

# EFT TAPPING

Emotional Freedom Techniques

## bij Rouw & Verlies

*Praktische gids voor rouwenden,  
naasten en hulpverleners*

*Met opfriscursus EFT*

Lo van Beers

## **Illustraties**

Coverillustratie: Nikki Ritmeijer, nikkiritmeijer.com

**Kaartspel Okidootjes VEERkracht**, positief denken én doen

© Briljant uitgeverij | Auteurs: Lo van Beers & Annemariet van Beers | Illustraties: Dubbelzes, Annemariet van Beers

**Kaartspel EigenWijsjes**, ontdek je eigen wijsheid

© Briljant uitgeverij | Auteurs: Lo van Beers & Brigitte Westerkamp

Alle rechten voorbehouden. Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, in welke vorm of op welke wijze dan ook. Dit geldt voor zowel de tekstuele inhoud als eventuele afbeeldingen, video's, audiobestanden of andere media die deel uitmaken van deze uitgave.

© 2024 Lo van Beers

## **Volg me op**

- Instagram <https://www.instagram.com/lovanbeers/>
- LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/lovanbeers/>

## **Disclaimer**

Geen enkel boek kan professionele hulp vervangen, dit boek heeft de intentie om informatie en daardoor begrip en troost te brengen. Ook is EFT (Emotional Freedom Techniques) nooit een vervanging voor passende medische en/of psychologische hulp. Het is essentieel om de verantwoordelijkheid voor het toepassen van EFT bij jezelf te leggen. De auteur kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig handelen of nalaten van de lezer en/of de mogelijke gevolgen van of het toepassen van EFT.

## **Voor wie**

Dit boek is een waardevolle bron voor rouwenden, hun omgeving, hulpverleners en allen die met rouw te maken hebben.

Mensen die rouwen vinden in dit boek kennis, erkenning en praktische tips hoe ze met EFT Tapping met hun verlies kunnen omgaan. Hun omgeving en hulpverleners leren hoe ze begripvoller kunnen reageren op de persoonlijke behoeften van rouwenden.



Hoewel dit boek zich voornamelijk richt op mensen die rouwen na een overlijden, kan het ook nuttig zijn bij andere verliessituaties. Bijvoorbeeld wanneer je kind het huis verlaat, wanneer je ontslagen wordt, of bij het verlies van fysieke of mentale gezondheid.

Met dit boek hoop ik de communicatie tussen rouwenden en hun omgeving te verbeteren. Door informatie en inzicht te bieden in het rouwproces, kan er voor beiden een veilige en empathische omgeving ontstaan. Een omgeving waarin rouwenden zich gehoord en begrepen voelen en waar de mensen om hen heen inzicht krijgen in hoe ze op een begripvolle manier kunnen reageren. Ik hoop met dit boek een brug te slaan naar betere communicatie en meer wederzijds begrip en respect tussen rouwenden en hun omgeving.

In dit boek wordt afwisselend 'hij' en 'zij' gebruikt.

## **Het boek “EFT bij rouw en verlies” is opgedeeld in twee delen:**

**Deel 1: Inzicht in rouw en verlies.** Dit deel biedt waardevolle inzichten, kennis en informatie voor degenen die rouwen, hun omgeving en hulpverleners.

**Deel 2: EFT als zelfhulptool voor de rouwende, hun omgeving en hulpverleners.** Dit deel biedt een opfriscursus over EFT en legt uit hoe je EFT kunt toepassen bij rouw en verlies. Hoewel EFT voornamelijk gericht is op degenen die rouwen, kunnen ook hun naasten en hulpverleners EFT voor zichzelf gebruiken.

Het tweede deel, gericht op EFT bij rouw, bevat strategieën die ook toepasbaar zijn in combinatie met andere technieken.



• Noteer tijdens het lezen van dit boek alvast jouw gedachten en emoties waarop je EFT Tapping wilt toepassen. In deel 2 staan talrijke voorbeeldzinnen die je als leidraad kunt gebruiken en naar behoefte kunt aanpassen. Als een bepaalde zin je raakt, kun je EFT gebruiken om op deze emoties te tappen. Als je niet precies weet hoe je je gevoelens moet benoemen, kun je tappen met de zin “dit raakt me”, of “dit gevoel”

- o **Kleur tijdens het lezen de open bulletpoints**  
in als de zinnen of woorden resoneren, je raken of als je ze wilt onthouden
- ☐ \_\_\_\_\_
  - ☒ \_\_\_\_\_
  - ☐ \_\_\_\_\_
  - ☐ \_\_\_\_\_

Achterin het boek vind je 4 blanco pagina's. Je kunt deze ruimte gebruiken voor persoonlijke gedachten, reflecties, inzichten, ervaringen of paginanummers noteren die je later wilt herlezen

• Als je het moeilijk vindt om met je rouw om te gaan, kan professionele hulp een waardevolle stap zijn. Ga als eerste naar je huisarts die kan je doorverwijzen naar passende ondersteuning. Le kunt ook contact opnemen met maatschappelijk werk in je gemeente voor een luisterend oor en voor ondersteuning

• Zoek steun bij gelijkgestemden. Er zijn lotgenotengroepen, rouwgroepen en online forums waar je kunt praten met mensen die

soortgelijke ervaringen hebben meegemaakt. Samen praten en delen kan enorm helpen in het rouwproces

*Lieve lezer,*

*Ik hoop dat de kennis en ervaringen die ik in dit boek deel, jou troost, kracht en inzicht zullen bieden tijdens het rouwproces, of het nu je eigen proces is of dat van een naaste.*

*Warme groet,*

*Lo*

# Hoofdstukken

De hoofdstukken bieden een overzicht van de inhoud. Een gedetailleerd overzicht is te vinden aan het einde van het boek.

|                                              |     |
|----------------------------------------------|-----|
| 1 INLEIDING .....                            | 7   |
| DEEL 1 .....                                 | 10  |
| 2 WAT IS ROUWEN EN VERLIES .....             | 11  |
| 3 ALGEMENE VRAGEN M.B.T. ROUW .....          | 15  |
| 4 DE REACTIES VAN DE OMGEVING .....          | 21  |
| 5 TWEE MODELLEN VAN ROUW .....               | 26  |
| 6 ONZICHTBARE OBSTAKELS .....                | 41  |
| 7 DE KRACHT VAN METAFOREN .....              | 46  |
| 8 TIPS OM EEN ROUWENDE TE ONDERSTEUNEN ..... | 52  |
| 9 SPECIFIEKE TIPS VOOR DE HULPVERLENER ..... | 59  |
| DEEL 2 .....                                 | 62  |
| 10 EFT BIJ ROUW EN VERLIES .....             | 63  |
| 11 OPFRISCURSUS EFT .....                    | 69  |
| INHOUD OPFRISCURSUS EFT TAPPING .....        | 71  |
| 12 EFT TECHNIEKEN BIJ ROUW EN VERLIES .....  | 95  |
| 13 EFT BIJ DE 2 MODELLEN VAN ROUW .....      | 101 |
| 14 EFT BIJ DENKFOUTEN OVER ROUWEN .....      | 107 |
| 15 EFT TAPPING SCRIPTS .....                 | 115 |
| 16 VOORBEELD EFT-ZINNEN BIJ ROUW .....       | 123 |
| 17 ROUWRITUELEN MET EFT .....                | 129 |
| 18 WAT IK EERDER HAD WILLEN WETEN .....      | 134 |
| 19 NIEUWE VERBINDING .....                   | 139 |
| 20 BIJLAGE .....                             | 142 |
| INHOUDSOPGAVE .....                          | 150 |

# 1

## Inleiding

Toen ik samen met mijn vier zussen voor mijn dementerende moeder zorgde, bestond het woord mantelzorger nog niet. Ik had een gezin met 2 kinderen en mijn man was regelmatig voor zijn werk in het buitenland. Ik vond de mantelzorgperiode, vooral als mijn man er niet was, erg zwaar, omdat ik niet wist hoe ik met mijn gemengde gevoelens moest omgaan: verdriet, schuldgevoelens, zorgen, piekeren, angst, boosheid en vooral vermoeidheid. Soms wenste ik dat het allemaal snel voorbij zou zijn, wat mijn schuldgevoel nog groter maakte. Ik vond het moeilijk om hierover te praten met mijn zussen, en mijn vriendinnen boden onvoldoende steun of begrip; ze vroegen zelden wat dit echt voor me betekende. Ik schaamde me wanneer ik geïrriteerd raakte door mijn moeder of negatieve gedachten over haar had. Ik voelde me eenzaam en alleen.

### **Waardevolle tip**

Toen mijn moeder aanzienlijk achteruit ging en 24/7 zorg kreeg hoefde ik haar niet langer meer te verzorgen, ik kon gewoon op bezoek komen. Ik had verwacht dat hierdoor mijn negatieve gevoelens zouden verdwijnen, maar mijn dubbele gevoelens en schaamte bleven even sterk aanwezig. Ik zocht hiervoor hulp bij een maatschappelijk werkster, bij wie ik mijn hart kon luchten. Bij haar kon ik zonder schaamte mezelf zijn en mijn gedachten en angsten ongegeneerd uiten. Ze was een ware engel en gaf me een zeer waardevolle tip, ze zei:

*"Wanneer je je moeder bezoekt, geef jezelf dan een uur. Als je dan na dat uur nog steeds spanning voelt, ga dan gewoon weg".*

Deze regel veranderde alles voor mij. Ik voelde geen druk meer, had minder irritaties en voelde me niet langer gevangen omdat ik nu zelf de keuze kon maken om te blijven of weg te gaan. Dit gaf me het gevoel dat ik weer controle had, wat me ruimte en vrijheid gaf. Ik heb echter nooit van deze regel gebruik hoeven maken.

Toen mijn moeder terminaal werd, merkte ik dat wat me eerst moeilijk viel, me nu veel makkelijker afging. Ik vond het fijn om bij haar te zijn, haar hand vast te houden, haar gerust te stellen en gesprekken te voeren met de arts en verzorgenden. Aan haar sterfbed voelde ik weer een diepe liefde voor haar, waardoor alle irritaties verdwenen. Ik ontdekte ook iets nieuws over mezelf: ik voelde me op mijn gemak in de aanwezigheid van een stervende. Ik kon mezelf zijn, wat zowel mij als mijn moeder rust gaf.



Kort na haar overlijden besloot ik me om te scholen tot stervensbegeleidster. Ik volgde twee opleidingen: verliescounselor en stervensbegeleider. Daarnaast deed ik ervaring op als vrijwilliger in een hospice en zette ik na een jaar een nazorgprogramma op voor nabestaanden.

Hierbij viel me op hoeveel mensen twijfelen of ze wel goed rouwen en of hun manier van rouwen normaal is. Ze voelen zich vaak alleen en onbegrepen door hun omgeving, teleurgesteld door 'verkeerde' reacties van anderen of doordat mensen hen vermijden.

Na drie jaar werken in het hospice, besloot ik mijn eigen praktijk voor EigenWaarde Counselling te beginnen. In mijn praktijk merkte ik dat onverwerkte rouw vaak onbewust meespeelde bij de huidige problemen van mijn klanten. Ik gebruikte EFT Tapping (Emotional Freedom Techniques) om de pijn te verzachten en te verwerken. Het viel me op dat mijn klanten, net zoals ik destijds, worstelden met niet-helpende gedachten, gevoelens van schuld en schaamte, maar ook met veel aannames of onjuiste informatie over hoe men moet rouwen



### **Fragment uit mijn hospice-dagboek**

*Mevrouw H. (54) werd gekweld door schuldgevoelens. Ze twijfelde aan haar eigen handelen en vroeg zich af of ze alles wel goed had gedaan. Had ze toch niet meer kunnen doen voor haar man? Door aandachtig naar haar verhaal te luisteren en haar gevoelens te erkennen, kon ik haar geruststellen. Ik legde uit dat deze schuldgevoelens een normale en veelvoorkomende emotie van het rouwproces was. Deze informatie gaf haar enorm veel opluchting.*

*Je schuldig voelen betekent niet dat je  
schuldig bent*

# DEEL 1

**Inzicht in  
rouw & verlies**



## 2

### **Wat is rouwen en verlies**

Verlies betekent dat je iets kwijt bent geraakt, iets dat belangrijk of waardevol voor je was. Dit kan van materiële, emotionele of relationele aard zijn. Elk verlies is anders. Er zijn verschillende vormen van verlies, zoals:

- overlijden van een persoon of dier
- verlies van werk, functie, inkomsten, huis, geld
- verbreken of veranderen van een relatie
- kwijtraken van een waardevol bezit
- verlies van een droom, zelfvertrouwen of eigenwaarde
- verlies van gezondheid door een ziekte, het verlies van een lichaamsdeel, of een handicap
- grote veranderingen in het leven, zoals pensionering, echtscheiding of verhuizing
- verbroken contact

Elk verlies (groot of klein) is een verandering en vraagt om nieuwe aanpassing. Het rouwproces is het proces waarbij je de tijd neemt om te komen tot aanvaarding van de nieuwe realiteit en te leren leven in die veranderde situatie. Rouwen is een normale en natuurlijke reactie op verlies. Het is een proces van het loslaten van wat je verloren hebt en dat heeft zijn tijd nodig.

Naast rouw om het verleden, kan men ook rouwen om een verloren toekomst. De verwachtingen die men had over hoe het leven eruit had kunnen zien, moeten worden losgelaten, terwijl nieuwe verwachtingen nog vorm moeten krijgen. Verlies kan ook (verborgen) oud zeer naar boven halen, wat het rouwproces extra complex kan maken.

Als je een verlies ervaart, kun je een heleboel gevoelens en emoties verwachten. Soms weet je niet meer wat onder en wat boven is en lijkt het alsof het nooit zal ophouden. Blijf geloven dat er op een dag weer wat licht komt in de duisternis. We hebben allemaal echt onze eigen tijd en manier van rouwen nodig.



*Je kunt het rouwproces niet overslaan,  
en er bestaat geen stappenplan voor  
hoe je het beste kunt rouwen*

Soms zijn er onzichtbare obstakels die het rouwproces kunnen belemmeren. (Zie hoofdstuk 6) Eén van die obstakels kan zijn wanneer er geen goed afscheid is genomen. Soms lukte het niet of soms wilde de persoon dat niet.

### **Fragment uit mijn hospice-dagboek**

*F. (57) was door de artsen opgegeven, maar zelf bleef hij geloven in zijn genezing en vond hoop in alternatieve geneeswijze. Ik sprak met F. over zijn hoop om te overleven en dat hij niet wou opgeven. F. was blij dat wij hem in deze keuze ondersteunde, dat hij erover kon praten, dat hij hierin begrepen werd. Toen ik vroeg of hij over het afscheid kon praten met zijn vrouw en 2 zonen, antwoordde hij resoluut dat hij dat niet wou, omdat het anders zo definitief zou zijn. Het lag ook niet in zijn aard om op te geven. Hij bleef hoop houden tot aan zijn laatste dag. Op zijn laatste dag gaf F. zich over en aanvaarde dat hij niet meer zou genezen. Hij had er vrede mee omdat het was gegaan op zijn manier. De nabestaanden hadden geen afscheid meer kunnen nemen. In de nazorg heb ik hun dit verhaal kunnen vertellen, wat hen troost en begrip gaf voor F. zijn keuze.*

In dit boek zullen we het met name hebben over rouw bij het overlijden, maar rouw kan ook voortkomen uit het verlies van een relatie, gezondheid, werk, dromen of zelfs een identiteit. Het omvat een breed scala aan emoties zoals verdriet, woede, schuldgevoelens, angst en verwarring.

## Soorten rouw

In ons rouwproces kunnen we verschillende soorten vormen van rouw tegenkomen. Ieder individu beleeft rouw op een unieke manier, beïnvloed door persoonlijke factoren, de aard van het verlies en de omstandigheden waarin het plaatsvindt.

Voorbeelden van verschillende vormen van rouw zijn onder andere:

**Anticiperende rouw:** Ik noem dit vaak ook ‘voorrouw’. Rouw waarop je je enigszins op kunt voorbereiden, omdat je van tevoren weet dat iemand gaat sterven of dat een situatie eindig is. Bijvoorbeeld bij terminale ziekte, pensioen.

**Uitgestelde rouw:** De rouw wordt uitgesteld. Je kunt hiervoor bewust kiezen bijvoorbeeld vanwege praktische redenen, maar je kunt ook bewust of onbewust de rouw uitstellen om niet de pijnlijke emoties te willen voelen, of omdat je het nog niet volledig kunt beseffen.

**Ambigu verlies:** De rouw is dubbelzinnig omdat je rouwt om iemand die nog leeft, zoals bij dementie, relatiebreuk, vermissing of gevangenschap.

**Verborgene rouw of stil verlies:** De rouw is verborgen en dus niet zichtbaar voor de omgeving. Dit kan bijvoorbeeld komen door schaamte, angst of het gevoel dat hun rouw niet begrepen zal worden, zoals bij een miskraam, ongewenste kinderloosheid, gevoel van buitensluiting of onbeantwoorde liefde.

**Gestapelde rouw:** Verschillende rouwsituaties stapelen zich achter elkaar op, waardoor je niet voldoende tijd hebt om een verlies geheel te verwerken, omdat een ander verlies zich weer aandient.

**Collectieve rouw:** De emoties van verlies wordt collectief gedragen en gedeeld door een grote groep mensen. Zoals na een ramp, of de dood van een bekende figuur.

### 3

## Algemene vragen m.b.t. rouw

### Hoelang duurt rouw?

Rouw duurt zolang het nodig is. Dit proces is echt voor iedereen anders. Je kunt het rouwproces niet versnellen, er bestaat geen shortcut. Ook bestaat er niet één weg die voor iedereen hetzelfde is. We hebben allemaal onze eigen weg door rouw te volgen. De weg door het rouwproces is de weg eruit! Het einde van deze weg betekent niet dat het gemis voorbij is, maar betekent dat je de realiteit van het verlies volledig hebt aanvaard en een manier hebt gevonden om verder te gaan. Aanvaarding betekent niet dat de pijn verdwijnt, maar dat je leert ermee om te gaan.

Rouw stopt dus nooit volledig, het blijft als een draad naast en door je leven heen lopen. Zelfs als je verder gaat met je leven en weer plezier ervaart, blijft de herinnering aan het verlies aanwezig. Rouw is een voortdurend proces. Rouw is geen lineair proces met een duidelijk eindpunt, maar een cyclisch proces dat blijft terugkeren. De pijn en het gemis kunnen op onverwachte momenten weer opspelen, zelfs jaren later. Rouwen en verder gaan met je leven horen bij elkaar, het is een kwestie van leren omgaan met de aanwezigheid van het verlies in je leven.



### Wat kan ik verwachten, wat kan ik tegen komen?

Dit is een logische vraag, maar moeilijk om te beantwoorden. In het kort, kan je alles of niets tegenkomen. Het proces is onvoorspelbaar.

Belangrijk is om alles te aanvaarden wat er op je pad komt. In het hoofdstuk 5 worden twee rouw-modellen uitgelegd. Dit geeft je een algemeen beeld hoe het kan verlopen, maar het kan en mag ook totaal anders gaan.

### **En wat als je niet rouwt?**

*Het voelt als een schaamtevraag. Ik heb om mijn moeder niet gerouwd, geen fases doorlopen. Is het een probleem. Mensen beweren dat ik wel gerouwd heb of rouw (want iedereen doet dat) Heb ik nu iets gemist of fout gedaan?*

Nee, je hebt niets gemist, laat staan dat je iets fout hebt gedaan. Dit is helemaal normaal, je hoeft niet te rouwen na verlies. Rouwen is een manier om het verlies te verwerken en een nieuwe realiteit te accepteren. Wanneer de relatie er al niet was, hoef je deze niet voort te zetten na het overlijden, het mag daar stoppen. Maar ook bij een zeer goede relatie hoef je niet persé te rouwen om de relatie wel voort te zetten. In beide gevallen is er geen sprake van rouw-pijn bij het gemis. Bij de negatieve relatie kan opluchting en vrijheid een grote rol spelen en bij de positieve relatie liefde, dankbaarheid en acceptatie.

Echter er kan wel pijn zijn van het gemis van een veilige en fijne jeugd, waar iedereen, dus jij ook, recht op had. Het gemis van wat de relatie had kunnen zijn, kan pijnlijk zijn. Maar dit rouwen om je jeugd, betekent niet dat je persé moet rouwen over je moeder. Als je dat wilt, kun je een vergevingsritueel overwegen om de relatie met je moeder af te sluiten.

Het kan ook voorkomen dat de rouw uitgesteld wordt, als dit zo is, dan is het geen probleem, want dan komt er vanzelf een moment dat je voelt, nu is het de tijd. Zolang er geen problemen zijn die jouw dagelijks leven beïnvloeden, hoef je hier geen aandacht aan te besteden.

Bovendien rouwt iedereen op zijn eigen manier, dus vergelijk jezelf niet met anderen en laat je ook niet vergelijken met hoe anderen rouwen.