

ROUW BIJ KATTEN

**Praktische steun voor jou en
je kat na het verlies van een
maatje**



Geraldine Voost – Xclusive Cat Care

Colofon

Titel: Rouw bij katten – Praktische steun voor jou en je kat na het verlies van een maatje

Uitgave: Xclusive Cat Care

Versie: augustus 2025

Auteurschap en samenstelling: Geraldine Voost

Vormgeving & lay-out: Geraldine Voost

Illustratie cover: Eigen foto

Contact: info@xclusivecatcare.nl – www.xclusivecatcare.nl

Disclaimer

Dit e-book is bedoeld ter ondersteuning en voorlichting. Het vervangt geen medisch of gedragskundig advies. Raadpleeg bij twijfel altijd een dierenarts of erkend gedragstherapeut.

Copyright © Geraldine Voost, 2025

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

INHOUDS- OPGAVE

VOORWOORD	1
BEGRIJPEN WAT JE KAT DOORMAAKT	2
Wat is rouw bij katten?	2
Waarom reageert de ene kat heftiger dan de andere?	3
WAT KUN JE DOEN VOOR JE KAT?	4
WAT MOET JE JUIST NIET DOEN?	6
WANNEER IS EXTRA HULP NODIG?	8
Wanneer naar de dierenarts?	8
Wanneer naar een gedragstherapeut?	9
VEELGESTELDE VRAGEN	10
TROOST VOOR JEZELF	12

TOT SLOT.....	14
----------------------	-----------

HANDIGE BIJLAGEN	15
-------------------------------	-----------

Bijlage 1 – Gedragsobservatiekaart: 'Hoe gaat het met je kat?'	15
---	----

bijlage 2 – dagboekpagina	17
---------------------------------	----

VOORWOORD

Wanneer je een geliefde kat verliest, of ziet hoe de ene kat achterblijft na het overlijden van een maatje, verandert er iets fundamenteels in huis. Niet alleen in het gedrag van je kat, maar ook in de sfeer, de dagelijkse routine, en in je eigen emoties.

In deze periode van rouw is het normaal dat je met vragen zit. Je wilt het goed doen voor je kat, maar ook zelf ruimte houden voor verdriet. Misschien merk je gedragsveranderingen bij je kat, of twijfel je of het 'rouw' is of iets anders.

Dit e-book is er om je daarin te ondersteunen. Het geeft je inzicht in hoe katten rouw kunnen beleven, hoe je dat herkent, en wat jij kunt doen om je kat door deze periode heen te helpen. Je vindt hier geen zweverigheid, maar praktische handvatten gebaseerd op wat we inmiddels wéten over rouwgedrag bij katten.

Je hoeft niet alles in één keer te lezen. Kies vooral de hoofdstukken die voor jou op dit moment relevant zijn. Blader, scan, bewaar het voor later, doe wat voor jou werkt.

Ik hoop dat dit e-book niet alleen steun biedt voor je kat, maar ook een klein beetje troost voor jezelf.

Geschreven in liefdevolle herinnering aan mijn maatje Tux (2004-2023)

- *Geraldine Voost*

BEGRIJPEN WAT JE KAT DOORMAAKT

Als een kat een maatje verliest, of dat nu een andere kat is, een hond of zelfs een mens, dan verandert er iets in zijn wereld. Katten zijn vaak veel socialer dan we denken. Ze bouwen relaties op, delen routines en vormen gewoontes samen. Het verlies van zo'n vaste aanwezigheid kan ingrijpend zijn.

WAT IS ROUW BIJ KATTEN?

We kunnen katten niet vragen wat ze precies voelen, maar we zien bij veel katten duidelijke gedragsveranderingen na het verlies van een dierbare. Die lijken sterk op wat wij herkennen als rouw. Denk aan:

- *Meer miauwen of ander stemgebruik*
- *Zoeken naar de overledene*
- *Minder eten of niet willen spelen*
- *Juist aanhankelijker worden, of zich terugtrekken*
- *Doelloos rondlopen of meer slapen*

Niet elke kat rouwt op dezelfde manier. Sommige katten lijken nauwelijks iets te merken van het verlies. Dat kan verwarrend zijn, zeker als je zelf volop in de emoties zit. Maar een 'stille' kat kan net zo goed verdrietig zijn, alleen uit dat zich anders.

WAAROM REAGEERT DE ENE KAT HEFTIGER DAN DE ANDERE?

Hoe een kat reageert hangt onder andere af van:

- *De band tussen de katten (of andere huisgenoot)*
- *Zijn persoonlijkheid (gevoelig, zelfstandig, afhankelijk)*
- *De omstandigheden van het overlijden (plotseling of na ziekte, wel of geen afscheid)*

Ook jouw gedrag speelt mee. Katten pikken feilloos op hoe jij je voelt. Je verdriet, je spanning, je gedrag... Het beïnvloedt je kat, zelfs als je dat zelf niet doorhebt.

WAT KUN JE DOEN VOOR JE KAT?

Het verlies van een maatje zet het leven van je kat op z'n kop. Net als bij mensen helpt het als de omgeving veilig, voorspelbaar en vertrouwd blijft. Hieronder vind je praktische dingen die je kunt doen om je kat te ondersteunen in deze periode.

1. Zorg voor rust en voorspelbaarheid

- *Houd zoveel mogelijk vast aan vaste tijden voor eten, slapen en aandacht.*
- *Verander niets aan zijn vertrouwde plekjes of de opstelling van meubels.*
- *Beperk bezoek, verbouwingen of andere veranderingen in huis.*

2. Geef ruimte, maar wees beschikbaar

- *Sommige katten zoeken extra contact, anderen trekken zich juist terug. Beide reacties zijn normaal.*
- *Laat je kat zelf bepalen hoeveel nabijheid hij wil. Wil hij op schoot liggen? Prima. Wil hij zich verstoppen? Laat hem even.*
- *Dwing niets af, maar blijf beschikbaar. Jouw rustige aanwezigheid geeft hem houvast.*

3. Stimuleer zachtjes wat afleiding

- *Nodig je kat dagelijks even uit voor spel, zonder druk.*
- *Speel met zijn favoriete speeltje of verstop snoepjes die hij kan zoeken.*
- *Korte, rustige momenten zijn genoeg. Het gaat niet om 'presteren', maar om iets positiefs ervaren.*

4. Bewaar de geur van het maatje

- *Was dekentjes of mandjes van de overleden kat niet meteen.*
- *De geur kan een gevoel van verbondenheid geven, net zoals wij troost vinden in foto's of spullen.*

5. Laat hem afscheid nemen (als het kan)

- *Als je kat er nog niet bij was toen zijn maatje overleed, kan het helpen om hem te laten snuffelen aan het overleden dier (als daar geen medische bezwaren zijn).*
- *Laat het lichaam op een rustige plek liggen waar hij er wel of niet naartoe kan, afhankelijk van wat hij wil.*

6. Beloon nieuwsgierigheid en initiatief

Kleine tekenen dat je kat weer interesse toont, zoals even komen kijken of een beetje spelen, kun je zachtjes belonen met iets lekkers of vriendelijke aandacht.

WAT MOET JE JUIST NIET DOEN?

Als je kat rouwt, is het verleidelijk om allerlei dingen te willen 'oplossen'. Je wilt hem opvrolijken, gezelschap bieden, of zorgen dat alles zo snel mogelijk weer normaal voelt. Toch zijn er een paar dingen die je beter kunt vermijden, hoe goed je bedoelingen ook zijn.

1. Niet forceren

- *Dwing je kat niet tot contact, spelen of eten als hij daar niet aan toe is. Nodig uit, maar laat hem bepalen.*
- *Til hem niet onnodig op en haal hem niet telkens uit zijn schuilplekje.*

2. Geen overhaaste veranderingen in huis

- *Zet meubels, mandjes en eetplekken niet zomaar ergens anders neer.*
- *Gooi spullen van de overleden kat niet meteen weg en was ze niet. De geur is belangrijk voor de achterblijver.*

3. Neem niet meteen een nieuwe kat

- *Ook al voelt het huis leeg, een nieuwe kat (hoe lief ook bedoeld) kan veel stress veroorzaken voor de kat die net zijn maatje heeft verloren.*
- *Laat je kat eerst herstellen. Observeer of hij opbloeit als 'enig dier', of op den duur juist weer gezelschap lijkt te missen.*

4. Niet te snel naar de dierenarts voor routinecontroles

- *Behalve als er echt iets mis is, kun je een controlebezoek beter even uitstellen. Een dierenartsbezoek kan extra stress geven in deze kwetsbare periode.*
- *Bij twijfel of serieuze signalen (niet eten, blaasproblemen, aanhoudend afwijkend gedrag) moet je natuurlijk wel altijd contact opnemen.*

5. Verwar rust met herstel

- *Het kan lijken alsof je kat 'zich goed houdt', terwijl hij zich van binnen nog steeds onrustig of verdrietig voelt.*
- *Houd gedragsveranderingen in de gaten, ook als ze subtiel zijn of pas weken later opduiken.*

WANNEER IS EXTRA HULP NODIG?

De meeste katten passen zich na verloop van tijd weer aan hun nieuwe situatie aan. Maar soms is het verlies zo ingrijpend, of is de kat zo gevoelig, dat hij het niet zelf redt. Het is belangrijk om alert te blijven op signalen die kunnen wijzen op lichamelijke of emotionele problemen.

WANNEER NAAR DE DIERENARTS?

Soms is het lastig te onderscheiden of gedrag het gevolg is van rouw of van ziekte. Maar katten verbergen pijn en ongemak vaak lang. Twijfel je? Overleg dan altijd met je dierenarts.

Neem contact op als je kat:

- *Meer dan 24 uur niet eet*
- *Moeite heeft met plassen of poepen*
- *Herhaaldelijk braakt of diarree heeft*
- *In paniek lijkt of plotseling agressief wordt*
- *Zich kaallikt of wondjes veroorzaakt*
- *Koorts heeft, hijgt, of zich verstopt op ongewone plekken*

WANNEER NAAR EEN GEDRAGSTHERAPEUT?

Gedragstherapie kan helpen als rouwgedrag lang aanhoudt, erger wordt of leidt tot problemen in het dagelijks leven. Een gedragstherapeut kan bijvoorbeeld ondersteunen als:

- *Je kat sproeit of in huis plast*
- *Hij niet meer alleen durft te zijn*
- *Er conflicten ontstaan tussen overgebleven katten*
- *Hij niet meer speelt, eet of reageert, ook na weken*

Een gedragstherapeut kijkt naar het geheel: de omgeving, de routines, jullie interactie en het karakter van je kat. Soms zijn kleine aanpassingen al genoeg om weer vooruitgang te boeken.

VEELGESTELDE VRAGEN

1. Kan een kat rouwen om een mens?

Ja, dat kan. Katten kunnen sterke banden ontwikkelen met mensen, vooral als die persoon een vast onderdeel was van hun dagelijks leven. Na het verlies van een baasje kunnen ze veranderingen laten zien zoals meer miauwen, zoeken, terugtrekken of aanhankelijk gedrag.

2. Hoe lang duurt rouw bij katten?

Dat verschilt per kat. Sommige katten lijken na een paar weken weer zichzelf, anderen doen er maanden over. Bij sommige katten zijn gedragsveranderingen ook na een jaar nog zichtbaar. Rouw is geen rechte lijn, en de intensiteit kan wisselen.

3. Hoe weet ik of het rouw is of iets anders?

Als het gedrag van je kat verandert na een verlies, kan dat duiden op rouw. Maar katten kunnen ook ziek worden of pijn hebben en dat uit zich soms op dezelfde manier. Vertrouw op je gevoel, observeer goed, en schakel een dierenarts in bij twijfel.

4. Wat als mijn kat juist opbloeit na het overlijden?

Dat gebeurt ook. Soms was de overledene heel zelfverzekerd of gaf spanning in de relatie. De overgebleven kat kan dan rustiger of speelser worden. Dat is geen teken van onverschilligheid, maar van ontspanning na een onzichtbare stressfactor.

5. Kan ik rouw bij mijn kat 'verzachten' met een nieuwe kat?

In de meeste gevallen niet. Een nieuwe kat zorgt eerder voor extra stress dan voor troost. Wacht tot je kat weer stabiel is en observeer goed of hij echt behoefte lijkt te hebben aan gezelschap. En ook dan: kies zorgvuldig en introduceer rustig.

TROOST VOOR JEZELF

Wanneer een kat overlijdt, of als je ziet hoe een achterblijvende kat worstelt met het verlies, voel je dat verdriet zelf ook. Soms diep en rauw, soms stil en langdurig. En dat mag. Verdriet om een dier is geen 'minder soort' verdriet dan om een mens.

Geef jezelf ook de ruimte

Je bent misschien bezig met zorgen voor je kat, maar vergeet niet om ook stil te staan bij wat het verlies voor jou betekent. Neem de tijd. Praat erover. Schrijf herinneringen op. Kijk foto's terug, of maak een mooi plekje in huis met iets dat aan je kat herinnert.

Er is geen 'juiste manier' om te rouwen. De ene dag voel je je oké, de volgende dag breekt het ineens weer open. Dat is normaal. Gun jezelf dezelfde rust en mildheid die je je kat probeert te geven.

Je emoties beïnvloeden je kat

Katten voelen feilloos aan hoe hun mens zich voelt. Jouw spanning, verdriet of rust heeft invloed op hem. Dat betekent niet dat je alles moet wegstoppen. Juist niet. Maar het helpt als je hem duidelijkheid en veiligheid blijft bieden, ook terwijl je zelf rouwt.

Hulp zoeken mag

Soms wil je even je verhaal kwijt bij iemand die begrijpt wat het verlies van een dier betekent. Dat kan een vriend zijn, een lotgenoot, een professional of een dierenarts. Er zijn ook organisaties die speciaal ondersteuning bieden bij dierenrouw.

Je staat er niet alleen voor, ook al voelt dat soms even zo.

TOT SLOT

Verdriet om het verlies van een dierbare kat is groot en soms nóg ingewikkelder als je ook moet zorgen voor een kat die zelf uit balans is geraakt. Dit e-book is bedoeld als steun en houvast, niet om het verdriet op te lossen, maar om het draaglijker te maken.

Misschien heb je in de afgelopen pagina's herkenning gevonden, geruststelling, of een paar concrete dingen die je kunt proberen. Misschien voelde je je even minder alleen.

Onthoud dat rouw geen rechte lijn is. Niet voor mensen, en ook niet voor katten. Soms zie je plots verbetering, dan weer een terugval. Dat hoort erbij.

Gun jezelf én je kat de tijd. Let op de kleine tekenen van herstel. Wees mild, ook als je het even niet weet. En als het nodig is: vraag hulp.

Dank je wel dat je dit e-book erbij hebt gepakt. Ik wens jou en je kat warmte, rust en uiteindelijk weer ruimte voor nieuwe lichtpuntjes.

- *Geraldine Voost*

HANDIGE BIJLAGEN

BIJLAGE 1 – GEDRAGSOBSERVATIEKAART: 'HOE GAAT HET MET JE KAT?'

Gebruik deze kaart om dagelijks of wekelijks in te vullen. Dit helpt om gedragsveranderingen bij te houden en beter te herkennen of je kat zich aan het herstellen is of juist extra ondersteuning nodig heeft.

Instructies:

- *Vul de kaart dagelijks in (bijv. 1x per dag op een vast tijdstip).*
- *Noteer vooral veranderingen ten opzichte van het normale gedrag van jouw kat.*
- *Gebruik de kolom 'Opmerkingen' voor bijzondere gebeurtenissen, emoties, of vragen die je hebt.*
- *Neem de kaart mee naar de dierenarts of gedragstherapeut bij twijfel of zorgen.*

[illegible]

BIJLAGE 2 – DAGBOEKPAGINA

Gebruik deze pagina om stil te staan bij je overleden kat. Het opschrijven van herinneringen helpt bij het verwerken van verdriet en kan ook voor kinderen een mooie manier zijn om hun gevoelens te uiten.

Naam van je kat:

Wat je het meest aan hem/haar mist:

Je favoriete herinnering:

Wat je grappig vond aan hem/haar:

Zijn/haar favoriete plekje in huis:

Zijn/haar karakter:

Tekening of foto: