



Kerkengezin.online

Materiaal en toerusting voor kerk en gezin



Handreiking

Pastoraat aan
rouwende kinderen



Inleiding

Als er iemand overlijdt met wie je een hechte band voelde in het leven, dan grijpt dat diep in. Dat geldt voor volwassenen, maar zeker ook voor kinderen en jongeren. In dit artikel willen we graag wat dingen op een rij zetten waar u als ambtsdrager of opvoeder wat aan kunt hebben als rouw zich voordoet in het leven van een kind waar u zorg voor hebt. De volgende onderwerpen komen aan de orde:

1. [Wat is rouw?](#)
2. [Rouwtaken](#)
- 3a. [Het rouwproces bij kinderen/ontwikkelingspsychologie](#)
- 3b. [Het rouwproces bij kinderen/reacties en emoties](#)
4. [Omgaan met rouwende kinderen - algemeen](#)
5. [Omgaan met rouwende kinderen - ambtelijk](#)
6. [Christenen en rouw](#)
7. [Lijst met boeken, websites en artikelen over dit onderwerp](#)

Colofon

Het platform kerkengezin.online is een gezamenlijk initiatief van het Landelijk Contact Jeugdwerk en Erdee Media Groep in samenwerking met andere (jeugd)organisaties. De projectgroep bestaat uit Lydia van Ginkel (senior-Jeugdwerkadviseur LCJ), Marcel Vroegop (Jeugdwerkadviseur HJW) en Fennand van Vliet (EMG).

Doelgroep

Deze brochure is specifiek geschreven voor ambtsdragers en opvoeders.

Auteurs

Deze brochure is geschreven door Geertje Fokkema en Anja den Otter.

Gebruik

U bent vrij om deze brochure te gebruiken en te vermenigvuldigen.



1. Wat is rouw?

Rouw is 'het persoonlijke antwoord dat mensen geven op het verlies van een betekenisvol iemand (of iets)', schreef de inmiddels overleden ds. Terlouw in zijn boekje 'Een lege plaats'. Door rouw een 'antwoord' te noemen, is duidelijk dat rouwen een proces is waarin een mens zoekt naar het innemen van een nieuwe positie na een ingrijpende verandering. Als iets/iemand in je omgeving wegvalt, verandert alles. De reactie op deze verandering is wat we 'rouw' noemen. Je zou rouw kunnen vergelijken met een boek, dat zichtbaar in de kast staat. Soms pak je het boek uit de kast om er even in te lezen. Maar daarna zet je het weer weg. In het begin pak je het boek vaker uit de kast dan op latere momenten. Dat hoort bij een goede verwerking. Als je het boek rouw open op je schoot laat liggen en je kunt het maar niet sluiten, dan gaat het niet goed. Je verdrinkt dan in je verdriet. Maar het wegstoppen van het boek in de kast zodat je het niet ziet, alsof het verdriet er niet zou zijn, is ook niet goed. Dan kun je vastlopen in de verwerking. De verwerking van het rouwproces gaat goed als je erkent dat de rouw er is en dat het een plaats mag hebben, maar ook als je na de eerste intensieve tijd langzaam het ritme weer mag oppakken, met hulp van de HEERE, Die Zelf belooft dat Hij het hart wil troosten dat met zijn verdriet tot Hem vlucht, zoals het in psalm 145 staat.

2. Rouwtaken

Rouwen is hard werken, zowel lichamelijk als geestelijk. Tijdens een rouwproces komen verschillende rouwtaken aan de orde. De Amerikaanse psychiater William Worden noemt de volgende vier taken:

- *Het verwerken van het verlies.* Dat gebeurt door volledig te accepteren dat de persoon werkelijk gestorven is en dat deze niet zal terugkomen. Het verlies moet onder ogen worden gezien, zodat er plaatsgemaakt wordt voor het echte beseffen ervan.
- *Het verwerken van de pijn.* De pijn van het verlies moet worden erkend en doorleefd, anders zal deze naar boven komen in de vorm van bepaalde symptomen of afwijkingen. Iemand die deze tweede taak, het doorleven van de pijn, ontkent, wil de pijn niet voelen. Soms gaan mensen het proces van het doorleven van de pijn tegen door pijnlijke gedachten te mijden of door de dode te idealiseren. Ook komt het voor dat mensen hun gevoelens verdoven door overmatig medicijn- of alcoholgebruik of door automutilatie, zelfverwonding om innerlijke pijn te verdringen.
- *Het aanpassen aan een leven waarin de overledene ontbreekt.* De nabestaande is zich, tot het verlies plaatsvond, normaalgesproken niet bewust van al de rollen die de overledene vervulde. Nu wordt duidelijk welke plaats de overledene innam en wat het voor het leven van de nabestaande betekent dat die plaats leeg is.
- *Het emotioneel een plaats geven aan de overledene en het oppakken van de draad van het leven.* Ook deze taak is niet eenvoudig: 'alsof je zomaar een stekker ergens uit kan trekken en er ergens anders weer kan inzetten'. Niettemin is het voor een goed doorlopen van het rouwproces noodzakelijk dat de nabestaande zich (emotioneel)weer leert richten op het leven van alle dag. Hier gaat het om het loslaten, waarbij de overledene een herinnering wordt.

3a. Het rouwproces bij kinderen/ontwikkelingspsychologie

Op welke manier verschilt een rouwproces bij kinderen van dat van volwassenen? Daarvoor is het goed om eerst te kijken naar wat kinderen beseffen over de dood.



- 0-3 jaar:* Nog geen besef van de dood. Overlijden van een belangrijke persoon is wel heel ingrijpend. Ze hebben extra warmte en troost nodig in de vorm van op schoot nemen, dicht tegen je aan houden, aaien over de rug of de wang, of een knuffel geven.
- 3-6 jaar:* Ze weten wel het verschil tussen leven en dood, maar hebben nog geen reële doodsvoorstelling. Kleuters kunnen hun gevoelens en gedachten vaak nog niet verwoorden. Ze reageren veel met emoties. Ze kunnen woedeaanvallen hebben, buitensporig huilen of apatisch gedrag vertonen. Ze kunnen jaloers zijn op vriendjes en vriendinnetjes die nog wel beide ouders hebben. Of juist angstig om alleen gelaten te worden.
- 6-9 jaar:* Ze begrijpen beter wat dood zijn betekent. Ze hebben nog niet helemaal een reële voorstelling van zaken. Ze fantaseren veel; dit kan angst en schuldgevoelens oproepen. Zo kan een kind bedenken dat het zijn hun schuld is dat mama is gestorven, omdat het stout is geweest. Ze vinden het moeilijk om woorden te geven aan heftige gevoelens. Ze uiten hun verdriet vooral in lichamelijk gedrag. Zo kunnen er slaap- eet- of concentratiestoornissen zijn. Het kan ook maanden/jaren duren voordat dit gedrag komt doordat ze rouw uitstellen.
- 10+, tieners:* Ze kunnen beter logisch denken en gaan redeneren over het overlijden. Ze stellen zich nogal eens stoer op, maar weten met hun gevoelens eigenlijk geen raad. Hun onafhankelijke gedrag is een camouflage voor onmacht om hun verdriet in woorden te vatten en een plaats te geven. Ze willen niet zielig kinderachtig gevonden worden en niet anders zijn dan klasgenootjes. Daarom verbergen ze vaak hun verdriet en proberen ze zo 'normaal' mogelijk te doen.





3b. Het rouwproces bij kinderen/reacties en emoties

Over het algemeen zijn reacties van kinderen zeer heftig en impulsief. Het ene moment bang en verdrietig en het volgende moment heel boos. Momenten waarop kinderen gewoon spelen (en dat kan op voor ons gevoel heel ongewone momenten zijn!) kunnen zomaar omslaan in momenten van heftige emoties en verdriet. Door een enkele opmerking kunnen ze van streek raken. Kinderen rouwen als kinderen!

Enkele reacties en emoties zijn:

Boosheid:

- Op God, de dokter of de overledene zelf. Waarom heeft God mama laten sterven? Kon de dokter mijn zusje niet beter maken? Waarom is papa voor altijd bij ons weggegaan?

Angst en onzekerheid:

- Ze vragen zich af: Zal mama nu ook sterven?
- Oudere kinderen betrekken het doodgaan soms op zichzelf. Ze ontwikkelen in dat geval vaak angst om zich te geven in relaties.
- Het denken van kinderen is nog in ontwikkeling. Ze gebruiken hun fantasie waar een reële kijk op de werkelijkheid ontbreekt. Daardoor ontwikkelen ze sneller angst.

Lichamelijke reacties:

- Kinderen brengen soms alleen in hun gedrag hun verdriet 'onder woorden'
- Ze kunnen terugval hebben in gedrag, zoals bijvoorbeeld opnieuw bedplassen.
- Slaapproblemen, buikpijn of 'vage' klachten zijn vaak aanwijzingen voor heftige emoties van verdriet en rouw
- Kinderen kunnen zich vaak niet uiten in woorden. Woorden schieten tekort of worden nog niet gevonden. Soms is praten geen goede manier om gevoelens te uiten. Gebruik prentenboeken, laat hen iets tekenen of knutselen.

Uitgestelde rouw:

- Kinderen stoppen hun verdriet soms weg, om allerlei redenen. Vaak willen kinderen hun ouders niet tot last zijn met hun verdriet.
- Kinderen zijn in deze periode heel gevoelig voor de sfeer in huis. De verdrietige gebeurtenis kan veel met de ouder doen. Het is voor een ouder dubbelmoelijk om door het eigen rouwproces heen te gaan en daarnaast ook nog de juiste en nodige aandacht voor de kinderen te hebben. Kinderen proberen daarom vaak op eigen kracht door te gaan.
- Hoe vaak reageert de omgeving niet met 'Is dat nu nog niet over? Het is al zolang geleden'. Terwijl kinderen juist ook hun verdriet kunnen bewaren voor een moment dat de omgeving tijd voor hen heeft, bijvoorbeeld als moeder haar eigen verdriet verwerkt heeft.
- Kinderen rouwen in stukjes. Steeds komt er een deel van het verdriet boven en is het kind bezig met verwerking. Dit gaat vaak spelenderwijs. Zo speelt Femke (4), die twee levenloos geboren zusjes heeft gekregen, met haar vriendinnetje en met haar twee babypopjes na dat ze een tweeling krijgt. Nadat de 'baby's' zijn 'geboren' hoort haar moeder haar zeggen tegen het vriendinnetje: "En zuster, zijn ze levend geboren?"

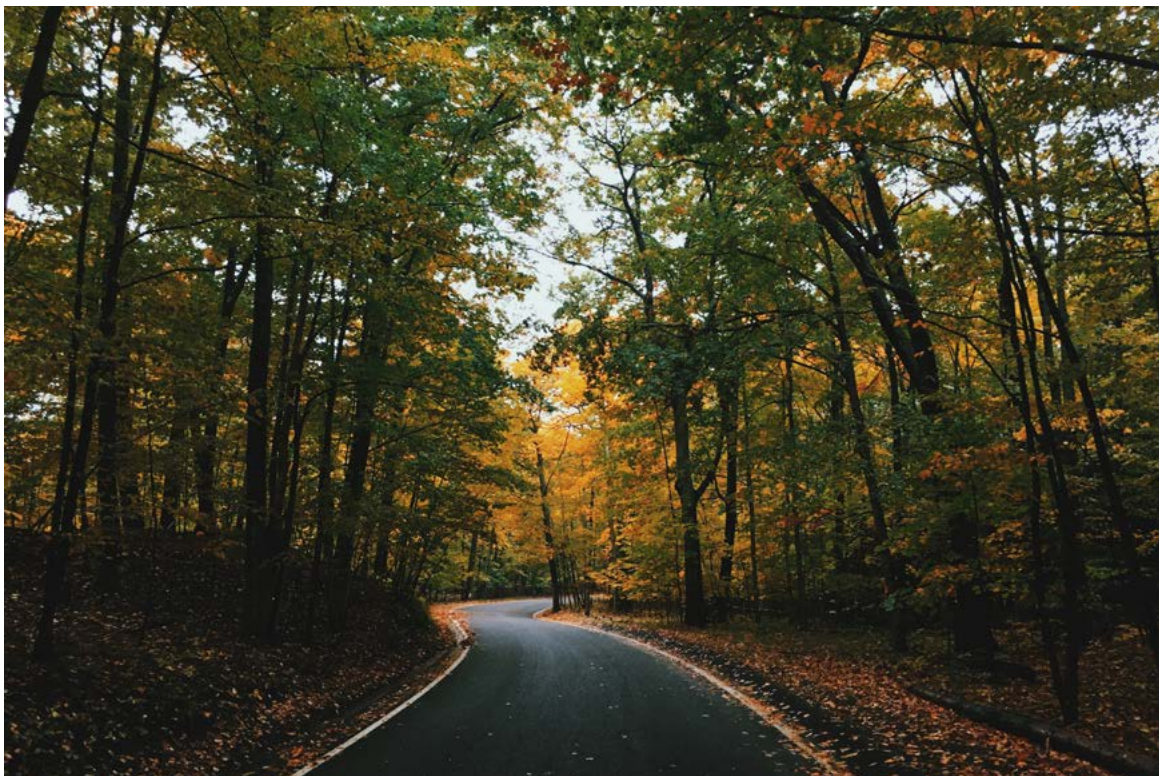


- Voor kinderen duurt het langer voordat ze beseffen dat de dood definitief is. Help kinderen door steeds ook uit te leggen wat er gebeurd is. Praat in rouwbezoek ook met kinderen. Pas je aan hun reactie aan. Luister naar waar ze mee bezig zijn; en dit kan per kind enorm verschillen!
- Naast behoefte om het verdriet te uiten, is er ook behoefte bij oudere kinderen aan een eigen plek, eigen verwerking. Soms hebben zij meer behoefte aan afstand dan aan nabijheid. Dan geldt wel: wees er voor hen op het moment dat ze wel behoefte hebben aan die nabijheid!

4. Omgaan met rouwende kinderen - algemeen

Hoe kunt u, als ouder, opvoeder, zondagsschooljuf of -meester het kind helpen bij de rouwverwerking? Een aantal adviezen:

- Praat over het gebeurde en het verdriet en luister vooral naar wat het kind te zeggen heeft. Geef duidelijke informatie als het iets van u wil weten.
- Wat u zegt is in het algemeen minder belangrijk dan de manier waarop u het zegt en wat u doet. Dikwijls betekent 100% aanwezigheid op het moment dat het nodig is heel veel. Met uw hart aanwezig zijn is heel waardevol.
- Geef het kind ruimte om (op zijn manier) te rouwen.
- Troost het kind. Biedt geborgenheid en zorg ervoor dat u niet met 'goedkope' troost komt als goedbedoelde adviezen en geforceerd vrolijk doen.





- Zorg voor veiligheid en continuïteit.
- Accepteer het kind met al zijn gevoelens. Uiteraard binnen bepaalde grenzen waarin ze zichzelf en anderen niet beschadigen. Help hen hun gevoelens te benoemen.
- Let op signalen van kinderen. Die krijg je soms onverwacht in hun spel, of door iets dat ze tussendoor zeggen of via hun lichaamstaal.
- Blijf veel tijd en aandacht aan het kind geven. Besef dat het verwerken van verdriet nooit 'af' is.
- Geef geestelijke begeleiding. Wijs het kind op de Heere, Die helpen wil in nood.
- Bid met het kind en voor het kind.
- Zorg zo nodig voor vervangende activiteiten als dingen wegvallen.
- Maak zo mogelijk gebruik van rituelen en symbolen. Betrek het kind hier ook bij. Je kunt denken aan het zingen van een lied dat speciale betekenis heeft gekregen, het bekijken van of praten over mooie herinneringen of bijvoorbeeld ieder jaar naar het graf gaan van de overledene gaan.

5. Omgaan met rouwende kinderen - ambtelijk

- Besef dat het verlenen van pastorale zorg aan kinderen een intensieve begeleiding op lange termijn met zich mee brengt.
- Ken het kind en heb het lief. Dit betekent heel concreet dat u het kind bij naam kent en van zijn situatie op de hoogte bent. Probeer u te verdiepen in zijn leefwereld. Houd hierbij rekening met de leeftijd en ontwikkelingsfase van het kind.
- Bouw eerst een goede relatie op met het kind. Pas wanneer er een band is ontstaan, zal het kind u zijn vertrouwen geven. Dit houdt in dat er tijdens de eerste pastorale contacten die u met een kind hebt, vooral gebouwd moet worden aan vertrouwen.
- Laat het kind communiceren op zijn manier, en probeer geen gesprek af te dwingen. Een kind dat jonger is dan 10 jaar zal zijn emoties beter kunnen verwoorden door zelfexpressie dan door een gesprek. Ga hier in mee, door aan te sluiten bij de leefwereld van het kind.
- Spreek zoveel mogelijk de taal van het kind. Leg Bijbelse begrippen in hedendaagse, kinderlijke woorden uit, of gebruik voorbeelden.
- Houd altijd in de gaten dat het kind onderdeel is en blijft van een gezin. Ook in het pastoraat kunt u niet om de ouder(s) van het kind heen.
- Bij pastoraat aan kinderen gaat het om opvoeding en zorg. Maar omdat u niet de ouder(s) van het kind kunt vervangen, moet u niet proberen de opvoeding van hen over te nemen. Pastorale zorg mag een (kleine) aanvulling zijn op de opvoeding van de ouders, op het moment dat zij daaraan door omstandigheden niet toe komen.
- Weet welke gevolgen rouw voor kinderen met zich mee kan brengen. Zo kunt u problemen eerder signaleren en herkennen, en hier op de juiste manier op reageren. Besef dat elk kind anders reageert, en dat niet elk kind zijn emoties even duidelijk laat blijken. Zie daarom de kinderen die geen aandacht vragen of juist extra zorgzaam en sterk zijn, niet over het hoofd!
- Een kind dat rouwt, heeft behoefte aan een veilige omgeving. Daarom is het belangrijk dat u grenzen stelt, en u hieraan houdt.
- Het is goed om te weten dat er verschillende aspecten van het rouwproces zijn, zoals eerder in dit artikel



beschreven. Met deze kennis in uw achterhoofd zult u gedrag van kinderen beter kunnen plaatsen.

- Geef ruimte aan de emoties van kinderen, hoe vreemd ze ook overkomen. Als een kind zijn emoties niet openlijk kan uiten, voelt het zich niet serieus genomen. Bovendien zullen opgekropte emoties veel eerder voor problemen zorgen. Als de emoties geuit zijn, is het wel goed om hierover met het kind in gesprek te gaan. Geef als het mogelijk is ook (vanuit de Bijbel) leiding aan het omgaan met emoties.
- Onthoud dat ook kinderen te maken kunnen krijgen met depressiviteit. Pas er daarom voor op om al te luchtig in te gaan op deprimerende uitlatingen. Geef ook in dergelijke situaties pastoraal leiding door Woord en gebed.
- Gebruik zo nodig hulpmiddelen om met (jonge) kinderen te spreken over het verdriet. Hiervoor zijn veel goede (prenten)boeken in omloop (zie hieronder bij tips voor boeken).
- Baby's en peuters hebben vooral behoefte aan aandacht en (lichamelijk) contact. Als (een) ouder(s) door de situatie niet toekomt aan het voldoende verzorgen en liefkozen van deze hele jonge kinderen, is het van belang dat er iemand in de omgeving is die deze aandacht tijdelijk wél kan geven.
- Kleuters hebben vooral behoefte aan veiligheid. Het bieden van geborgenheid, een veilige plaats, kan voor deze kinderen wel eens de belangrijkste uitingsvorm van pastoraat zijn. Bekende, vertrouwde Bijbelverhalen zijn voor kleuters heel belangrijk.





- Jonge kinderen (6-8 jaar) hebben ontzettend veel behoefte aan (emotionele) steun. Iemand die er voor hen is en aandacht voor hen heeft, kan hen in deze situatie enorm helpen. Onthoud dat deze kinderen zich vaak 'anders' voelen door de rouw, en het hier heel moeilijk mee hebben. U kunt degene zijn die dit kind zijn zelfvertrouwen weer helpt op te bouwen. Vanzelfsprekend mag in dit gesprek het eenvoudige spreken over de God Die helpt niet ontbreken.
- Kinderen tussen de 9 en 12 jaar praten niet graag over hun gevoelens. Belangrijk voor deze leeftijdsgroep is het te horen dat er een God in de hemel is Die naar hen luistert en voor hen zorgt. Bid ook samen met hen, als dat mogelijk is.
- Wanneer u merkt dat een kind meer of andere hulp nodig heeft, is het belangrijk dat u – zo mogelijk in samenspraak met de ouders – hulp inschakelt.
- Laat in de contacten met het kind merken namens Wie u komt. Breng op eenvoudige wijze – bij voorkeur via een gesprekje - Gods Woord ter sprake, en bid met en voor het kind. Houd hierbij rekening met de spanningsboog van het kind. Het kan goed zijn om het kind bij het lezen of het gebed te betrekken, door hem te vragen welke Bijbelse geschiedenis hem aanspreekt, of hem gebedspunten te laten opnoemen.
- Het pastoraat is erop gericht dat kinderen hun plaats in de gemeente (opnieuw) in kunnen nemen. Zoek daarom naar passende activiteiten en taken voor het kind binnen de gemeente. Pas ervoor op dat u hierbij het kind niet de indruk geeft 'bijzonder' of 'zelig' te zijn.
- Ook kinderen kunnen door rouwen te maken krijgen met een 'geloofscrisis'. Laat merken dat u begrijpt dat dit veel vragen – ook richting de Heere – met zich mee kan brengen. Probeer hierover te spreken; vraag bijvoorbeeld aan een jonger kind of hij wel eens vragen aan de Heere stelt, met Hem over het verdriet praat, en of hij uit de Bijbel geschiedenissen kent van mensen die ook zo met God spreken. Lees of vertel (!) dan een geschiedenis die hierover gaat. Laat het kind er eventueel een tekening van maken.
- Draag de kinderen in uw persoonlijke gebed op aan de Heere. Omring pastorale bezoeken ook met gebed. U mag de kinderen gerust vertellen dat u voor hen bidt. Dat kan hoop geven, zeker als ze zelf niet meer kunnen of willen bidden. Als kinderen vragen voor hen te bidden, zeg dan dat u dat zult doen, en doe het dan ook regelmatig!
- Denk aan deze kinderen in de voorbede van de gemeente. Zo worden ook gemeenteleden ingeschakeld in de zorg voor deze kinderen.

6. Christenen en rouw

De christen lijdt, net als andere nabestaanden, een werkelijk verlies. Er moet gerouwd worden, de taken moeten worden uitgevoerd. Het verschil ligt in de hoop van christenen; die heeft effect op de manier waarop christenen rouwen.

De christen kan altijd bij de Heere terecht. God kan troosten zoals geen mens troosten kan. Ondanks het verdriet, mag er uitzicht zijn. We rouwen niet zonder hoop. Het is belangrijk om deze hoop en verwachting en het troost zoeken bij de Heere, ook door te geven aan kinderen.

Openbaring 21:3-4

En ik hoorde een grote stem uit den hemel, zeggende: Ziet, de tabernakel Gods is bij de mensen, en Hij zal bij hen wonen, en zij zullen Zijn volk zijn, en God Zelf zal bij hen en hun God zijn. En God zal alle tranen van hun



ogen afwissen; en de dood zal niet meer zijn; noch rouw, noch gekrijt, noch moeite zal meer zijn; want de eerste dingen zijn weggegaan.

1 Thessalonicensen 4:13-14,18

Doch, broeders, ik wil niet, dat gij onwetende zijt van degenen, die ontslapen zijn, opdat gij niet bedroefd zijt, gelijk als de anderen, die geen hoop hebben. Want indien wij geloven, dat Jezus gestorven is en opgestaan, alzo zal ook God degenen, die ontslapen zijn in Jezus, wederbrengen met Hem. Zo dan, vertroost elkander met deze woorden.

7. Tips voor boeken, websites en artikelen

Als u meer wilt lezen over rouwverwerking bij kinderen, dan kunnen wij u onderstaande aanbevelen:

Boeken:

- Dag lieve oma, Vrouwke Klapwijk en Marja Bos, uitgeverij Callenbach
- Jong verlies – rouwende kinderen serieus nemen, Riet Fiddelaers-Jaspers, uitgeverij Ten Have
- Samen verdrietig – rouwverwerking bij kinderen, Marja Bos-Meeuwssen, uitgeverij Boekencentrum
- Als vlinders spreken konden, Yvonne van Emmerik, uitgeverij Ten Have
- Praatpaal. Een praktische handreiking voor jongerenpastoraat, Els van Amstel-van de Geest, Marjan van 't Spijker-Koster, uitgeverij Protestantse Pers
- Mijn troostende ik. Kwetsbaarheid en kracht van rouwende jongeren, Riet Fiddelaers-Jaspers, uitgeverij Ten Have
- Dag papa. Franciska Koelewijn, Iris Boter, uitgeverij Mozaiek
- Liefdevol oog, open oor, H.C. van der Meulen, uitgeverij Vbk Media
- Serie Kind en rouwverwerking, drie delen, C.L.M. van Noort
- Een lege plaats, ds. L. Terlouw, Vluchtheuvelreeks, uitgeverij De Banier
- Als ik beroofd ben. Rouwverwerking, een onmogelijke mogelijkheid. W. Visser
- Weid mijn lammeren. Geestelijke begeleiding en pastoraat aan kinderen, Else Vlug
- Afscheid nemen – veelgestelde vragen over kinderen en afscheid, Riet Fiddelaers-Jaspers, uitgeverij Ten Have
- Rouw, Bettie Versluis e.a., uitgeverij Koster
- Nu jij hier niet meer bent, herinneringsboek, Corine de Jong, uitgeverij Kok
- Ik laat je niet alleen -woorden over afscheid en rouw, A.F. Troost, uitgeverij Mozaiek
- Pieter heeft verdriet, voorlees- en kijkboek over rouw, Willemieke Kloosterman-Coster, uitgeverij De Banier
- Om nooit te vergeten, samen lezen en praten over de dood, Linda Klein, uitgeverij Ark Media
- Herinneringsboek – over iemand die veel voor je betekende. Driestar Educatief

Artikelen:

- Vijf minuten verdriet, Terdege, Margreet van den Berg-van Brenk:
<https://www.geloofinhetgezin.nl/blogs/vijf-minuten-verdriet>
- Rouw bij jonge kinderen, 12/2011, Tamar de Vos-van der Hoeven:



<https://www.opvoedadvies.nl/rouwkind.htm>

- Rouwen is hard werken, Terdege 20/12/2006, Jenneke Wolvers-Ten Hove:
<https://www.digibron.nl/viewer/collectie/Digibron/offset/1/id/06cea743df7433ca0bd89488460ea5fd>
- Bij rouw worden de kinderen vaak vergeten, Terdege 3/7/2002, Nico van der Voet:
<https://www.digibron.nl/viewer/collectie/Digibron/id/47a5a38e2e4f8c67a2f0280b8c1718d6>
- Kinderen en jongeren met verdriet, De Wekker 3/2/2012, Geertje Fokkema:
<https://www.digibron.nl/viewer/collectie/Digibron/id/46cd232dc861e5df5e89dfb0b6842c84>
- Koen en Marnix rouwen verschillend, RD 29/3/2016, Mirjam Blom-Stout:
<https://www.digibron.nl/viewer/collectie/Digibron/id/0361ce1470c7b3a61eecfc2138c80a5c>

Websites:

- abcvoorkinderen.nl/verdriet
- www.raiseup.nl
- <https://www.raiseup.nl/wp/wp-content/uploads/2014/12/Dood-en-nog-steeds-levend.pdf>
- www.naamloosverdriet.nl
- www.omgaan-met-verlies.nl

