van anderen zorgt ervoor dat een deel van het gewicht tijdelijk overgenomen wordt, waardoor het verlies beter te dragen is (Janssens, 2015).

VERLIES DAT JE ALLEEN DRAAGT

In dit artikel heb ik al een paar keer genoemd dat levend verlies vaak eenzaam aanvoelt. Onze geïndividualiseerde maatschappij versterkt dit gevoel. Het loopt niet alleen fout binnen de samenleving, ook binnen de hulpverlening zijn er heel wat valkuilen wanneer we het over levend verlies hebben (Keirse, 2017). Het verdwijnt gemakkelijk in de schaduw van de samenleving: onzichtbaar, ongehoord en vaak verkeerd begrepen (De Wachter, 2020).

Het ontbreken van rituelen

Het ontbreken van maatschappelijke rituelen maakt het rouwen voor mensen met levend verlies nog complexer. In tegenstelling tot rouw na overlijden zijn er weinig gebruiken die dit verlies zichtbaar maken of erkenning aanbieden. Daardoor benoemt niemand het verdriet vaak, noch de omgeving, noch de persoon zelf. Mensen beseffen meestal niet dat dit rouwproces tijd nodig heeft en geen duidelijk eindpunt kent (Keirse, 2017).

Tussen verwachtingen en de realiteit

In onze samenleving leeft het idee dat de medische wereld alle problemen wel kan oplossen. Je krijgt een behandeling, een operatie, misschien revalidatie. Daarna verwacht men dat je alles weer kunt wat je voorheen deed. Voor mensen met een chronische aandoening of blijvende beperking klopt dat beeld niet. Het verlies van gezondheid blijft aanwezig en beïnvloedt hun dagelijks leven voortdurend. Terwijl zij hun eigen weg vinden om hiermee om te gaan, kan de omgeving nog steeds andere verwachtingen hebben (interview psycholoog).

Valkuilen binnen de hulpverlening

Door het ontbreken van rituelen en de maatschappelijke verwachting om sterk te zijn, belandt verlies uiteindelijk bij de hulpverlening, bijvoorbeeld bij de sociaal werker. Voor veel mensen is de hulpverlening een van de weinige plekken waar ze hun verhaal wel nog kunnen delen. Net daarom is het pijnlijk wanneer levend verlies ook daar niet altijd herkend wordt (interview psycholoog).

Hulpverleners bekijken rouw nog vaak door een klassieke bril: rouw als iets dat je verwerkt en achter je laat. Die manier van denken botst met levend verlies omdat dit niet stopt en ook niet afgerond kan worden.

Wanneer hulpverleners dit niet herkennen, ontstaat het risico dat reacties zoals verdriet, vermoeidheid of machteloosheid verkeerd begrepen worden. Ze worden dan snel gezien als depressief of labiel gedrag (Keirse, 2017). Psychologe Eeman geeft tijdens het interview aan hoe dun die grens soms is en hoe moeilijk het soms is om rouw, angst en trauma van elkaar te onderscheiden. Vanuit eigen ervaring hebben we binnen de opleiding sociaal werk wel een basis in de psychopathologie, maar het correct herkennen en benoemen in de praktijk vergt veel aandacht en blijft soms lastig.

Hulpverleners proberen te helpen, maar ook daar schuilt een valkuil. Goedbedoelde uitspraken zoals 'je moet je herpakken' of 'het komt wel goed' versterken het gevoel dat dit verdriet er niet mag zijn. Voor mensen die al het gevoel hebben dat ze hun verlies alleen dragen, kan dat bijzonder eenzaam aanvoelen (interview psycholoog).

Wanneer de samenleving leert omgaan met levend verlies, zal dit verlies ook zichtbaarder en beter herkenbaar worden. Dat maakt het voor rouwendenden makkelijker om hun verdriet te dragen (Janssens, 2015).

Handvaten voor professionals

Met behulp van het interview met psychologe Lieselot, aangevuld met inzichten uit mijn eigen stage-ervaring en de literatuur, bundel ik hieronder enkele handvaten samen. Deze bieden geen structurele oplossing voor het maatschappelijk onzichtbaar blijven van levend verlies, maar geven wel enkele punten weer waar sociaal werkers in hun praktijk aandacht aan kunnen besteden wanneer zij in contact komen met een cliënt die dit rouwproces ervaart.

“Sociaal werkers moeten geen therapeuten zijn. Door te erkennen en te benoemen wat er verloren is, doe je al enorm veel.”
- Lieselot Eeman

1 Erkenning geven

Door naar het verdriet, de boosheid of het gevoel van verlies te luisteren en te erkennen dat dit een echt verlies is, geef je de cliënt ruimte en bevestig je dat zijn of haar gevoelens normaal en begrijpelijk zijn. De cliënt krijgt een naam voor wat hij of zij beleeft.

2 Bewaak het tempo van jouw cliënt

Het rouwproces verloopt bij iedere cliënt op een eigen tempo. In de praktijk kan het ondersteunend zijn wanneer sociaal werkers dit tempo volgen en zo ruimte bieden voor wat de cliënt op dat moment nodig heeft.

3 Vermijd direct advies geven

Het is verleidelijk om oplossingen aan te reiken, maar dit werkt averechts. Het rouwproces blijft continu in beweging en is uniek. Door de cliënt ruimte te geven om eigen gevoelens te onderzoeken, kiest hij zelf welke stappen hij neemt.

4 Praktische ondersteuning koppelen aan erkenning

Je kan perspectief bieden door de cliënt praktisch bij te staan: bijvoorbeeld bij sociaal-administratieve zaken zoals een FOD-aanvraag voor de erkenning van een handicap, bij inkomensverlies, door te helpen bij het (her)oriënteren naar passend werk,... Door deze ondersteuning te koppelen aan erkenning van het verlies, geef je een dubbel effect: de cliënt voelt zich gehoord én gesteund in concrete zaken.

5 Erkenning in de bredere omgeving

Ook het gezin van de cliënt ervaart een vorm van verlies. Als sociaal werker kom je laagdrempelig met hen in contact. Je kan van deze gelegenheid gebruikmaken om ook hen in hun verlies te erkennen.

6 Doorverwijzen wanneer nodig

Een onmiddellijke doorverwijzing naar psychologische hulp niet altijd nodig. Wat cliënten ervaren is vaak een normale reactie op verlies. Doorverwijzen wordt aangewezen wanneer iemand vastloopt: bijvoorbeeld wanneer iemand niet over het verlies wil spreken en onrealistisch vooruitkijkt, of net blijft hangen in het verlies en geen toekomstperspectief meer ziet.

7 Levend verlies kaderen binnen multidisciplinair team

Wie binnen een multidisciplinair team werkt, kan het gedrag van een cliënt beter kaderen. Boosheid, frustratie of terugtrekking bij mensen met een chronische aandoening wijst vaak op een onderliggend verlies. Door dit te delen binnen het team ontstaat meer begrip voor het rouwproces dat de cliënt doormaakt.

HOUVAST BIEDEN IN WOELIG WATER

Als sociaal werker kunnen we een betekenisvolle rol spelen voor mensen die leven met het verlies van hun gezondheid. Dat hoeft niet groots of ingrijpend te zijn. Soms volstaat het om aanwezig te zijn en erkenning te geven aan wat iemand doormaakt. Uiteindelijk zoeken mensen naar nieuwe uitdagingen, doelen, rollen en taken. Ze passen zich aan aan de nieuwe realiteit en proberen hun leven opnieuw vorm te geven (Verthriest & Maes, 2017).

Dit laat zich vergelijken met varen op woelig water. Iedereen zit in zijn eigen boot. Door alles wat iemand heeft meegemaakt, voelt het soms alsof die boot dreigt te kapseizen. Tegelijk proberen mensen het stuur vast te houden en hun weg verder te zetten. Want ondanks alles willen ze vooruit, hoe onzeker die tocht ook is.

Als hulpverlener varen we met ons cliënt mee, achterin hun boot. We kijken, benoemen wat er gebeurt en bevestigen dat hun gevoelens op moeilijke momenten normaal zijn. Soms is de zee

rustig en lijkt er even ademruimte. Op andere momenten slaan de golven hoog en voelt het alsof verdrinken dichtbij komt. Ook dat hoort bij deze reis.

Onze rol zit net in die subtiele aanwezigheid. In het mee uitkijken naar houvast, in het voorzichtig aanreiken van mogelijkheden, in het helpen terug aan 'boord' te klimmen wanneer iemand dreigt kopje-onder te gaan. Zonder de storm weg te nemen, maar door te erkennen hoe heftig die kan zijn.

Door levend verlies te herkennen en te erkennen, maken sociaal werkers mee het verschil. Niet door oplossingen op te dringen, maar door mensen te ondersteunen in hun zoektocht naar een manier om verder te varen, op hun tempo, op hun koers. Jouw aanwezigheid, je erkenning en je geduld geven hen houvast in de storm (interview psycholoog).

BRONNENLIJST

De Wachter, D. (2020). *Goed leven. Met kwetsbaarheid en beperking.*

Chatgpt werd gebruikt als schrijfassistent.

Deltour, P. (z.d.-a). *Hand met bloemen.*

Deltour, P. (z.d.-b). *Schaduw.*

Deltour, P. (2021a). *Bloemen.*

Deltour, P. (2021b). *Bootje.*

Formesyn, L. (2021). *Zinvol ziek: de kloof tussen ziek en gezond anders bekeken.*

Ganzeboom, M. (2026, januari). *Wat schommelen mij leerde over verlies.* LinkedIn.
https://nl.linkedin.com/posts/marielganzeboom_schommelen-verdriet-herstel-activity-7414245149620248576-tbAi

Janssens, C. (2015). *Schaduwverdriet in het licht: een praktijkgerichte kijk op verborgen verlies.*

Keirse, M. (2017). *Helpen bij verlies en verdriet - volledig nieuwe editie: Een gids voor het gezin en de hulpverlener.*

Korps, J. (2025, 21 oktober). *Levend verlies.* Instagram.

Sigrid. (2024, 15 oktober). *Rouwen is als varen in een roeibootje.* Troostcadeau.be.
<https://troostcadeau.be/blog/rouwen-is-als-varen-in-een-roeibootje/>

Smit, L., & Keirse, M. (2023). *Rouwen is liefde: handvatten voor meer verbinding in tijden van verlies en verdriet.*

UZ Gent. (2025). *Wie is dat in de spiegel?*

UZ Gent. (2025). *Levend verlies: omgaan met blijvende verandering.*

Verthriest, G., & Maes, J. (2017). *Het DNA: eigentijdse handleiding voor het omgaan met rouw en rouwenden.*

Zwanepol, B. (2025, 16 november). *Rouw om wat nooit zal zijn.* Instagram.