

Alex Meersman

LumiiSpirit

DAG LIEVE VRIEND

Rouwen met autisme

Colofon

Titel: Dag lieve vriend – Rouwen met autisme

Auteur: Alex Meersman

Uitgave: LumiiSpirit – Digitale editie

Jaar: 2025

Copyright © 2025 Lumiispirit

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of openbaar gemaakt zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

[Lumii Spirit - Payhip](#)

Dit boek is opgedragen ter ere van mijn overleden hond,

Bibi

In memoriam – Voor mijn lieve vriend

Lieve Bibi,

Je kwam in mijn leven als een vrolijke vlek vol leven, met je speelse blik en dat ene prachtige, volledig zwarte oor dat je zo uniek maakte. Je was een Dalmatiër, maar voor mij was je zoveel meer dan een ras. Je was mijn maatje, mijn rust, mijn veilige haven in een wereld die soms te veel is.

Jij, met je zachte neus die stil tegen mijn hand duwde als ik het moeilijk had of wanneer je me iets wou zeggen. Jij, die de stilte nooit ongemakkelijk maakte, maar juist draaglijk.

Je vroeg niets. Je was er gewoon.

En in jouw aanwezigheid kon ik ademen zoals nergens anders.

Als het leven onbegrijpelijk werd, was jij mijn houvast.

Als de prikkels te veel werden, was jij mijn buffer.

En als ik me alleen voelde, was jij de reden dat ik toch weer opstond.

Je volgde me met die trouwe ogen, alsof je begreep wat ik zelf soms niet kon uitleggen. Je was gevoelig, zacht en altijd dichtbij. Je bracht structuur, warmte en een liefde die nooit oordeelde.

Je was geen hond. Je was familie. Je was mijn spiegel en mijn stilte.

Nu jij er niet meer bent, voel ik een leegte die niemand ziet.

De routine is gebroken, je plekje ligt stil, en ik mis je geluid – je poten op de vloer, je ademhaling in de nacht.

Ik mis je aanwezigheid, die zoveel meer was dan alleen fysiek.

Toch draag ik je nog steeds mee. In mijn herinneringen, mijn hart, mijn dagen.

Jouw pootafdruk is onuitwisbaar.

Dank je wel, Bibi. Voor je liefde. Voor je zachtheid.

Voor het feit dat je mij zag zoals ik was – en bleef.

Tot ooit, lief dalmatiërmeisje met dat mooie zwarte oor.

Ik hou van je.

Voor altijd...



R.I.P. (2014-2025)



Jouw baasje

Inhoudsopgave

1. Inleiding – Een bijzondere band	5
2. Waarom het verlies van een huisdier zo hard aankomt.....	6
3. Wat is rouw? En hoe beleef je dat als je autisme hebt?	8
4. De unieke band tussen mensen met autisme en hun huisdier	10
5. Hoe rouw zich kan uiten bij autisme.....	13
6. Vastlopen in routines en het gemis.....	15
7. Omgaan met onbegrip uit de omgeving.....	17
8. Rituelen, afscheid en herinnering: wat helpt écht?	20
9. Je verhaal delen – zelfs als het moeilijk is.....	24
10. Een nieuw begin zonder te vergeten	27
11. Tips van ervaringsdeskundigen.....	30
12. Reflectievragen en schrijfoefeningen	33
13. Nawoord – Erkenning, troost en hoop	35
14. Bibliografie	38

1. Inleiding – Een bijzondere band

Stabroek – 30 mei 2025

Er zijn banden die woorden overstijgen. Verbindingen die je niet hoeft uit te leggen, omdat ze voelbaar zijn, tastbaar zelfs – in een blik, een beweging, een aanwezigheid. Als je leeft met autisme, kunnen de relaties die je opbouwt in de wereld anders zijn dan wat anderen gewend zijn. Ze zijn vaak stiller, bedachtzamer, diepgaander – of juist zeldzamer. Maar als er één soort band is die voor veel mensen met autisme een vanzelfsprekende, helende kracht heeft, dan is het wel die met een dier.

Voor mij was dat Bibi.

Ze was geen gewone hond. Ze was een Dalmatiër met een uitgesproken karakter, een meisje met een speelse blik en een volledig zwart oor dat haar uitstraling nog bijzonderder maakte. Vanaf het moment dat ze mijn leven binnenwandelde – letterlijk, op haar stevige pootjes – veranderde er iets in mij. Ze bracht een rust die ik niet kende. Een houvast. In haar aanwezigheid hoefde ik geen masker te dragen, geen sociale spelletjes te spelen. Ze vroeg niets van me, behalve om er gewoon te zijn. En ik ontdekte dat dat genoeg was. Voor mensen met autisme kan de wereld vaak chaotisch aanvoelen. Alsof er voortdurend te veel licht, te veel geluid, te veel verwachtingen zijn. Alles komt ongefilterd binnen. En als je dan thuiskomt, uitgeput van het constant aanpassen, en daar is een dier dat je aankijkt zonder oordeel, zonder vragen – dan voel je pas wat echte veiligheid betekent.

Huisdieren bieden structuur, voorspelbaarheid. Ze volgen een ritme dat je leert vertrouwen. Ze zijn er ‘s ochtends wanneer je wakker wordt, ‘s avonds wanneer je stil aan tafel zit. Ze komen naast je liggen op momenten dat je het zelf niet kunt benoemen, maar je wéét dat ze aanvoelen dat je iets nodig hebt. Geen woorden, geen uitleg – gewoon nabijheid. Gewoon liefde.

En precies daarom komt het verlies van zo’n dier keihard aan.

Toen Bibi stierf, op 17 maart 2025, voelde het alsof een deel van mijn wereld instortte. Niet alleen verloor ik haar fysieke aanwezigheid – haar warme lijf, haar kwispel, haar kop op mijn schoot – ik verloor ook een stuk stabiliteit. Een stuk rust. Ze was mijn baken geweest, mijn thuiskomst. En nu was het stil. Té stil.

Wat veel mensen niet begrijpen, is dat het verlies van een huisdier bij iemand met autisme niet ‘gewoon verdrietig’ is. Het kan ontregelend zijn op een fundamenteel niveau. Want waar anderen misschien zeggen: “Je neemt toch gewoon een nieuwe hond?”, weet jij dat het niet zo werkt. Bibi was geen vervangbaar dier. Ze was uniek. Ze was mijn anker.

De reacties van de buitenwereld maakten het alleen maar moeilijker. Goedbedoelde uitspraken als “*Ze was maar een hond*” of “*Je moet vooruitkijken*” raakten me diep. Alsof mijn rouw niet legitiem was. Alsof het ‘overdreven’ was. Maar hoe kun je uitleggen dat je niet alleen een dier verloor, maar ook een vorm van veiligheid? Een stukje identiteit misschien zelfs?

In dit boek wil ik ruimte maken voor dat verdriet. Voor jouw verdriet. Voor de stille pijn die je misschien niet altijd durft te laten zien. We gaan samen op pad door het landschap van rouw – met erkenning, begrip en zachtheid. Je hoeft hier niets te bewijzen. Je hoeft niets te verantwoorden. Je mag gewoon zijn wie je bent: iemand die ontzettend veel gehouden heeft van een dier. En die dat verlies voelt in elke vezel van zijn of haar wezen.

Of je nu recent een huisdier bent verloren of al langer worstelt met gemis, dit boek is er voor jou. Om je woorden te geven waar je misschien geen woorden voor had. Om je te laten weten dat je niet alleen bent. En om je een zacht duwtje te geven in de richting van heling – op jouw tempo, op jouw manier.

Want de band die jij had met je dier was bijzonder.

En dat verdient erkenning. Dat verdient rouw.

En bovenal: dat verdient liefde.

2. Waarom het verlies van een huisdier zo hard aankomt

Voor sommige mensen is het verliezen van een huisdier verdrietig, maar vlug 'vergeten'. Ze rouwen, laten tranen, en na een tijdje kunnen ze verder met hun leven. Maar voor anderen – mensen met autisme, hoogsensitiviteit, of een andere psychische kwetsbaarheid – voelt het alsof de grond onder hun voeten is weggeslagen. Alsof iets wezenlijks uit hun leven is gerukt. Iets dat niet zomaar vervangen kan worden, omdat het verlies niet alleen om het dier gaat, maar ook om wat het dier vertegenwoordigde.

De rol van een huisdier: meer dan gezelschap

Voor mensen met een gevoelig zenuwstelsel zijn dieren vaak méér dan gezelschap. Een hond of kat is geen "leuk extraatje", maar een fundamenteel onderdeel van het dagelijks leven. Ze bieden structuur in een wereld die soms onvoorspelbaar is. Ze helpen je om routines vol te houden, dagen te ordenen. Ze zijn een constante factor in een leven waarin chaos vaak op de loer ligt.

Voor iemand met autisme kan het leven aanvoelen als een wirwar van prikkels. Sociale situaties, geluiden, veranderingen in planning – het zijn dingen die bij anderen automatisch lijken te verlopen, maar voor jou veel energie en inspanning kosten. Een huisdier vraagt geen sociaal masker. Het dwingt je niet tot smalltalk. Het oordeelt niet als je stilte verkiest boven woorden.

Je huisdier ziet jou zoals je bent – zonder filter, zonder verwachtingen – en blijft gewoon bij je. Dat soort verbinding is zeldzaam en diep. En precies daarom komt het verlies ervan zó hard aan.

Onvoorwaardelijkheid: iets wat mensen zelden geven

Misschien had jij – net als ik – al vaker ervaren dat relaties met mensen ingewikkeld kunnen zijn. Dat je je vaak niet begrepen voelt. Dat je moet uitleggen, uitleggen, uitleggen... tot je er moe van wordt. Maar jouw dier? Dat begreep het zonder woorden. Die bleef liggen als jij overstuur was. Die sprong niet weg als je onhandig was met je emoties. Die kwam juist dichterbij.

Voor mensen met HSP (hoogsensitiviteit) of een trauma-achtergrond is deze onvoorwaardelijkheid vaak helend. Ze vertrouwen op die stille aanwezigheid. Ze bouwen een band op die gebaseerd is op veiligheid, aanraking, ritme – in plaats van woorden en verwachtingen. Wanneer die band dan wegvalt, ontstaat er een diep rauwe pijn. Niet alleen het gemis van het dier zelf, maar ook van het veilige gevoel dat met hem of haar verbonden was.

Emotionele hechting en hechtingsproblemen

Voor wie moeilijk hecht aan mensen, kan een dier het eerste wezen zijn dat echt dichtbij komt. Soms is een hond of kat letterlijk de eerste 'persoon' bij wie je je kwetsbaar durfde opstellen. Bij wie je je openstelde, leerde vertrouwen, écht leerde voelen.

Het verlies van dat dier is dus niet zomaar rouw. Het is een verlies van vertrouwen, van verbinding. Het kan oude wonden openhalen: het gevoel van verlaten worden, van alleen zijn, van niet goed genoeg zijn. En dat maakt het rouwproces intenser en ingewikkelder dan veel mensen kunnen begrijpen.

De kracht van dagelijkse aanwezigheid

Een ander aspect dat vaak onderschat wordt, is de intensiteit van de dagelijkse verbondenheid. Je huisdier is er altijd. Bij het opstaan. Tijdens je ontbijt. Wanneer je thuiskomt. Als je huilt. Als je lacht. Die aanwezigheid wordt deel van je ritme, je ademhaling, je dagstructuur. Je raakt ermee verweven, zonder dat je het misschien doorhebt.

En dan... ineens is het stil. Het bakje blijft leeg. Het geluid van pootjes op de vloer verdwijnt. Geen begroeting meer bij de deur. Geen blik meer vanuit dat vertrouwde hoekje van de kamer. Geen knuffels meer.

Die stilte is ondraaglijk. Het is een constante herinnering aan wat er niet meer is – en aan hoe diep die aanwezigheid ingebed zat in je bestaan. Voor iemand met autisme of HSP, waar routines en voorspelbaarheid essentieel zijn, is deze breuk extra pijnlijk. Het voelt alsof je hele systeem ontregeld is.

Rouw zonder erkenning

Alsof het allemaal nog niet moeilijk genoeg is, komt daar vaak nog iets bij: het gebrek aan begrip van anderen. “Het was maar een dier,” zeggen ze. Of: “Je kunt toch gewoon een nieuwe nemen?”

Die opmerkingen doen pijn. Omdat ze jouw verdriet niet erkennen. Omdat ze suggereren dat jouw pijn overdreven is, of onterecht. En dat maakt het rouwproces eenzaam. Onzichtbaar. Soms zelfs beschamend. Alsof je je verdriet moet verstoppen.

Een huisdier verliezen, kan aanvoelen alsof je een kind verliest. Tenslotte heb je, in de meeste gevallen, meerdere jaren voor jouw lieveling gezorgd.

Maar jouw verdriet is écht. En het is terecht. Jij weet hoe belangrijk je dier voor je was. En dat hoeft niemand anders te snappen om het waardevol te maken. Want liefde kent geen grenzen, en zeker geen soortgrenzen.

Het is oké dat het zo’n pijn doet

Het verlies van een huisdier kán dus voelen als het verlies van een familielid. Of zelfs van een deel van jezelf. Zeker als dat dier jou hielp overleven, vertrouwen, groeien. Het is geen ‘klein verdriet’. Het is diep, rauw en allesomvattend.

Als je je overweldigd voelt, uit balans, verdwaald in je emoties – weet dan dat je niet gek bent. Je rouw is logisch. Je pijn is begrijpelijk. En je verdriet verdient ruimte.

In de volgende hoofdstukken gaan we dieper in op hoe rouw zich kan uiten – zeker als je autisme of een hoogsensitief brein hebt. En we zoeken samen naar manieren om met dat verlies om te gaan. Niet om het kleiner te maken, maar juist om het bestaansrecht te geven.

Omdat liefde, in welke vorm dan ook, altijd rouw verdient als ze eindigt. Hoewel liefde voor je huisdier eigenlijk nooit verdwijnt, ook niet na het wegvallen van die sterke band.