

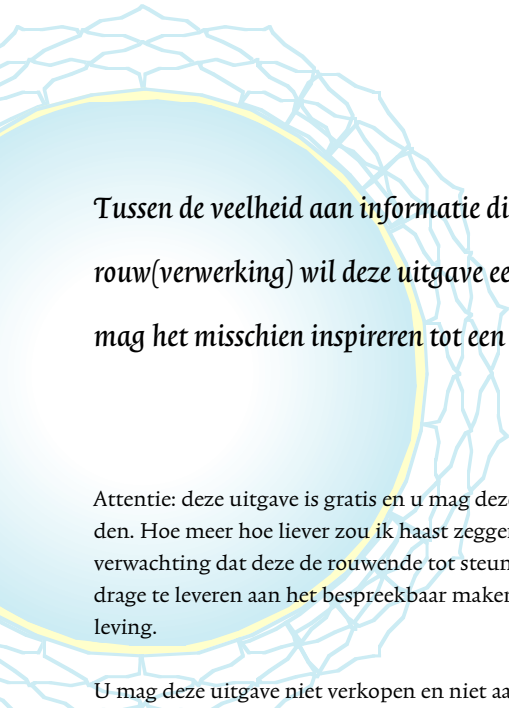


Ruimte voor Rouw

RUIMTE VOOR ROUW



*Met richtinggevende suggesties voor nabestaanden  
en hun omgeving*



*Tussen de veelheid aan informatie die te vinden is op het gebied van rouw(verwerking) wil deze uitgave een bescheiden handreiking bieden en mag het misschien inspireren tot een eigen zoektocht.*

Attentie: deze uitgave is gratis en u mag deze onbeperkt en zo vaak als u wilt verspreiden. Hoe meer hoe liever zou ik haast zeggen. In de eerste plaats in de hoop en de verwachting dat deze de rouwende tot steun kan zijn en in de tweede plaats om een bijdrage te leveren aan het bespreekbaar maken van rouw(verwerking) in onze samenleving.

U mag deze uitgave niet verkopen en niet aanbieden onder uw eigen naam. Maar verspreidt u het gerust onder iedereen waarvan u denkt dat hij of zij er iets aan heeft. Verwijs anderen eventueel naar [www.weerschijn.nl/uitgave](http://www.weerschijn.nl/uitgave) waar een ieder deze uitgave en toekomstige artikelen kan downloaden. Heeft u vragen, opmerkingen, suggesties of aanvullingen, stuurt u ze mij: [info@weerschijn.nl](mailto:info@weerschijn.nl). Het is mijn missie 'licht te brengen' en uw inbreng kan een wezenlijke bijdrage betekenen aan het verspreiden van licht.

Deze uitgave is samengesteld door:

Weerschijn, praktijk voor afscheidsbegeleiding en rouwverwerking  
Ineke C.P. Koedam-Visser  
Joh. Voorhoevestraat 44  
3065 NB Rotterdam

tel. (010) 202 16 27 / 06 24 09 03 72  
e-mail: [info@weerschijn.nl](mailto:info@weerschijn.nl)  
[www.weerschijn.nl](http://www.weerschijn.nl)

# Wie is Ineke Koedam (1963)

Ongeveer twintig jaar werkte ik in het bedrijfsleven, waarvan de laatste jaren als Training & Development manager bij een telecommunicatiebedrijf waar ik verantwoordelijk was voor opleidingsbeleid en competentie management. Na een carrière, een burn-out en tal van doorleefde inzichten later was ik toe aan een onvermijdelijke wending in mijn leven. Een studie aan de Universiteit voor Humanistiek bracht mij dichter bij mijn levensopdracht. Ik leerde vooral gehoor te geven aan mijn zielsverlangen om te komen tot mijn hoogstpersoonlijke vorm van dienstbaarheid. Inmiddels mag ik werken in hospice De Vier Vogels in Rotterdam, levensschool bij uitstek en heb ik mijn eigen praktijk voor stervenden en hun naasten.

*'En altijd is het zo geweest*

*dat de liefde haar eigen diepte niet kent*

*dan op het uur der scheiding'*

(KAHLIL GIBRAN)

'Daar getuige van te mogen zijn, dat te mogen mee-beleven is een voorrecht en niet alleen ontroerend maar ook ieder keer weer een verrijkende ervaring. Het is een bron van inspiratie om te komen tot mijn hoogstpersoonlijke vorm van dienstbaarheid in de begeleiding van mensen in hun overgangsfase naar het Licht. En het inspireert mij elke dag weer om te komen tot mijn unieke vorm van mens-zijn in mijn dagelijkse leefwereld'.

*Ineke Koedam*

# Weerschijn

Weerschijn, praktijk voor afscheidsbegeleiding en rouwverwerking is er voor stervenden en hun naasten en biedt steun en begeleiding om verlies en verdriet onder ogen te komen en aan te gaan, het een plek te geven in het eigen levensverhaal en om opnieuw te leren afstemmen op liefde. Dat gebeurt vooral door een liefdevolle nabijheid met ruimte voor verhalen en herinneringen en met het serieus nemen van gevoelens. Langzaam maar zeker wordt het verlies in het eigen levensverhaal opgenomen, wordt verantwoordelijkheid genomen voor gedachten, gevoelens en gedragingen. Met vallen en opstaan kom je uiteindelijk als een ander mens in het leven te staan met nieuwe mogelijkheden, nieuwe perspectieven.

Naast individuele rouwbegeleiding en begeleiding van groepen biedt Weerschijn:

- Emotionele, geestelijke en spirituele zorg voor stervenden en steun voor zijn of haar naasten.
- Ritueelbegeleiding bij rouw, afscheid en uitvaart (w.o. uitvaart toespraken).
- Informatie avonden Ruimte voor rouw.
- Workshops en cursussen over de spirituele dimensie van sterven, afscheid en rouw.

Denkt u dat Weerschijn iets voor u of iemand in uw omgeving kan betekenen, neemt u dan contact op met Ineke Koedam voor nadere informatie of maak een afspraak.

De eerste oriënterende persoonlijke ontmoeting is kosteloos, tel. (010) 202 16 27.

# Inleiding

Wist u dat er in Nederland ieder jaar ongeveer 140.000 mensen sterven. Ongeveer 2000 van hen zijn jonger dan 18 jaar. U kunt zich voorstellen dat het aantal nabestaanden een veelvoud is. Nederland telt ongeveer 140.000 weduwnaren en 630.000 weduwen van zestig jaar of ouder. Velen van hen blijven alleen achter. Dat betekent dat heel veel mensen met rouw te maken hebben. En hoewel de aandacht voor 'de dood' vandaag de dag toeneemt, is de plaats die rouw in onze samenleving inneemt, verschoven naar het private domein en is rouw(verwerking) ondergeschikt geraakt aan maatschappelijke belangen. En daar waar persoonlijk en maatschappelijk succes de norm is, wordt nauwelijks gesproken over zaken die nu eenmaal minder gemakkelijk bespreekbaar zijn.

Omdat de omgeving zich vaak geen raad weet met rouwenden, voelt de nabestaande al gauw dat hij of zij een belasting vormt. De nabestaande voelt zich beschaamd en denkt dat zijn of haar reactie op het overlijden van een dierbare niet normaal is. Het is belangrijk om te weten dat ieder mens op zijn eigen wijze reageert op de dood van een dierbare. De reacties maar ook de duur van het rouwproces kunnen dus sterk uiteenlopen.

Rouwen is langzaam maar zeker beseffen dat uw leven ingrijpend veranderd is door een betekenisvol verlies. Het is een bewustwordingsproces dat een belangrijk verlies deel uit maakt van uw persoonlijke levensverhaal. Rouwen is niet voor niets een werkwoord, gaat met andere woorden niet vanzelf, simpelweg doordat de tijd verstrijkt. Het is overigens wel zo dat er ook op onbewust niveau iets gebeurt en in die zin speelt 'tijd' wel een rol.

Rouwen is een normale, gezonde reactie op een verlies van wat ons dierbaar is. Het is de prijs die we betalen voor hechting. Rouw wijst dus óók op uw vermogen een liefdevolle, persoonlijke band aan te gaan.

Omdat een verlies zo'n unieke en intense persoonlijke ervaring is, zijn er nauwelijks algemene raadgevingen te doen. Deze uitgave echter wil enkele richtinggevende suggesties doen. In de eerste plaats in de hoop en de verwachting dat deze de rouwende tot steun kunnen zijn. Het zal de overleden dierbare niet terugbrengen en haalt evenmin het verdriet en de pijn weg. Wel zal het onnodige angst weg kunnen nemen en zal een beter begrip van wat rouw en rouwverwerking is, bijdragen aan herstel, aan 'heling'. In de tweede plaats beoogt deze uitgave een bijdrage aan het bespreekbaar maken van rouw (verwerking) in onze samenleving.

Wij starten met 'Een tijd van crisis', gevolgd door 'Emoties en gevoelens'. Vervolgens treft u richtinggevende suggesties aan voor nabestaanden en hun omgeving. Daarna volgt een overzicht met een selectie aan relevante literatuur. Tot slot is een overzicht opgenomen met nuttige organisaties.

# Inleiding

Wanneer u al lezende meent, iets niet goed te hebben gedaan, waardeert u zichzelf dan voor dit besef én voor het voornemen om dit in de toekomst anders te doen. Concentreert u zich op de les die u kunt leren en veroordeel uzelf niet. Het blijven hangen in schuldgevoelens blokkeert en draagt niet bij aan verdere groei.

Wanneer wij leren van 'fouten', dan hebben zij hun functie gehad.

En dan nog dit: afhankelijk van de invalshoek die men kiest (psychologisch, sociaal, religieus, spiritueel) is er veel informatie voorhanden. Deze uitgave pretendeert uiteraard en bij lange na niet volledig te zijn.

Wel wil het de lezer een handreiking bieden en mag het misschien inspireren tot een eigen zoektocht.

Beschouw het hiernavolgende als richtinggevende ideeën, laat uw hart spreken en kies dát wat voor u van belang is.

Weet dat na een ingrijpend verlies uw leven nooit meer hetzelfde zal zijn. Maar het is mogelijk, met vallen en opstaan, uiteindelijk als een ander mens in het leven te staan. En zo wordt u stap voor stap opnieuw geboren, als een rijker mens, met nieuwe mogelijkheden, met nieuwe perspectieven.

‘Wanneer gij blijde zijt, schouw dan diep in uw hart

en ge zult zien dat enkel wat u smart gegeven heeft,

ook vreugde brengt.

Wanneer gij verdrietig zijt, blik dan opnieuw in uw hart,

En ge zult zien dat ge weent

Om wat u vreugde schonk’

(KAHLIL GIBRAN)

# Een tijd van crisis

Het Chinese schriftteken voor crisis is samengesteld uit de tekens voor gevaar en kans. Elke levensbedreigende ziekte, elk sterven, elk verlies is een crisis die onze wereld volledig op zijn kop zet. Niet alleen voor onszelf maar voor alle wezenlijk betrokkenen is dit een tijd van grote beroering en overgangen.

Als er een groot gevaar dreigt, kunnen tal van emoties zich aandienen; emoties die wij vóór die tijd misschien niet eens bij onszelf kenden zoals b.v. verwarring, desoriëntatie, wanhoop, ambivalentie, angst, vrees, schuldgevoel, schaamte, boosheid, agressie, opluchting, verdriet, depressie, machteloosheid, jalousie.

Ruimte voor rouw betekent recht doen aan onszelf. Het betekent onze gevoelens serieus nemen. Gevoelens worden nog al eens als lastig ervaren, worden weggeduwd of ontkend. Gevoelens echter vertellen wat er met ons aan de hand is en kunnen een bron van groei en transformatie betekenen. Verdrongen gevoelens daarentegen zullen zich altijd op enig moment op een vervormde manier aan ons opdringen of erger tot lichamelijke klachten leiden. Heb de moed verdriet, boos of depressief te zijn en wees liefdevol, aandachtig en positief als u dat bent. U zult verbaasd staan van het effect.

Ook al beleeft iedereen een rouwproces op zijn of haar eigen manier er zijn wel degelijk reacties die herkenbaar en algemeen zijn. In de rouwarbeid onderscheid men daarom nogal eens een aantal rouwtaken. In plaats van op een passief proces duiden taken op iets wat wijzelf kunnen doen, op een actief aangaan van ons verlies. Taken die moeten worden doorlopen om tot en goede verwerking te komen. William Worden beschreef vier rouwtaken die vaak worden gebruikt te weten: het aanvaarden van de werkelijkheid van het verlies, ervaren van de pijn van het verlies, aanpassen aan de omgeving zonder de overledene en tot slot een nieuwe plaats geven aan de overledene en opnieuw leren houden van het leven.

Zelf geef ik de voorkeur aan 'De vier taken van leven en sterven' van Christine Longaker omdat het een bijzonder waardevol en verhelderend perspectief geeft op de dood en hoe wij een zinvol leven kunnen leiden voordat wij sterven.

Maar welke serie taken u ook kiest, wij zullen zien dat de richtinggevende suggesties die hierna volgen nodig zijn om de rouwtaken te doorlopen en uiteindelijk tot verliesverwerking te komen.

# Een tijd van crisis

Mij wordt wel eens gevraagd; wanneer is een verlies verwerkt? Zoals gezegd de duur van een rouwproces is heel persoonlijk. Maar als er iets van acceptatie groeit, als er een moment komt dat u uit de voeten kunt met uw verlies, als de heftigheid van het verdriet is gedooft of wanneer een verlies een plek heeft kunnen krijgen in uw eigen levensverhaal, dan zouden wij kunnen zeggen dat een verlies is 'verwerkt'.

En dan de andere zijde van crisis te weten: kans. Het leven kent vele 'overgangen', zoals de pubertijd, uit huis gaan, een kind baren, met pensioen gaan, om er maar een paar te noemen. Maar ook rouw kan beschouwd worden van een overgang. Het kenmerk van een overgang of een overgangperiode is dat het ons een opening biedt. Een opening in onze schijnbare vaste werkelijkheid, die ons een kans geeft om te veranderen, om onze houding te transformeren, om een nieuwe richting in te slaan.

Zo kan er zelfs soms sprake zijn van 'winst uit verlies'. Maar, en dat is heel belangrijk, of er winst uit een verlies is verkregen en of er zin of betekenis is ontleend aan een betekenisvol verlies, is iets wat u en alleen u zelf bepaalt.

# Gevoelens en emoties

Voor mij zit het verschil tussen gevoelens en emoties in de 'beweging'. Emoties gaan met ons op de loop. Kennen wij niet allemaal de uitdrukking 'hij is buiten zichzelf' of 'ik ben mijzelf niet'. Emoties brengen ons dus verder bij onszelf vandaan. Gevoelens echter brengen ons dichterbij onszelf, vertellen ons wat er aan de hand is, leiden tot innerlijke groei en maken nieuwe verbindingen met onszelf mogelijk. Een voorbeeld: angst is een natuurlijk gevoel en heeft als functie ons te waarschuwen voor gevaar. Angst vertelt ons te vluchten of te vechten. Als angst echter wordt onderdrukt of ontkend dan zal het op enig moment op een vervormde wijze tot uiting komen in bijvoorbeeld machogedrag, in fobieën of paniek.

En wat zou dan de functie van verdriet zijn? Verdriet vertelt ons dat er iets is waarmee wij in het reine moeten komen, dat er iets is dat geheeld moet worden, dat er een wond moet genezen. Gaan wij ons verdriet niet aan dan kan zich dat op enig moment aan ons opdringen in de vorm van schuldgevoelens, zelfmedelijden, het gevoel onwaardig te zijn, slachtofferschap of martelaarschap.

Een ander nadeel van het niet aangaan van gevoelens op het moment dat deze zich aandienen is dat het op een later moment veel moeilijker is toegang te krijgen tot deze gevoelens, terwijl zij onbewust een grote invloed doen gelden. Nog moeilijker wordt het als wij niet weten waarom wij bijvoorbeeld boos of verdrietig zijn, met andere woorden als de link met de oorspronkelijke gebeurtenis niet meer te herleiden is.

Alleen dat wat aan het licht komt, kan worden geheeld. Zijn wij in staat onze gevoelens onder ogen te komen en om vervormde gevoelens (emoties) terug te brengen naar gezonde, natuurlijke gevoelens dan zal de opbrengst groot zijn. Het maakt 'lichter' en zorgt ervoor dat wij onbevangen in relaties kunnen staan, het geeft een grotere emotionele en lichamelijke gezondheid en het brengt ruimte; ruimte die het mogelijk maakt aan onze eigen unieke persoonlijke levenstaak te werken.

# Nabestaanden

Bent u nabestaande, dan volgen onderstaand richtinggevende suggesties. Voor een goede rouwverwerking is het doorlopen van de genoemde rouwtaken van belang. Deze suggesties kunnen u daarbij helpen. Laat uw hart spreken en vertrouw altijd op uw eigen wijsheid.

- Neem altijd afscheid van de overleden dierbare en laat u volledig informeren over de omstandigheden en/of de toedracht.
  - Probeer de dagen rondom het overlijden zo bewust mogelijk mee te maken en doe zoveel mogelijk zelf (de laatste zorg indien u dat wenst, praktische zaken rondom het overlijden en de uitvaart).
  - Betrek familie en (schroom niet) ook kinderen bij de praktische zaken rondom het overlijden.
  - Uw gevoelens nemen niet af door ze uit de weg te gaan. Uitstel betekent verlenging van het rouwproces. Denk ook niet dat iets 'niet hoort' of 'niet goed' is.
  - Doorvoelen van de pijn, vraagt soms een onderbreking. Rouw wordt niet voor niets rouwarbeid genoemd en is erg vermoeiend.
  - Praat, als u daar behoefte aan heeft, met mensen om u heen over uw dierbare, over uw gevoelens en de gebeurtenissen rondom overlijden en uitvaart.
- 
- Als u blijft 'malen' over de laatste dag(en) voor het overlijden, kan het helpen uw gevoelens en gedachten op papier te zetten.
  - Een verwerkingsproces duurt altijd langer dan u denkt. Gun uzelf de tijd.
  - Accepteer dat u een bepaalde periode niet optimaal zult functioneren en maak waar mogelijk afspraken met uw werkgever.
  - Vertel mensen in uw omgeving wat u nodig heeft, wat u prettig vindt en wat niet.
  - Weet dat ook in de periode van depressie en eenzaamheid als er helemaal niets lijkt te gebeuren op zielsniveau wordt gewerkt. Het vraagt geduld, maar vanuit de diepe duisternis zal het, gelijk de seizoenswisselingen, langzaam weer licht worden.
  - Probeer zo veel mogelijk een structuur in de dag te houden door op te staan, drie maal daags te eten en op tijd naar bed te gaan (ook al slaapt u misschien niet zo goed).

# Nabestaanden

- Weet dat kalmerende middelen of slaaptabletten heftige gevoelens afvlakken maar het verdriet niet doen afnemen. Beperk het gebruik omdat ze op langere termijn het rouwproces kunnen belemmeren.
- Probeer stap voor stap het leven op te pakken, maak een wandeling of ga bij iemand langs, ook al valt u dit zwaar.
  
- Weet dat er tal van manieren zijn om verlies te verwerken. Kies uw eigen manier door bijvoorbeeld te sporten, naar muziek te luisteren, een dagboek bij te houden, te tuinieren, te schilderen of te wandelen. Zoek ook eens de stilte op.
- Ontwikkel vaardigheden zodat u dingen zelf kunt doen, die voorheen de overledene voor zijn of haar rekening nam.
- Let goed op uw gezondheid.
- Weet dat onhandige reacties van de omgeving vaak voortkomen uit onmacht of onwetendheid over het rouwproces en dat deze geen kwade opzet zijn.
- Probeer meer aan de weet te komen over rouw(verwerking). Er zijn tal van boeken verkrijgbaar in de boekhandel en de bibliotheek. Ook internet biedt informatie.
- Als u dat gewend bent, vind rust, troost en kracht in meditatie of gebed.
- Bid of mediteer voor de overledene of stuur al uw positieve gedachten voor zijn of haar laatste reis.
- Zoek contact met lotgenoten, een rouwbegeleider of professionele hulpverleners als u daar behoefte aan heeft.



# Het wonder van het licht

Hoe het licht geboren werd?  
Ik weet niet hoe het ging:  
Ik weet het niet. Ik weet alleen  
dat je er hard voor werken moet,  
dat je geduld moet hebben  
en vol moet houden,  
ook dan, als er geen uitzicht  
en geen toekomst lijkt.

Het wonder van het licht  
is werkelijk een wonder.  
Het wordt in stilte geboren, voltrekt zich  
in de diepte van de ziel.

Zo heel lang was het donker  
Zo heel lang wist ik niet hoe verder te gaan.  
Zo heel lang wanhoopte ik.

Maar toen ik alle hoop verloren had  
begon zich diep van binnen  
iets te roeren, een gevoel,  
zo teer en pril  
dat ik het nauwelijks bespeurde.

Allengs werd de lente in mij sterker,  
gloorde er hoop,  
kon ik mij weer verbinden met de mensen  
en de wereld om mij heen.

Zo werd ik stap voor stap  
opnieuw geboren

(HANS STOLP)

# De omgeving

Is er iemand in uw omgeving die zijn of haar dierbare verloren heeft? Moge onderstaande suggesties bijdragen om er voor de ander te kunnen zijn.

- Iedereen heeft zijn eigen manier van verwerken. Er is niet één manier waarop dit zou moeten, oordeel niet. Dat geldt evenzeer voor de tijdsduur; deze is van vele factoren afhankelijk, heb geduld.
- Accepteer de emoties en het gedrag van de nabestaanden; probeer ze te zien in de context van de rouw en vat deze niet persoonlijk op.
- Gevoelens als opstandigheid en agressie kunnen beangstigen. Hoe moeilijk ook rem deze niet af.
- Wees voorzichtig met het geven van antwoorden en adviezen. Het juiste antwoord is het antwoord dat de rouwende helpt in het eigen innerlijk te zoeken.
- Vertel wat de overledene voor u heeft betekend. Dat helpt bij het vinden van een reëel beeld van de overledene.
- Praat aanwezige schuldgevoelens niet weg. Iedere relatie kent ambivalentie en geen enkele relatie is perfect. Gevoelens van 'had ik maar' horen daar bij.
- Ga niet voortijdig troosten, maar laat de pijn naar buiten komen. Het besparen van pijn blokkeert de verwerking, stagneert de ontwikkeling en verlengt het rouwproces.
- Luister naar hoe de ander zich voelt en bied hulp bij het uitspreken hiervan.
- Neem initiatieven en maak afspraken om samen iets te ondernemen.
- Luister, luister en blij luisteren, het helpt mensen weer 'op verhaal te komen'.
- Noteer belangrijke data, zoals de sterfdag en de verjaardag van de overledene, en laat op deze dagen iets horen.
- Wees niet bang om over de overledene te praten. Het ophalen van herinneringen, mooie maar ook moeilijke, helpt het verlies te verwerken.
- Schroom niet de naam van de overledene te noemen. Niets is erger voor nabestaanden; alsof zijn of haar dierbare niet zou hebben bestaan.
- Bied hulp aan bij praktische zaken (opvang kinderen, administratie), maar neem niet de verantwoordelijkheid over.
- De rouwende voelt zich al gauw een belasting voor zijn omgeving en zal spoedig niet meer durven praten over het verlies. Blijf langs komen en informeren hoe het gaat.
- Als u dat gewend bent, bid of mediteer voor de overledene en diens nabestaanden.

# De omgeving

- Ontwikkel kennis op het gebied van rouw(verwerking). Het helpt om rustig aanwezig te kunnen zijn.
- Bewaak uw eigen grenzen. Weet wat u wel en niet aan kunt en neem zonodig adequate maatregelen.

# Meer lezen

## Helpen bij verlies en verdriet,

*Een gids voor het gezin en de hulpverlener*

M. Keirse, 2002

Lannoo Tielt

ISBN 90 209 5051 7

## Gids na een overlijden

*Handleiding voor nabestaanden bij alle zakelijke beslissingen en het verwerkingsproces*

M. Strootman en A.R.M. Polspoel

Wordt elke half jaar geactualiseerd

LSR, Utrecht

## Rouw

I. Kienhorst, P. Boelen, C. Huiskes, 1999

LSR.NIZW/UU, Utrecht

ISBN 90-5050-666-6

## In wijsheid sterven

*Een oefening voor levenden*

N. Michael Murphy, 2000

De Toorts, Haarlem

ISBN 90 6020 787 4

## Jong verlies

*Over rouw bij kinderen*

R. Fiddelaers-Jaspers, 1998

Kok, Kampen

ISBN 90-242-9434-7

## Als een geliefde sterft

*Over afscheid nemen en verdergaan*

Hans Stolp, 2003

Ankh-Hermes, Deventer

ISBN 90 202 8294 8

## En hoe nu verder...?

*Over verlies door zelfdoding*

E. Monsjou-Krijger (red.), 1997

Ankh-Hermes, Deventer

ISBN 90-202-0097-6

## Je kind verliezen

M. van den Berg, 1997

Kok, Kampen

ISBN 90-2429-267-0

## Als je baby sterft

*Over de verwerking van miskraam en doodgeboorte*

M. Cuisinier en H. Janssen, 2002

Unieboek, Houten

ISBN 90-2692-536-0

## Een land waarin je de weg niet kent

*Over verlies van een partner*

C. ter Linden, 1997

Boekencentrum, Zoetermeer

ISBN 90-2112-622-8

## Ruimte om te sterven

*Een weg voor zieken, naasten en zorgverleners*

Carlo Leget, 2003

Lannoo, Tielt

ISBN 90 209 5145 9

## Het licht van afscheid, hoop vinden in leven en sterven

*Een leidraad voor emotionele en spirituele zorg*

Christine Longaker, 1997

De Boekerij, Amsterdam

ISBN 90 225 224 2

# Nuttige organisaties

**Landelijke Stichting Rouwbegeleiding**  
Voor informatie, advies, adressen van rouwbegeleiders, rouwtherapeuten en lotgenoten- en zelfhulpgroepen

Tel. (030) 276 15 00  
[www.verliesverwerken.nl](http://www.verliesverwerken.nl)

**Stichting Achter de Regenboog**  
Helpt kinderen en jongeren en hun omgeving bij verliesverwerking

Tel. (0900) 233 41 41  
(informatie- en advieslijn)  
Tel. (030) 236 82 82  
(informatie- en brochurelijn)  
[www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl)

**Landelijke Vereniging Ouders van een Overleden kind**  
Zelfhulporganisatie van ouders die een kind verloren hebben.

Tel. (0252) 37 06 04  
[www.vook.nl](http://www.vook.nl)

**Vereniging Ouders van een Vermoord kind**

Voor contact met lotgenoten.  
Tel. 06 – 51 50 96 20

**Vereniging Ouders van Wiegendood kinderen**

Voor contact met lotgenoten  
Tel. (033) 475 14 87  
[www.wiegedood.org](http://www.wiegedood.org)

**Contactgroep nabestaanden kankerpatiënten**

Tel. (020) 570 05 00

**Stichting Horizon**

Lotgenotengroep van nabestaanden na zelfdoding  
Tel. (0412) 63 02 44

**Vereniging Ypsilon**

Voor familieleden van mensen met schizofrenie of een psychose. Organiseert bijeenkomsten voor nabestaanden na zelfdoding  
Tel. (010) 404 51 66  
[www.ypsilon.org](http://www.ypsilon.org)

**Nabestaanden Geweldslachtoffers**

Voor telefonisch contact met lotgenoten  
Tel. (020) 625 20 34

**Stichting Dr. Elisabeth Kübler-Ross**

Voor symposia, trainingen, regionale ontmoetingsgroepen en meer  
Tel. (0575) 54 57 03



# Weerschijn

Praktijk voor afscheidsbegeleiding en rouwverwerking

Ineke C.P. Koedam-Visser

Joh. Voorhoevestraat 44  
3065 NB Rotterdam

TELEFOON

(010) 202 16 27 / 06 24 09 03 72

E-MAIL

[info@weerschijn.nl](mailto:info@weerschijn.nl)

INTERNET

[www.weerschijn.nl](http://www.weerschijn.nl)