

INHOUD

VOORWOORD	9		
TIPS BIJ HET LEZEN	13		
1. ZELFZORG+ IN JE ROUWPROCES	15		
1.1 Het rouwproces	15		
1.2 Zelfzorg+ als je rouwt	18		
1.3 Een stagnerend rouwproces	25		
1.4 Zelfzorg+: Wat heb je nu nodig?	28		
1.5 Conclusie	31		
2. STAPPENPLAN VOOR EEN GEZOND ROUWPROCES	33		
3. GEZOND MET JE EMOTIES OMGAAN	41		
3.1 Van labiliteit naar stabiliteit	41		
3.2 Emoties	42		
3.3 Gezond en effectief met je emoties omgaan	47		
3.4 Verwaarloosde emoties	51		
3.5 Angst voor emoties	56		
3.6 Omgaan met heftige emoties	58		
3.7 Afsluiting	68		
4. JE VERLIES ERKENNEN	71		
4.1 Van ontkenning naar erkenning	71		
4.2 Je lichaam en de schok van verlies	73		
4.3 Ontkennen is jezelf beschermen	75		
4.4 Van ontkennen naar erkennen van je verlies	80		
4.5 Afsluiting	92		
5. JE VERLIES NEMEN	95		
5.1 Het omkeerpunt in je rouwproces	95		
5.2 De stroom van het leven	97		
5.3 Je verlies nemen	101		
5.4 Je verlies niet nemen	110		
6. JE NIEUWE SITUATIE ZIEN EN INRICHTEN	113		
6.1 Overzicht en ruimte	113		
6.2 Alles is anders	114		
6.3 Keuzes maken en beslissingen nemen	119		
6.4 Verantwoordelijkheid	124		
6.5 Opruimen	127		
6.6 Je relaties opruimen	133		
6.7 Inrichten	140		
7. JE HERINNERINGEN KOESTEREN	143		
7.1 Voor waardering en vervulling	143		
7.2 Herinneringen	145		
7.3 Herinneren wegstoppen	148		
7.4 Gezond met je herinneringen omgaan	150		
7.5 Afsluiting	158		
8. JE DROMEN WAARMAKEN	159		
8.1 Groots en idealistisch?	159		
8.2 Welke dromen heb je nog?	160		
8.3 Jij bent veranderd	163		
8.4 Maar hoe ga je dat dan doen?	167		
8.5 Onderweg zijn en genieten	171		
8.6 Als het niet lukt	173		
8.7 Einde van het stappenplan	188		
9. VOLUIT LEVEN	189		
10. ROUWEN MET KINDEREN	193		
11. ZELFREFLECTIE	205		
12. TWINTIG TIPS VOOR DE OMGEVING	217		
NAWOORD	231		