

Jouwpad – themabundel

THEMA “WIE BEN IK?”



“NA VERLIES MAG JE JEZELF OPNIEUW ONTMOETEN.”

VOORWOORD

“Je identiteit mag opnieuw vorm krijgen — in je eigen ritme.”

Wanneer je door verlies wordt geraakt, verandert niet alleen wat je buiten je ziet, maar ook wat je vanbinnen voelt. Verlies kent vele vormen: een dierbare, een relatie, gezondheid, werk, of een rol die lang bij je hoorde. Dan duiken vragen op als “Wie ben ik nu?” — vragen die mogen bestaan.

Dit bundeltje is geen stappenplan. Het biedt korte stukken met herkenning, eenvoudige uitleg en kleine reflecties. Je hoeft niet alles te lezen of te doen. Blader, sla over, kom terug. Kies gerust één klein stukje dat vandaag past — meer hoeft niet.

Het is normaal als sommige bladzijden (nog) niet aansluiten. Als het te veel wordt, leg het neer. Misschien helpt het om samen met iemand te lezen, of gewoon even stil te zijn. Steun vragen is geen zwakte, maar zorg voor jezelf.

Moge deze bladzijden je ruimte, erkenning en zachtheid bieden.

Gebruik dit bundeltje als steun, niet als oplossing; kies wat nu helpt en laat de rest liggen.

INHOUD

Voorwoord	2
Inleiding	3
Hoofdstuk 1 – Identiteit na verlies	5
Hoofdstuk 2 – Blijvende verbondenheid	8
Hoofdstuk 3 – Tussen stilstaan en verdergaan	11
Hoofdstuk 4 – Leven in lagen	14
Hoofdstuk 5 – Jouw pad	16
Slot van de bundel	18

INLEIDING

“Na een verlies verandert niet alleen de wereld rondom je, maar ook de wereld in jou.”

Wanneer je iemand of iets verliest, verschuift er meer dan wat zichtbaar is. Het raakt niet alleen wat je kwijt bent, maar ook wie je bent. Misschien herken je dit:

- Je voelt je vervreemd van jezelf.
- Een rol die belangrijk voor je was (partner, ouder, collega) is weggefallen of veranderd.
- Je vraagt je af wat nu nog echt belangrijk is, of waar je naartoe wilt.

Dit is normaal in rouw. Verlies beïnvloedt niet alleen je omgeving, maar ook je identiteit en zelfbeeld. Je hoeft dit niet als een fout of tekort te zien – het hoort bij het proces van zoeken na verlies.

Wat je mag verwachten

Deze bundel wil niets forceren. Ze geeft **ruimte en taal** aan wat je voelt. Je verkent vier thema's die vaak terugkomen in rouw:

1. **Identiteit na verlies** – wie ben je nog, als zoveel is veranderd?
2. **Blijvende verbondenheid** – hoe blijft wie je mist toch deel van je leven?
3. **Tussen stilstaan en verdergaan** – hoe leef je met de beweging tussen beide?
4. **Leven in lagen** – hoe verlies zich tegelijk op vele niveaus toont.

In elk deel vind je herkenning, korte uitleg en **1–2 reflectievragen**. Die vragen zijn niet bedoeld om problemen op te lossen, maar om je bewustzijn te vergroten en ruimte te maken voor wat er in jou leeft.

Hoe gebruik je dit bundeltje?

- Lees op je eigen tempo.
- Kies een reflectie die vandaag bij je past.
- Laat stilte ook een antwoord zijn – er hoeft niets ingevuld te worden.

Praktisch voorbeeld: misschien kies je vandaag één vraag, noteer je één zin, en kom je er over een week kort op terug. Vaak merk je dat de betekenis dan verschoven is.

Als het even veel wordt

Merk je dat het lezen of reflecteren zwaar voelt? Leg de bundel gerust weg. Adem rustig, doe iets eenvoudigs dat troost. Blijf je vastzitten of voelt het alsof je jezelf verliest, zoek dan steun. Dat is geen teken van zwakte, maar een daad van zorg voor jezelf.

HOOFDSTUK 1 – IDENTITEIT NA VERLIES

“Je wordt wakker. Het bed is stiller. Je handen doen wat ze altijd doen, maar jij voelt je anders. Alsof iets in jou is mee verdwenen.”

Als alles wegvalt, wie blijf jij dan over?

Na een verlies – van een dierbare, je gezondheid, een toekomstbeeld of een rol die je jarenlang hebt gedragen – kun je plots het gevoel hebben dat je jezelf niet meer terugvindt. Alles wat vertrouwd was, lijkt verschoven. De woorden waarmee je jezelf ooit beschreef, voelen vreemd.

MISSCHIEN HERKEN JE DIT:

- Het lijkt alsof je buiten jezelf staat te kijken.
- Je twijfelt of je nog dezelfde persoon bent.
- Routines voelen leeg of betekenisloos.

Veel mensen noemen dit identiteitsverlies – een stille pijn die vaak niet wordt gezien, maar die raakt aan alles wat je doet, denkt en voelt. Verlies beïnvloedt niet alleen wat je doet, maar ook hoe je jezelf ziet. Het is normaal dat je zelfbeeld een tijd lang verschuift. Dat hoort bij de manier waarop mensen betekenis geven na verlies.

Identiteit beweegt mee met verlies

We worden gevormd door anderen en door de rollen die we dragen. Wanneer iemand of iets wegvalt, valt ook die spiegel weg.

- Een moederschap valt stil als het lege nest zich aandient.
- Toekomstbeelden verdwijnen na een diagnose.
- Je wordt geen partner, zoon of collega meer genoemd.

Dan ontstaat er ruimte – maar ook leegte. Een onbekende plek waar je opnieuw moet leren ademen.

Verhalen

“An verloor haar partner en merkte hoe alles wat vertrouwd was, in vraag kwam. Ze zei: “Ik was altijd de helft van een duo. Nu voel ik me een lege helft.” In de eerste maanden voelde ze zich verloren en boos om dat gemis. Pas toen een vriendin benoemde dat ze ook nog een zorgzame moeder, een creatieve leraar en een warme vriendin was, kon An weer iets van zichzelf terugzien. Ze voelde opluchting: **“Ik ben meer dan alleen dit verlies, ook al draag ik het elke dag mee.”**

Wist je dat verlies van identiteit even diep kan raken als het overlijden van een geliefde? Het wegvallen van betekenis, rol of gezondheid wordt vaak onderschat, terwijl het fundamenteel raakt aan wie we zijn. En toch kan er langzaam ruimte groeien voor nieuwe betekenis.

Een jas die niet meer past

Je kijkt in de kast. Daar hangt de jas – de versie van jezelf die altijd vanzelfsprekend voelde. Maar nu? Nu trekt ze. Of schuurt ze. Of hangt ze er gewoon, zonder dat je weet of ze nog bij je hoort.

Zo kan identiteit na verlies aanvoelen: de oude jas knelt, terwijl de nieuwe nog niet past. Dat is ongemakkelijk én normaal. Je hoeft nu niets te forceren; het zoeken mag traag. Je mag stilvallen. Je mag opnieuw beginnen.

Wat helpt?

- Vertragen zonder schuldgevoel – je hoeft je niet te ‘herpakken’.
- Milde gesprekken – met iemand die luistert zonder te willen oplossen.
- Stil worden – in zachtheid voelen wat er nog leeft.
- Schrijven zonder doel – gewoon woorden laten komen.
- Een klein ritueel: leg je hand op je borst, voel zes ademhalingen in en uit.
- Vervang in één zin die je vaak denkt het woord **moeten** door **mogen**.

Tip: Kies één suggestie en probeer die een week lang zachtjes toe te passen. Vaak merk je kleine verschuivingen.

Reflectie & oefening

- Wat zegt dit verlies over wie jij nu bent?
- Wat blijft hetzelfde, ondanks alles?"

Afsluitende gedachte

Wie jij bent hangt ook samen met wie met jou meereist, zelfs als die persoon er niet meer fysiek is. In het volgende deel verkennen we **blijvende verbondenheid**.

“Ik dacht dat ik opnieuw moest worden wie ik was. Maar misschien mag ik iemand anders worden.”

HOOFDSTUK 2 – BLIJVENDE VERBONDENHEID

“Rouw is niet het loslaten van wie je mist. Het is zoeken naar hoe die persoon nog met je meereist.”

Verbondenheid stopt niet bij afscheid

Wanneer iemand sterft, verandert de relatie, maar ze stopt niet. Je denkt nog aan hen, hoort hun stem in een lied, herkent hun blik in je kind. Je voelt hun aanwezigheid in kleine momenten van je dag.

MISSCHIEN HERKEN JE DIT:

- Je ruikt plots hun geur en even is alles terug.
- Je hoort hun raad in een moeilijke beslissing.
- Je glimlacht om iets dat zij ook grappig zouden vinden.
- Je fluistert “zie je wel?” wanneer iets lukt.

Dit heet blijvende verbondenheid. In de psychologie wordt dit **continuing bonds** genoemd: de relatie stopt niet, maar verandert van vorm. Dit is een erkend en gezond proces binnen rouw. Verbondenheid kan doorheen de tijd wisselen: wat vandaag troost, kan morgen prikken — en omgekeerd. Ook dat hoort bij rouw.

Verhaal

“Sam verloor zijn vader onverwacht. In de weken na het afscheid bleef hij elke zondag naar het voetbal kijken, net zoals ze altijd samen deden. In het begin voelde dat pijnlijk en leeg: “Alsof ik naast een lege stoel zat.” Toch merkte hij na een tijd dat dit moment ook warmte bracht. Het was niet hetzelfde, maar het hielp hem om zich verbonden te voelen. Sam zegt nu: “Het doet soms pijn, maar ik voel ook dat ik hem zo meeneem in mijn leven.”

Verbonden blijven zonder krampachtig vasthouden

Verbondenheid is niet hetzelfde als krampachtig vasthouden. Soms geeft een herinnering lucht en richting. Soms houdt ze je klein. Het verschil voel je diep vanbinnen: geeft dit ruimte of legt het druk?

Mildheid helpt. Wat je vasthoudt, zegt iets over wat belangrijk voor je is. Wat je loslaat, hoeft niet te verdwijnen – het krijgt een andere plek. Zo groeit een innerlijk kompas dat je richting geeft, zonder je gevangen te zetten.

Verlies kent vele vormen

Blijvende verbondenheid gaat niet alleen over overlijden. Ook bij een scheiding, het einde van een vriendschap, verlies van gezondheid of een toekomstbeeld blijft er iets meereizen: herinnering, waarde, verlangen. Rouw betekent zoeken naar hoe dat deel van je leven in jou verder leeft.

Zo sluit dit hoofdstuk aan bij het vorige: **wie je bent (identiteit) wordt mee gevormd door wie met jou meereist**. Identiteit en verbondenheid zijn innig verweven.

Wat helpt?

Zo kies je: neem één **herkenbaar & eenvoudig** ritueel (veilig) en één **creatief & persoonlijk** ritueel (verdiepend). Probeer ze 7 dagen en evalueer met de vraag: *“Gaf dit lucht?”*

HERKENBAAR & EENVOUDIG

- Een kaars aansteken bij een foto.
- Een herinneringsdoos maken.
- Een symbool dragen, zoals een sieraad of steen.

CREATIEF & PERSOONLIJKE

- Een gerecht koken dat jullie samen deelden.
- Een playlist maken met muziek die bij hen hoort.
- Een berichtje sturen naar jezelf alsof het aan hen gericht is.
- Een wandeling maken op een plek die jullie samen bezochten.
- Waarden van de ander bewust verder dragen in hoe jij leeft.

Tip: Kies iets wat écht bij jou past, niet wat “hoort”. Laat verbondenheid je dragen, niet beklemmen.

Reflectie & oefening

- Wanneer voelt herinneren helpend, en wanneer vermoeiend?
- Wat geeft jou lucht, en wat voelt eerder beklemmend om vast te houden?

Check-in (60 sec): sluit je ogen, voel 6 ademhalingen. Waar ervaar je ruimte? Waar spanning? Noteer één woord bij ‘lucht’ en één bij ‘druk’.

Afsluitende gedachte

Blijvende verbondenheid is een teken van liefde die niet stopt bij afscheid. Je neemt mee wat je dierbaar was, en je zoekt een manier waarop het past in je leven nu.

“We nemen niet alleen afscheid. We nemen ook mee.”

Brug naar verder

Soms voelt die verbondenheid zwaar, soms lichtig. Wanneer verbondenheid zwaar weegt, kan je vanzelf **stilvallen**. In het volgende hoofdstuk onderzoeken we hoe **tussen stilstaan en verdergaan** een plek van herstel kan zijn.

HOOFDSTUK 3 – TUSSEN STILSTAAN EN VERDERGAAN

“Wat als stilstand niet verkeerd is, maar een plek waar je mag landen?”

De tussenzone van rouw

Na verlies beland je soms in een soort tussenzone. Je doet wat nodig is, maar binnenin voelt het stil of leeg. Het lijkt alsof er geen richting is, geen energie. Dit is geen falen, maar een natuurlijke reactie op verandering. Stilstand kan ook een actieve vorm van verwerking zijn: een plek waar herstel en integratie langzaam beginnen.

MISSCHIEN HERKEN JE DIT:

- Je leeft op automatische piloot.
- Je voelt weinig energie of zin.
- Het lijkt alsof je stilstaat, terwijl de wereld rondom je doordraait.

De pendelbeweging

Rouw verloopt niet in rechte lijnen. Je beweegt heen en weer tussen herinneren en verdergaan, tussen verdriet en afleiding. Soms voel je niets, soms te veel tegelijk. Onderzoekers noemen dit de **pendelbeweging** of het **duale proces**: een natuurlijke manier waarop mensen ruimte maken voor zowel pijn als herstel.

Je zenuwstelsel kan tijdelijk uit balans raken: traagheid, vermoeidheid of gevoelloosheid zijn vaak een signaal dat je systeem zichzelf probeert te beschermen tegen overspoeling. Dat is niet iets om tegen te vechten, maar iets om te erkennen. Vaak herstelt dit stap voor stap vanzelf.

Verhaal

“Na de begrafenis van haar man voelde Noor zich wekenlang zonder energie. Ze vond het lastig en schaamde zich: “Iedereen lijkt door te gaan, waarom ik niet?” Toen een vriendin zacht zei: “Misschien heb je die traagheid nodig”, voelde Noor opluchting. Ze kon zichzelf toestaan dat stilstand ook een manier van rouwen is. “Het is niet leuk, maar het geeft me ruimte om te ademen.”

Buiten en binnen

Aan de buitenkant lijkt je misschien “gewoon verder te doen”: je werkt, praat, lacht. Maar binnenin ziet het er vaak anders uit. Dit verschil kan verwarrend zijn – zowel voor jezelf als voor de mensen rondom je. Soms hoor je misschien: **“Je moet verder.”** Dat kan pijnlijk zijn, omdat stilstand voor jou net een vorm van zorg is.

Wat helpt?

- Vertragen zonder oordeel – je hoeft je niet te ‘herpakken’.
- Een dag plannen zonder verwachtingen.
- Kleine zorg: warm eten, zon op je gezicht, frisse lucht.
- Rust inbouwen in plaats van jezelf opjagen.
- Een gesprek zoeken waarin iemand alleen luistert, zonder te corrigeren.

Tip: Kies één kleine handeling en probeer die een week lang zacht toe te passen. Begin klein: vijf minuten stilte per dag kan genoeg zijn. Later kun je dit uitbreiden.

Reflectie & oefening

- Wat gebeurt er als je even niet vooruit hoeft?
- Wat mag er vandaag gewoon zijn, zonder dat je iets verandert?

Mini-check-in (60 sec): leg je hand op je buik, adem rustig zes keer in en uit. Waar ervaar je ruimte? Waar spanning? Noteer één woord bij elk.

Alternatief: schrijf twee minuten lang alles op wat er in je opkomt bij het woord stilstand. Of teken zonder na te denken een vorm die je gevoel weergeeft.

Afsluitende gedachte

Stilstand is niet leeg. Het kan een plek zijn waar je mag landen, waar herstel langzaam begint. Het komt niet alleen voor bij *rouw*, maar ook bij andere vormen van herstel, zoals burn-out of ziekte.

“Je hoeft niet altijd verder. Soms mag je gewoon even blijven.”

Brug naar verder

Na stilstand komt er soms beweging in lagen: aan de buitenkant lijkt het alsof alles verdergaat, maar vanbinnen beweegt er veel tegelijk. In het volgende hoofdstuk verkennen we **leven in lagen**.

“Stilstand is niet leeg, maar een plek om te landen.”

HOOFDSTUK 4 – LEVEN IN LAGEN

“Niet alles verandert tegelijk. En niet alles verandert zichtbaar.”

Wie ben ik nu – in lagen

Identiteit is geen vaststaand beeld. Ze bestaat uit lagen die samen vertellen wie jij bent. Wanneer verlies in je leven komt, raken die lagen elk op hun manier verschoven. Soms zichtbaar, soms diep vanbinnen.

Dit hoofdstuk nodigt je uit om die lagen te verkennen. Niet om ze allemaal tegelijk te doorgronden, maar om te zien: **dit ben ik óók nu**. Elke laag vertelt iets over je zoektocht naar wie je vandaag bent.

Belangrijk om te weten: dit zijn enkele veelvoorkomende lagen. Misschien herken je er meerdere, misschien slechts enkele, of misschien ervaar jij lagen die hier niet benoemd staan. Alles is oké. Rouw laat zich bij iedereen op een eigen manier zien.

De lagen van identiteit in rouw

- **Zichtbaar functioneren** – je doet de dingen die moeten, ook al voel je je anders vanbinnen.
- **Emoties** – verdriet, boosheid, dankbaarheid, opluchting... vaak door elkaar.
- **Lichaam** – spanning, vermoeidheid, slapeloosheid; je lichaam rouwt mee.
- **Verleden en toekomst** – herinneringen dragen en tegelijk nieuwe richting zoeken.
- **Relaties** – sommige banden verdiepen, andere veranderen of vallen weg.
- **Sociale verwachtingen** – de buitenwereld wil vaak dat je doorgaat, terwijl jouw binnenwereld een ander ritme kent.
- **Groei** – soms ontstaat er stil iets nieuws, klein en onverwacht.

Verhaal

“Na de begrafenis van haar man voelde Noor zich wekenlang zonder energie. Ze vond het lastig en schaamde zich: “Iedereen lijkt door te gaan, waarom ik niet?” Toen een vriendin zacht zei: “Misschien heb je die traagheid nodig”, voelde Noor opluchting. Ze kon zichzelf toestaan dat stilstand ook een manier van rouwen is. “Het is niet leuk, maar het geeft me ruimte om te ademen.”

Wat helpt?

- Vraag jezelf: **welke laag speelt vandaag het meest?**
- Geef aandacht aan die ene laag – meer hoeft niet.
- Deel met iemand wat nu voor jou op de voorgrond staat.
- Herinner jezelf eraan: lagen mogen wisselen van dag tot dag.

Reflectie & oefening

- Welke laag herken jij vandaag het sterkst?
- Wat zegt die laag over wie jij nu bent?

Afsluitende gedachte

Identiteit in rouw is niet één antwoord, maar een verzameling lagen die samen vertellen wie je nu bent. Zoals een steen op de bodem van het water blijft liggen, ook als de oppervlakte beweegt – zo mag jij blijven bestaan, in al je lagen.

Deze lagen zijn geen checklist. Ze zijn een manier om taal te geven aan wat veel mensen ervaren. Jouw beleving kan anders zijn, en ook dat is waardevol en waar.

“Rouw laat zich zien in lagen. En in al die lagen mag jij er zijn.”

Brug naar verder

In dit laatste hoofdstuk zie je dat identiteit na verlies gelaagd en veranderlijk is. In de afsluiting van de bundel brengen we alles samen: de vragen, reflecties en zachte ankers die je onderweg hebt verzameld.

“Je hoeft jezelf niet te begrijpen om jezelf toe te laten.”

HOOFDSTUK 5 – JOUW PAD

“Misschien is wie ik nu ben voldoende voor vandaag. Een volgende blik vooruit mag; een stap hoeft niet.”

Waar je bent gekomen

Je begon dit bundeltje met de vraag **“Wie ben ik nu?”**. Onderweg heb je gekeken naar identiteit, verbondenheid, stilstand en de lagen waarin rouw zich laat zien. Dit hoofdstuk is een plek om even stil te staan en te voelen wat voor jou blijft hangen.

“Je hebt geen stappenplan gevolgd. Je hebt alleen maar even gekeken naar stukjes van jezelf. En dat is genoeg.”

Betekenis in kleine dingen

Verlies verandert, maar soms groeien er ook kleine betekenissen. Niet als grootse groei, maar als subtiele bewegingen: een waarde die sterker wordt, een herinnering die richting geeft, een zachtheid die je eerder niet kende.

Niet iedereen herkent dit nu; ook dat is oké.

Verhaal

“Na het overlijden van haar broer merkte Eva dat ze vaker zei wat iemand voor haar betekende. Niet omdat ze wilde veranderen, maar omdat de stilte haar had geleerd dat woorden kostbaar zijn.”

Reflectie & oefening

- Kijk terug naar de vorige hoofdstukken.
- Kies één zin, beeld of reflectie die jou raakt of blijft hangen.
- Noteer het in een schrift, teken het, maak er een foto van of spreek het in als voice memo.
- Zie het als een anker: iets om later naar terug te keren.

Tip: Plan 3 minuten deze week om even naar je anker te kijken of te luisteren. Je anker **mag veranderen** met de tijd – dat is geen fout, dat is leven.

Herinner jezelf

- Je hoeft jezelf niet te begrijpen om jezelf toe te laten.
- Je hoeft niet alle lagen te doorgronden.
- Jij mag vandaag bestaan zoals je nu bent.
- Wat je vandaag meeneemt, is genoeg.

Afsluitende gedachte

Rouw verandert niet dat jij bestaat. Het verandert misschien hoe je jezelf ziet, wat je voelt of hoe je leeft. Maar in elk hoofdstuk van dit bundeltje is er een antwoord geweest op die ene vraag: **Wie ben ik nu?** Niet als vaste definitie, maar als verhaal in beweging.

“Misschien ben ik niet wie ik was. Misschien ben ik niet wie ik zal zijn. Maar ik ben hier. En dat is genoeg.”

SLOT VAN DE BUNDEL

Herinner dit

- Je hoeft geen stappen te zetten om waardevol te zijn.
- Rouw beweegt heen en weer; dat is normaal.
- Verbondenheid stopt niet bij afscheid.
- Stilstand mag een plek van herstel zijn.
- Identiteit bestaat uit lagen – je mag er vandaag één laten spreken.
- Jij mag er zijn, precies zoals je nu bent.

Afsluitende gedachte

Rouw verandert niet dat jij bestaat. Het verandert misschien hoe je jezelf ziet, wat je voelt of hoe je leeft. Maar in elk hoofdstuk van dit bundeltje is er een antwoord geweest op die ene vraag: **Wie ben ik nu?** Niet als vaste definitie, maar als verhaal in beweging.

Reflectie & oefening

- Welke gedachte of zin uit dit bundeltje wil jij vandaag meenemen? Noteer of onthoud het. Meer hoeft niet.

“Wie ben ik nu? Misschien geen vast antwoord, maar een verhaal in beweging.”

🔗 **Auteur / organisatie:** Peter Rouwoos/JouwPad

🔗 **Doel:** Deze printversie hoort bij de themapagina op jouwpad.be. Ze wil verdieping en ruimte geven om zelf te reflecteren.

🔗 **Contact:**

- **Website:** www.jouwpad.be
- **E-mail:** peter@jouwpad.be

🔗 **Disclaimer:** Deze bundel biedt steun en reflectie. Het is geen vervanging voor professionele hulp. Bij aanhoudende zwaarte, neem contact op met je huisarts of een hulpverlener in je omgeving.