

Daar huil je toch niet om?

Daar huil je toch niet om?

Het is je werk



zilt

Grada Kreuze

Daar huil je toch niet om? Het is je werk

Grada Kreuze

ISBN 9789493198975

ISBN e-book 9789493198982

NUR 749

1e druk 2026

Tekst © Grada Kreuze 2026

Ontwerp omslag: Angelique Verheij

Afbeelding p. 39: Grada Kreuze

Auteursfoto's binnenwerk en omslag: Elise Pragt (Pragtplaatjes)

Foto Natalie: Iris Antonides Fotografie

Foto Ricardo: Ellen Langius Armee, delaatsteherinnering.nl

Foto's Rebecca, Oetze, Grada met ouders: privé-archief

Opmaak binnenwerk: Gewoon Geertje

© 2026 Uitgeverij Zilt

Alle rechten voorbehouden.

www.uitgeverijzilt.nl

www.gradakreuze.nl

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	7
1. Over mij	11
2. Mijn reis door het landschap van rouw en verlies	15
3. Wat is rouw?	37
4. Rouw is geen bijzaak, maar zware arbeid	47
5. Mijn liefdevolle rouwmethodiek LOTUS	55
L = Luisteren	
O = Ontvangen	
T = Troost	
U = Uiten	
S = Samen dragen	
6. Interviews met zorgmedewerkers uit verschillende sectoren	73
7. Wie zorgt, heeft ook zorg nodig	109
8. Complementaire zorg	119
9. Column 'Daar huil je toch niet om? Het is je werk'	125
10. Eerbetoon aan mijn lieve papa en mama	131
11. Waar ik nu sta	139
12. Tot slot	143

De mooiste investering
die je kan maken,
is investeren in jezelf.
Soms moet je stoppen
met denken en de sprong
in het diepe nemen.
Doen verandert alles.



VOORWOORD



Wie zorgt er eigenlijk voor mij, als ik geraakt word door het verdriet van degene voor wie ik zorg? Wie vangt mij op als mijn eigen rouw mijn hart vult en ik het even niet meer weet?

Ik heb dit boek met veel liefde en een open hart geschreven, speciaal voor jou. Omdat ik zelf zo vaak heb ervaren hoe het voelt om het landschap van rouw en verlies te ontmoeten. Ik wil mijn eigen verhalen met je delen, mijn herinneringen aan rouw en verlies in de zorg en in mijn privéleven.

Ik weet hoe het is om naast iemand te zitten in hun diepste verdriet. Om een stukje mee te lopen op hun levenspad. Ik heb geluisterd naar hun verhalen, hun hand vastgehouden. Soms hoef ik alleen maar naast iemand te blijven zitten, als woorden tekortschieten.

Ik heb gemerkt dat rouw in de zorg niet alleen iets is van cliënten of hun families. Het raakt mij ook, soms diep vanbinnen.

Hoe ga ik om met het verlies van een bewoner of cliënt met wie ik een band heb opgebouwd? Wat zeg ik tegen een collega die na het verlies van haar kind weer op de werkvloer verschijnt? Wat doe ik als een collega overlijdt, iemand met wie ik jarenlang zij aan zij heb gewerkt en zoveel heb gedeeld? Wat zeg je tegen iemand als het financieel niet voor de wind gaat en zij niet mee kan naar een uitje?

Ik merk dat dit soort vragen vaak maar weinig ruimte krijgen in de zorg. Terwijl ze een enorme impact hebben op hoe ik me voel en hoe ik mijn werk doe.

In meer dan veertig jaar werken in de zorg en in mijn werk als rouwbegeleider heb ik geleerd dat rouw niet alleen verdriet brengt. Rouw en verlies kunnen ons ook dichterbij elkaar brengen. Het kan verbinden, als we de moed hebben om er volledig bij aanwezig te zijn met liefde, respect en aandacht.

Ik heb geleerd om écht te luisteren. Zonder oordeel. Om de ander te zien en te horen zoals zij is. Ik heb ervaren dat er dan iets bijzonders ontstaat: respect, verbinding, zachtheid. Niet alleen voor degene die rouwt, maar ook voor mezelf als zorgverlener.

Ik weet ook hoe zwaar het kan zijn om liefdevol te blijven zorgen wanneer mijn eigen rouw me raakt. Op mijn werk en in mijn leven. Zeker als er weinig begrip is van mijn leidinggevende of als er geen veilige plek is om erover te praten. Niet dat een leidinggevende bewust geen aandacht voor mij heeft, meer omdat ze zelf niet weet hoe ze met rouw op de werkvloer moet omgaan. Ik zie hoeveel mensen op de werkvloer verlies met zich meedragen, vaak zonder dat iemand het echt ziet. Ik wil met dit boek ruimte maken voor iedereen in de zorg. Want rouw en verlies raken ons allemaal. Het gaat niet alleen om de mensen die aan bed staan, maar om alle lagen van organisaties.

Voor mij is zorg iets wat we samen dragen. Of je nu zorgt met je handen, je hart, je hoofd of je woorden. Ik geloof dat niemand dit alleen hoeft te doen, ook al moet je het zelf doen. We hebben elkaar nodig om mens te mogen zijn, juist op de momenten dat het moeilijk is.

Daar huil je toch niet om? Het is je werk heb ik geschreven met jou in gedachten. Het is mijn manier om een veilige plek te bieden. Een gids, een steun in de rug voor iedereen die werkt met rouwende mensen en hun families. Ik wil je niet alleen

inzichten en praktische handvatten geven, maar je ook de ruimte bieden om je eigen emoties te leren begrijpen en goed voor jezelf te blijven zorgen als je in je leven naast je werk door een donkere periode van rouw en verlies gaat.

In dit boek deel ik mijn eigen rouwreis met je.

Hoe ik heb geleerd om bij mensen in hun diepste verdriet aanwezig te zijn zonder mezelf te verliezen. Hoe ik emoties heb leren omarmen, voor mezelf en voor anderen.

Hoe zelfzorg voor mij een manier van leven is geworden. Iets wat ik niet heb geleerd uit een protocol, maar in verschillende therapieën, in familieopstellingen en in boeken over mindset. Michael Pilarczyk is in feite een belangrijke leermeester voor mij geworden. Zijn boeken, zijn podcasts, alles wat hij deelt op sociale media, zijn theatershows, de Meditation Moments-app en de Maximum Potential-dagen hebben mijn leven veranderd. Ik heb ademhalingstechnieken geleerd om mijn zenuwstelsel tot rust te brengen.

Langzaam, stap voor stap, ben ik gaan begrijpen wat ik nodig heb om goed voor anderen te kunnen zorgen.

Ik wens je veel leesplezier.

Met warme liefde,
Grada Kreuze



Soms besef je pas
wat je hebt ontvangen
wanneer je het
niet meer vast kunt houden.



1. OVER MIJ



Mijn naam is Grada. Ik ben (schoon)moeder, dochter, zus, tante, uitvaartspreker, woorddienstbegeleider, spreker en afgestudeerd rouwbegeleider. Samen met mijn lieve hond Kaya woon ik in Vries.

Ruim veertig jaar ben ik werkzaam in de zorg.

De laatste vijf jaar werk ik als personeels- en capaciteitsplanner in de zorg.

Ik heb gewerkt in verpleeg- en verzorgingshuizen en in de thuiszorg.

Mijn laatste jaren aan bed begeleid ik mensen in de palliatieve en terminale fase van hun leven. Altijd gewerkt met mijn hart bij de mensen om mij heen, de bewoners, de families en de collega's die elke dag het beste van zichzelf geven.

Ik zie de mens als geheel, niet alleen hun lichamelijke klachten, maar ook hoe het echt met hen gaat. Ik zie hun ogen vol verdriet en houd hun hand vast.

Ik luister naar hun verhalen en ik ruik de geur van koffie in de huiskamer terwijl ik even bij bewoners zit.

Soms hoor ik de trilling in een stem nog voordat iemand begint te huilen. Ik maak zoveel mooie, ontroerende en soms loodzware momenten mee met bewoners, cliënten, families en collega's. Ik ken rouw en verlies van dichtbij. Niet alleen op

mijn werk, maar ook in mijn eigen leven. Ik weet hoe het voelt om door te gaan terwijl je eigenlijk niet meer kunt. Ik voel hoe zwaar het is als er geen ruimte is om te zeggen: Ik kan even niet meer. Als tranen snel worden weggeveegd en ingeslikt, omdat het niet hoort, omdat het werk doorgaat, omdat het leven doorgaat.

Het is mijn kinderdroom om een boek te schrijven. Maar ik hou die droom jarenlang klein. Ik luister naar de stemmen die zeggen: Wie denk je dat je bent? Wie gaat jouw boek nou lezen? Jij een boek schrijven? Daar ben je niet goed genoeg voor, wie gaat jouw boek kopen? Ik hoor deze woorden nog regelmatig nagalmen. Ze snijden, als een mes door boter. Ik zeg niks terug. Ik geloof het gewoon. Ik leg mijn pen neer. Mijn kinderdroom laat ik liggen, ergens in een kluis die ik dicht doe, op slot draai en waar ik de sleutel van weggooi. Net als mijn jeugddroom om touringcarchauffeur te worden. Ook die droom schuif ik ver weg.

‘Dit is een mannenberoep’, is mij in mijn jeugd verteld, ‘de zorg is wel iets voor jou’, en hier ben ik voor gegaan.

Toch blijft er diep vanbinnen iets bewegen.

Een verlangen dat zich niet helemaal laat opsluiten, hoe ver ik de sleutel ook weggooi.

Uiteindelijk kies ik ervoor om wél in mezelf te geloven. Ik voel weer het verlangen om mijn verhaal te delen.

Langzaam durf ik weer ruimte te maken voor wat ik zelf verlang. Ik lees boeken over mindset, familiesystemen en maak er veel aantekeningen in, ik luister naar stemmen van mensen die wél in mij geloven.

Ik zie en voel mezelf veranderen. Ik merk dat als ik mijn focus verleg, ik zóveel kan bereiken.

Dat ik niet alles perfect hoeft te doen. Dat ik mag schrijven zoals ik ben. Dat mijn verhaal waarde heeft.

Dit is de reden waarom mijn boek er nu wel ligt.

Mijn eerste boek, met mijn eigen biografie. Mijn herinneringen en levenservaringen.

Mijn eigen rouwreis door het landschap van rouw en verlies.

Al leest niemand het, het ligt er.

Ik ruik het papier, ik voel het gewicht in mijn handen.

Het bestaat. Dat betekent alles voor mij.

Hiermee komt een grote droom uit.

Ik schrijf dit boek niet om iemand pijn te doen of te kwetsen. Dat is niet mijn bedoeling, mijn intentie is liefdevol, eerlijk, kwetsbaar en oprecht.

Het is mijn doel dat mensen in dit boek erkenning en herkenning vinden.

Ik wil mensen laten voelen: je bent niet alleen.

Ik hoop dat je je gezien en gehoord voelt. Dat je mijn woorden mag lezen als een warme arm om je schouder. Dat je merkt dat jouw verdriet er mag zijn en dat jouw rouwreis – zowel in je werk als in je privéleven – uniek is.

Heel veel leesplezier, ik ben dankbaar dat je dit boek in handen hebt.



Wanneer iemand
van wie je houdt
onze fysieke wereld verlaat,
verhuist die naar het
allermooiste plekje in je hart.
Naar de plek waar liefde woont.
Want liefde sterft niet.
Liefde blijft.



2. MIJN REIS DOOR HET LANDSCHAP VAN ROUW EN VERLIES



De geur van Eau de Cologne en gebrande noten

Mijn reis door het landschap van rouw en verlies begint al vroeg. Ik ben 11 jaar als ik op 20 december 1979 mijn oma verlies.

Het is een barre winter. De sneeuw komt tot aan mijn heupen.

Ze is ineens weg. Geen afscheid. Geen laatste kus op haar zachte wang. Geen hand om vast te houden. Het voelt koud en stil in huis. Er wordt niet over gepraat. Alleen het tikken van de klok en het zachte schuifelen van voeten over de bruine vloerbedekking. Het ene moment voel ik haar warmte nog, het volgende moment is er alleen stilte. Ik zie mijn moeder regelmatig huilen in het hoekje van de donkerbruine stoffen bank, met een kop warme thee in haar handen. Ze draagt een zwarte broek, met een beigeleurige zelfgebreide trui met een col. Haar tranen stromen over haar wangen en ik wil naast haar gaan zitten. Maar ze stuurt me naar buiten, 'ga maar met je vriendinnetjes in de sneeuw spelen. Het gaat wel over...' Ik trek mijn groene winterjas met mijn groene rubberlaarzen en ga met een leeg gevoel naar buiten, er ligt veel sneeuw en samen met mijn vriendin Mirjam maak ik een mooie sneeuwpop.

Mijn oma is precies zoals je je een oma voorstelt, warm en zacht, met die herkenbare geur van Eau de Cologne. Ik mag vaak bij haar logeren. Ze leert me aardappelen schillen. Ik zit op een houten krukje in haar keuken en kijk hoe de schillen op het krantenpapier vallen. Haar rimpelige handen werken rustig en als ik weer eens een dikke, kronkelige schil maak, lacht ze en zegt: 'Geeft niks lieverd, het gaat om de moeite.'

Samen lopen we naar de bakker voor warme broodjes, halen vlees voor hachee bij de slager en kopen een rode kool bij de groenteboer op de hoek. Als laatste gaan we naar de notenboer op de markt, de geur van gebrande noten brengt me altijd terug naar de herinnering aan mijn lieve oma. Als ik voor het eerst alleen met de trein van Delfzijl naar Groningen mag, bonkt mijn hart in mijn keel. Ik ruik het leer van de bankjes en voel het zachte schokken van de rails. Bij het uitstappen zie ik haar al staan in haar mooie bruine jas. Ze glimlacht zo breed dat ik me meteen veilig voel.

's Avonds kaarten we aan haar donkere notenhouten ronde tafel. Ze heeft een set met grote cijfers omdat ze slecht ziet. Als ze een hartenvrouw op tafel legt, kijkt ze me aan en zegt, 'Die is voor jou, lieverd. Dat je maar een mooie, lieve vrouw mag worden.'

Opeens is het te laat, zomaar uit het niets is mijn lieve oma is er niet meer. Geen laatste knuffel. Geen woorden meer. Alleen stilte en een leegte die niet meer gevuld kan worden.

Herinnering

Hier leer ik voor het eerst dat verlies in stilte wordt gedragen. Dat tranen achter gesloten deuren blijven. Ik weet nog niet dat deze stilte een patroon zal worden in mijn leven. Wat ik wel weet, de geur van Eau de Cologne, gebrande noten zal me voor altijd terugbrengen naar haar armen, naar haar kaart met de hartenvrouw, naar het veilige gevoel dat ik bij haar mocht ervaren. Rouw is leegte, alleen de herinneringen aan haar blijven als een brug naar liefde.

De dag dat Wim niet thuiskomt

Als ik een paar jaar ouder ben, verlies ik mijn jeugdliefde Wim. Hij is die ene jongen met wie ik droom zonder woorden. Stoer en lief tegelijk, met een lach die alles in mijn hart stilzet.

Op een zaterdagochtend fiets ik met hem mee naar het verpleeghuis in Delfzijl waar ik werk. We geven elkaar een warme kus, een knuffel en spreken af dat we elkaar zondagmiddag weer zien bij een voetbalwedstrijd van zijn broer in Delfzijl.

Die zondagochtend, na het melken van de koeien op de boerderij, vertrekt hij om elf uur samen met zijn vrienden Ronald en Michael. Wim op zijn rode Puch Maxi, Ronald en Michael ieder op hun zwarte Puch Maxi.

Een kwartier later gebeurt het onvoorstelbare. Een dronken automobilist rijdt hen van achteren aan. Michael overlijdt ter plekke. Ronald en Wim worden met spoed naar het ziekenhuis in Groningen gebracht.

Dagen van hoop en angst volgen. De geur op de IC, de onrust en pieptonen van de apparatuur die aan mijn allerliefste is verbonden kan ik tot op de dag van vandaag naar boven halen. Ronald laat zijn leven drie dagen later los. Wim vecht, maar op 21 juni 1985, vijf dagen na het ongeluk, laat ook hij het leven los.

Herinnering

Dat gevoel... dat het morgen vanzelf weer zondag wordt.

Dat we elkaar gewoon weer zien.

Morgen wordt het gewoon weer zondag.

De wereld gaat door.

Ik niet.

Alles in mij staat stil.

Alsof iemand de tijd heeft stilgezet en ik daar nog in ben blijven staan.

Toch gaat alles verder.

Mijn moeder zegt: 'Je bent nog jong. Je kunt niet stil blijven staan. Je moet doorgaan met alles waar je mee bezig bent.'

Ook zegt ze: 'Er is geen hand vol maar een land vol jongens.'
Ik hoor haar woorden.
Ik voel haar liefde.
Ze wil mij helpen, me beschermen tegen het stilvallen.
Dus ga ik door.
Ik ga naar school. Ik maak mijn opleiding af.
Ik sport.
Het leven beweegt verder
en ik beweeg mee.
Maar vanbinnen blijf ik daar.
Bij hem.
Alsof een deel van mij achterblijft,
zonder dat iemand het ziet.

Blijven en loslaten

Bijna een jaar na het verlies van Wim ontmoet ik Thomas in een discotheek.

Mijn ouders zeggen dat het goed is om er even uit te gaan. Dat ik nog jong ben. Dat het leven doorgaat. Ik hoor wat ze zeggen en ik voel ook hun liefde, maar vanbinnen ben ik er nog helemaal niet. Het verlies van Wim zit nog in alles. Toch ga ik. Met tegenzin trek ik mijn donkergroene jas aan en laat ik me meenemen.

Thomas zit aan de bar. We raken aan de praat en er gebeurt iets wat ik zelf niet goed begrijp. Alsof er, tussen alles wat zwaar is, toch weer een klein beetje lucht komt. Een paar maanden later zijn we samen en het voelt vanzelfsprekend. We zijn jong. We weten niet beter dan dat we samen verder gaan. Er volgen jaren waarin het goed is. Jaren waarin liefde groeit en waarin onze twee zonen Pascal en Mervin worden geboren. Het leven krijgt vorm. Drukke, zorg, verantwoordelijkheid. Alles wat erbij hoort. Er verandert iets, op een dag spreek ik af met mijn beste vriendin Marijke, met wie ik alles deel. Voor het eerst spreek ik hardop uit dat ik me zorgen maak. Over mezelf,

over ons huwelijk, over onze kinderen. Niet ineens, maar langzaam. Zo langzaam dat ik het bijna niet doorheb.

Ik voel me steeds minder gezien en gehoord. Alsof ik er wel ben, maar niet echt meer aankom. Ik probeer het Thomas te zeggen. Eerst voorzichtig. Later duidelijker. Mijn woorden lijken hem niet te bereiken. Ze vallen ergens stil tussen ons in.

Het is de stilte die groeit. Die afstand die steeds iets groter wordt. Tot ik op een punt kom waarop ik voel dat ik mezelf ben kwijtgeraakt. Dat ik ben blijven staan, omdat ik heb geleerd dat je trouw blijft. Dat ik door moet gaan, blij moet zijn met wat ik heb. Dat ik niet zomaar opgeef.

Toch komt er een moment waarop ik weet dat ik niet anders meer kan.

Dat blijven eigenlijk geen optie meer is.

Als ik uitspreek dat ik wil scheiden, komt het voor Thomas als een mokerslag. Voor mij is het een beslissing die al veel langer onderweg is. Het doet pijn. Ook bij mij. Misschien juist wel omdat ik zo goed weet wat ik loslaat.

Wat volgt is een rouw die weinig ruimte krijgt.

De rouw van degene die weggaat.

‘Jij wilde toch scheiden?’

Die woorden hoor ik vaker dan me lief is. Alsof dat alles zegt. Alsof er geen verdriet meer mag zijn als jij degene bent die de knoop doorhakt. Alleen, het is er wel. In alles wat er niet is geworden. In de jaren die anders hadden kunnen lopen. In een gezin dat niet meer één geheel is. Ik voel me schuldig naar Pascal en Mervin, naar mijn ouders, naar de buitenwereld.

De eerste jaren daarna zijn ingewikkeld. Zoekend. Pijnlijk soms. In de loop van de jaren gebeurt er ook iets waar ik nog steeds trots op ben. Thomas en ik vinden een nieuwe manier om er te zijn. Niet als partners, maar als ouders.

Onze zonen hoeven nooit te kiezen.

We staan samen naast hen, op de momenten die ertoe doen.

We helpen als er verhuisd wordt. We zijn er als er verlies komt in de familie. Verjaardagen vieren we samen. Zelfs in een donkere periode in mijn leven zitten we met Kerst bij elkaar aan tafel. Niet omdat het moet, maar omdat het kan.

Ik weet dat dit niet vanzelfsprekend is. Dat het vraagt om moed, volwassenheid en vooral de bereidheid om de liefde voor onze kinderen groter te laten zijn dan je eigen pijn.

Als ik hierop terugkijk, zie ik dat dit verlies mij iets wezenlijks leert.

Dat trouw soms betekent dat je blijft, soms dat je moet gaan.

Trouw zijn aan jezelf is misschien wel een van de moeilijkste, maar ook een van de meest liefdevolle keuzes is die je kunt maken.

Herinnering

Ik sta in de woonkamer terwijl de dozen half open op de grond staan. Alsof zelfs zij nog twijfelen of dit echt het moment is. Op het aanrecht staat een donkerrood koffiekopje. Ik pak het op en draai het langzaam tussen mijn handen. Hoe vaak heb ik hier gedachteloos gestaan, midden in een leven dat gewoon doorgaat. Nu voelt alles anders, het voelt stil en leeg ook.

Mijn stappen klinken harder dan anders als ik door de kamer loop. Het geluid kaatst terug tegen muren waar straks niets meer tegenaan staat. Ik kijk rond en zie precies waar alles heeft gestaan. De bank, de tafel, de plek waar we aten, waar we praatten en soms juist niets meer zeiden. Het is alsof het huis het nog weet, alsof het alles heeft opgeslagen.

De sleutel ligt op het aanrecht. Ik neem hem in mijn hand en voel hoe zwaar deze sleutel is.

Zwaarder dan hij ooit is geweest. Even blijf ik staan, mijn blik nog één keer door de ruimte.

Ik krijg een onderbuikgevoel dat ik moeilijk in woorden kan uitdrukken.