

## **Rouw kruipt ook in het lichaam: kinesitherapeute maakt tutorials voor fysieke klachten die vaak onderschat blijven**

*DELA en Vlaams-Brabantse Katrien Hooghe doorbreken taboe rond lichamelijke klachten na verlies*

**Rouw doet pijn. Niet alleen emotioneel, maar ook lichamelijk. Wie een dierbare verliest, slaapt slechter, kampt vaak met gespannen spieren of een oppervlakkige ademhaling en merkt dat het lichaam niet meer functioneert zoals voordien. Toch blijft de fysieke impact van rouw vandaag vaak onderbelicht. Daarom ontwikkelde uitvaartspecialist DELA samen met Katrien Hooghe, kinesitherapeute en expert in lichaamsgerichte rouwbegeleiding, een reeks gratis tutorials die mensen helpen begrijpen wat rouw met hun lichaam doet en de pijn helpen verlichten. De oefeningen zijn beschikbaar op RouwWijzer, DELA's online rouwplatform.**

Online sport- en yogalessen volgen om je beter in je vel te voelen, zijn intussen helemaal ingeburgerd. Maar toegankelijke oefeningen voor mensen die lichamelijke klachten ervaren door verdriet-en verlies, bestaan nog niet. Met een reeks video- en audio-oefeningen willen uitvaartspecialist DELA en kinesitherapeute Katrien Hooghe van de praktijk Back in Balance daar iets aan veranderen. Het gaat daarbij niet om algemene ontspanningsoefeningen, maar om gerichte oefeningen die specifiek ontwikkeld zijn voor mensen in rouw.

Katrien Hooghe, rouwtherapeut en expert in lichaamsgerichte rouwbegeleiding:  
*"In rouw voelt het lichaam vaak kwetsbaar, pijnlijk en onrustig. Niet alleen het hoofd en het hart, maar het hele lichaam moet zich herschikken aan wat ooit een vertrouwd 'wij' was en nu een 'ik zonder jou'. Toch werkt het lichaam niet tegen. Op een eigen tempo zoekt het naar een nieuw evenwicht. Juist daarom vraagt rouw niet alleen woorden en begrip, maar ook aandacht en zorg voor het lichaam zélf. Want net daar ligt vaak een nog te weinig geziene ingang naar meer steun, draagkracht en richting in het rouwproces."*

### **Rouw is meer dan verdriet**

Onderzoek toont steeds duidelijker aan dat intens verdriet ook een impact heeft op onze fysieke gezondheid.<sup>1</sup> Toch heerst er in onze maatschappij nog altijd veel onwetendheid over wat rouw en verdriet met ons lijf kan doen.

---

<sup>1</sup> [https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1619730/full?utm\\_source=](https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2025.1619730/full?utm_source=)

Lien Verfaillie, rouwexperte bij uitvaartspecialist DELA: *“Er is de voorbije jaren gelukkig meer aandacht voor de emoties die bij rouw horen. De lichamelijke kant van een rouwproces blijft daarbij echter vaak onderbelicht of zelfs onbesproken. De drempel om hiervoor hulp te zoeken is voor velen nog hoog. Nochtans kan rouw soms voelen als een ongeneeslijke ziekte. Met onze gratis tutorials willen we rouwenden en hun omgeving helpen begrijpen welke lichamelijke klachten kunnen optreden zodat ze die kunnen verhelpen. Waar klassieke rouwbegeleiding vooral inzet op emoties en gesprekken, helpen deze tutorials mensen ook opnieuw contact te maken met hun lichaam. Daarmee vullen ze een belangrijke blinde vlek in de huidige rouwzorg in.”*

### **Oefeningen voor lichaam, brein en ademhaling**

In juni 2025 lanceerde DELA met RouwWijzer het allereerste online rouwplatform van het land. De website helpt mensen in rouw, hun familie, vrienden en kennissen met informatie, getuigenissen, podcasts en contactgegevens van lotgenotengroepen. Met de nieuwe tutorials breidt de uitvaartondernemer RouwWijzer nu verder uit.

De video- en audio-oefeningen focussen op drie domeinen: lichaam, ademhaling en brein. Ze helpen mensen stap voor stap opnieuw contact te maken met hun pijnlijke lichaam en lichamelijke klachten bij rouw beter te begrijpen en te verzachten. De oefeningen zijn gratis en laagdrempelig beschikbaar, waardoor mensen ook vanuit hun eigen veilige omgeving ondersteuning kunnen vinden.

#### **Oefeningen gericht op het lichaam**

- Vertragen en stretchen: een video oefening - liggend op een mat kunnen deze oefeningen helpen om het lichaam opnieuw van binnenuit te voelen en ruimte te brengen in gespannen plekken.
- Zachte zelfmassage: een video-oefening vanuit een zittende houding werk je met aanraking om meer steun van je lichaam, stroming van je energie en mildheid van je hele zijn te ervaren.
- Beweging en stroming: een video oefening - staande oefening die helpt om het lichaam weer wat wakkerder te maken en opgebouwde spanning los te laten.

#### **Oefeningen gericht op het brein**

- Bewust observeren: een audio-oefening om de stroom van gedachten en emoties waar te nemen zonder oordeel, wat helpt om rust te brengen in een vol hoofd.
- Lichaamscontact en gronding: een audio-oefening om bewust in het lichaam te zakken, en zo een gevoel van steun en veiligheid te ervaren, wat het herstel ondersteunt.

#### **Oefeningen gericht op de ademhaling**

- Ademobservatie en verlenging: een audio-oefening waarin je leert de adem waar te nemen en daarna de uitademing zachtjes te verlengen om het zenuwstelsel te kalmeren.
- Adem en beweging: een video-oefening waarbij zachte beweging wordt verbonden met de ademhaling om spanning lossier te maken en stroming te brengen in je hele lichaam.

