

ROUW MET LIEFDE VOOR HET LEVEN

Tips om liefdevol te herinneren



Gabry de Veld

Na een emotionele aardschok, komt er een tijd van rouw, en dan...?

Een e-book voor iedereen die een dierbare verloren heeft.

Wat goed dat je dit e-book hebt aangevraagd. Dit gaat je namelijk helpen om juist DIE moeilijke dagen die komen gaan, de dagen waar jij zo tegenop ziet, dragelijker te maken. En dat kun je doen met de tips die ik je hier geef, vanuit aandacht en liefde. Liefde naar jezelf toe.

Jij hebt, onlangs of al een poosje geleden, een dierbare verloren. Ik leef met je mee.

De eerste periode van hectiek, geregeld en zelf overleven na zijn of haar dood, heb je doorstaan.

Mogelijk wordt het gemis steeds meer realiteit nu de dagen, weken en maanden doorgaan.

Elk jaar zullen die bijzondere dagen langs komen, die voor jou moeilijk en verdrietig zullen zijn. Want het gemis is dan extra voelbaar. Met de dood eindigt een leven maar nooit de relatie. Verdriet is de keerzijde van liefde. Wanneer je van iemand houdt, is het normaal dat je je verdrietig voelt als de persoon sterft. En daar moet je mee leren leven, om je verdriet te kunnen overleven.

In dit e-boek geef ik tips geven om juist DIE dagen met liefde en zorg te omringen. Om zo te herdenken, te herinneren en te her-inneren. Met her-inneren bedoel ik: de persoon op een andere manier in je innerlijk bewaren.

Ik wens je veel warmte en ook geluk toe om jouw overleden dierbare anders vast te leren houden, door jouw leven heen. Zodat ook jij weer opnieuw kunt leren houden van het leven, samen met jouw rouw. En met jouw naasten.

Waar rouw is, is liefde. Altijd!

Met lieve groet,



rouwcoach met inzet van paarden



Inhoudsopgave

Dat eerste jaar na zijn of haar dood is het zwaarst. En dat tweede ook. En daarna... ook?	03
Moeilijke dagen in tijden van rouw. Dat is nu jouw dagelijkse kost.....	04
Wat zou je kunnen doen op moeilijke dagen?	04
<i>Tip 1 Manieren om te gedenken en gemis te delen.....</i>	<i>04</i>
Jaaroverzicht van alle speciale dagen rondom jouw overleden dierbare.....	07
<i>Tip 2 Welke speciale dagen zal het gemis extra voelbaar zijn?.....</i>	<i>07</i>
Wat zou jij willen doen op die ene dag?.....	08
<i>Tip 3 Kies manieren om te gedenken wat bij jou past, met liefde.....</i>	<i>08</i>
Je moet het zelf doen, maar het hoeft niet alleen.....	09
<i>Tip 4 Nodig mensen uit om mee samen te zijn.....</i>	<i>09</i>
Het verdriet om het gemis kost veel energie die speciale dag. Maar ook op de andere dagen.....	09
<i>Tip 5 Zorg goed voor jezelf.....</i>	<i>09</i>
De vele gezichten van verlies.....	10
<i>Tip 6 Elk verlies verdient het om over gerouwd te mogen worden.....</i>	<i>11</i>
Nawoord.....	12



Dat eerste jaar na zijn of haar dood is het zwaarst. En dat tweede ook. En daarna... ook?

Het eerste jaar na de dood van jouw dierbare komen dagen voorbij die dat jaar daarvoor nog samen zijn beleefd. Een eerste verjaardag, eerste feestdagen als Pasen, Kerst en oud- en nieuw, eerste Vader- en Moederdag, de huwelijksverjaardag. Maar ook alle verjaardagen in het gezin en de familie en alle feestdagen van het gezin. Daarnaast zijn er ook dagen die niet meer samen gevierd zullen worden; een eerste schooldag, een eerste vakantiedag, afstuderen, verloving of huwelijk in het gezin of de familie. Geboorte. Zo worden feestdagen vaak treurdagen... Maar ook de sterfdag. En misschien een jaar terug de zware strijd van ziekte of hopen op herstel, wat uitbleef. Het worden dagen met een extra lading.

Of deze dagen een tweede, derde of tiende jaar minder zwaar zullen worden, is geheel persoonlijk. Het zal wel anders worden, dat wel. Wanneer je echter merkt dat de pijnen en het gemis ervoor blijven zorgen dat jij niet meer kunt functioneren, raad ik je wel aan hiervoor hulp in te schakelen.

Wat je kunt doen om je voor te bereiden op die speciale dagen zonder jouw dierbare, vertel ik in dit e-book.



Moeilijke dagen in tijden van rouw. Dat is nu jouw dagelijkse kost.

Weet dat rouwen hard werken is, iets wat veel energie kost. Dus zorg allereerst goed voor jezelf, zodat jouw lichaam voldoende rust en ruimte krijgt om alle emoties te kunnen doorstaan. Zorg voor voldoende (nacht)rust en eet en drink gezond. Drink daarbij voldoende water, want van stress en huilen droog je uit, met vermoeidheid als gevolg. En laat alle emoties er zijn. Druk je emoties niet weg, want ze schieten op een onverwacht moment toch weer naar boven. Zorg daarnaast voor ontspanning en gun jezelf verwenmomentjes.

Doe dit vooral de eerste 40 dagen na het overlijden van jouw dierbare in grote mate. Denk hierbij bijvoorbeeld aan; rust nemen, jezelf laten vertroetelen, een massage, wandelen, tranen laten stromen. Het gaat hier over vriendelijk en zacht zijn voor jezelf. En laat toe dat anderen je willen ondersteunen. Doe wat goed voelt voor jou, je hebt het nodig. En dat is oké.

Wat zou je kunnen doen op moeilijke dagen?

Om deze dagen door te brengen, zijn verschillende mogelijkheden. Ik geef je een aantal manieren hoe je deze dagen, rondom het gemis van jouw dierbare, zou kunnen beleven. Weet dat jij altijd de regie hebt en doe wat bij jou past. Wat goed voelt voor jou, dat is belangrijk.



Tip 1

Manieren om te gedenken en gemis te delen.

- Maak een herdenkingsplek in of bij huis.
Zet er een foto, een geliefd voorwerp of een kaars neer. Maak het speciaal en fijn om naar te kijken en bij te zijn. Er zijn tal van sites waar je ideeën kan opdoen om een persoonlijk altaartje te maken.
- Geef de urn een bijzondere plek. Of begraaft wat as en plant er een boom op. Zet een bankje bij de boom en omarm de stilte.
Er zijn urnen en ander producten die geschikt zijn voor buiten.
- Geef een herdenkingsetentje op de sterfdag.
Kleed het aan met herinneringen aan jouw dierbare. Denk daarbij aan lievelingsbloemen en zijn of haar favoriete gerecht. Zet foto's neer en haal samen herinneringen op.
- Geef een herdenkingsborrel op de geboortedag.
Serveer hier zijn of haar favoriete drankje en hapjes. En proost samen. Zet foto's neer en haal samen herinneringen op.
- Kies een mooi gedicht uit of schrijf er zelf eentje. Deel je gedicht met andere nabestaanden (tijdens het etentje, de borrel of ander samenzijn) en vraag hen ook iets te delen over die persoon.
- Doe iets wat jouw overleden dierbare ook graag deed.
Speel met elkaar een gezelschapsspel waar hij of zij zo van genoot.
Bak met elkaar die ene taart zoals hij of zij dat altijd deed.

Kijk naar de zonsopkomst of ondergang waar hij of zij ook zo van genoot.
Zet je in voor een goed doel dat hij of zij belangrijk vond.

- Doe iets in de vakantie of vrije tijd wat jouw overleden dierbare leuk vond of (nog) wilde doen.
Bezoek dat land of die ene plek die voor hem of haar zo speciaal was.
Ga naar dat land of die ene plek waar de overledene nog graag naar toe had willen gaan.
Ga naar een voorstelling of film die de overledene graag zag of nog had willen zien.
- Bezoek een herdenkingsbijeenkomst.
Herdenkmomenten kun je doen via de kerk bijvoorbeeld. Of bij rouwretraitesruimtevoorjou.nl heb je (meerdaagse) rouwretraites waarbij je ruimte en tijd hebt voor jezelf. Zo zal je ervaren dat jij niet alleen staat in jouw verdriet.
- Draag iets bij je van je overleden dierbare.
Je kunt wat as laten verwerken in een sieraad om bij je te dragen of draag een juweel wat van hem of haar geweest is als liefdevol aandenken. Laat je verwarmen door die ene sjaal die hij of zij graag droeg.
- Gebruik iets wat van jouw overleden dierbare was.
Bak je taart in haar favoriete ovenschaal. Timmer met de hamer van de vader of moeder. Roer de soep met de pollepel van je oma of opa. Brand een kaars in zijn of haar mooiste kandelaar. Gebruik een schilderijlijst uit het ouderlijk huis voor een nieuw kunstwerk.



- Maak een fotoboek vol met herinneringen.
Een fotoboek houdt de herinneringen levendig. Verzamel foto's en verhalen over de overledene. Vraag aan mensen die hem of haar kende dit ook te doen en bundel dit in een groot herinneringsboek. Leg dit boek neer op een plek zodat dit makkelijk toegankelijk is.

- Houd de herinnering levendig.
Blijf hem of haar naam noemen op belangrijke momenten. Zo is jouw dierbare toch op een andere manier aanwezig. Denk hierbij aan een speech op een bruiloft, of een felicitatie bij afstuderen, een geboorte van een nieuw familielid. Het noemen van de naam zorgt er ook voor dat hij of zij blijft voortbestaan in de harten.

- Doe iets symbolisch.
Door iets symbolisch te doen ter nagedachtenis, kan je de verbondenheid ondersteunen. Dat kan en mag alles zijn wat past bij jou. Je kunt dit alleen doen, maar door iets samen te doen kan het verbindend en helpend zijn.



- Kinderen en verdriet.
Feestdagen zijn ook voor kinderen bijzonder. Het zijn dagen waarop zij het verdriet heel intens kunnen voelen. Betrek hen bij het plannen van de dagen. En geef hen de kans om hun verdriet te laten uiten. Als dat lastig is met woorden, laat ze dan iets concreets doen of maken. Aan kinderen moet je uitleggen en leren, dat verdriet te maken heeft met liefde. Het is niet zo dat omdat de persoon er niet meer is, de liefde ook weg is. 'Rouw is liefde dat zijn adres kwijt is' en dat kan zich vertalen in verdrietig zijn, in huilen. Echter, kinderen kunnen zelf goed aangeven waar hun behoeftes liggen. Kijk en luister daar naar met aandacht. Wanneer zij ervoor kiezen om te willen spelen, is dat ook oké. Dat wil niet zeggen dat zij geen verdriet ervaren. Spelen is ook hun manier van 'leren over het dagelijks leven'. Weet dat rouwen en spelen bij kinderen elkaar vaak afwisselen. Zelfs tijdens het spel zal het verdriet opgenomen kunnen worden. Dit is heel normaal voor kinderen.
- Bedenk zelf rituelen die bij jou passen.
Een ritueel is een opeenvolging van handelingen met een speciale betekenis. Je kunt het zien als een ceremonie die voor jou fijn is. Dit kan en mag gaan zoals jij dat wenst. Voel je daar vrij in. Rituelen kunnen helpend en helend zijn tijdens een rouwproces. Zij geven vorm aan verdriet en luiden een nieuwe fase in. Een gekende situatie laat je achter je en je maakt een overgang naar een nieuwe manier van leven. Het helpt je om persoonlijk verdriet te delen met anderen. Dat geeft steun en laat ook de overgang zien naar een nieuwe situatie. Door anderen te betrekken bij een ritueel, zal je je gesteund en gedragen voelen.



Jaaroverzicht van alle speciale dagen rondom jouw overleden dierbare

Het verdriet om je overleden dierbare kan je op elk moment opnieuw overvallen; een lied, een geur een gedachte... het kan je zomaar ineens terugwerpen in de tijd. Het is een hele normale reactie van gezonde mensen dat je ineens weer overspoeld kan worden met emoties. Het kan je zomaar overvallen. Weet dat ze ook weer weg zullen ebben.



Tip 2

Welke speciale dagen zal het gemis extra voelbaar zijn?

Er zullen bepaalde dagen in het jaar zijn die een extra lading kunnen hebben. Die het gemis extra tastbaar maken. Je zou je vooraf kunnen voorbereiden op die moeilijke dagen.

Om je voor te kunnen bereiden op die moeilijke dagen, zou je eerst in kaart kunnen brengen welke dagen dat zijn en wat deze dagen speciaal maakt. Print daarvoor 12x een lege maandkalender uit. Dat kan bijvoorbeeld door te klikken op deze link:

<https://templates.office.com/nl-nl/lege-maandkalender-tm10269596>

Vul de maanden en dagen in, het hele jaar rond. Of je kiest ervoor dat je 2 opeenvolgende jaren print, zodat je ook een jaar rond hebt vanaf nu.

Neem het jaaroverzicht voor je. Omcirkel dan alle dagen per maand, het hele aankomende jaar, waarvan je verwacht dat die voor jou extra moeilijk zullen zijn. Denk hierbij aan verjaardagen, feestdagen en speciale dagen voor jouw gezin en/of familie, de sterfdag, de dag van de uitvaart, enz. Ga dan na of je in de toekomst bijzondere dagen verwacht, waarbij jouw dierbare niet meer fysiek aanwezig zal zijn zoals: afstuderen, geboorte, verhuizing, enz.

Noteer op een apart papier deze dagen en wat er speciaal aan is. Houd ruimte per dag over. Hier kom ik later op terug.

Wat zou jij willen doen op die ene dag?

Op je jaarkalender heb je alle dagen omcirkeld waarvan je weet dat deze extra moeilijk en zwaar kunnen worden. Je kunt zelf op een rustig moment bedenken hoe je deze dagen in zou willen vullen met de tips. Uiteraard mag jij alles doen zoals jij dat zelf wenst. Ik schrijf bewust 'in zou willen vullen' want op de dag zelf zou het anders kunnen zijn voor je en weet: alles is goed! Het is beter om vooraf een idee te hebben waarvan jij denkt dat het fijn is, dan te piekeren tijdens die ene dag over hoe jij hem in hemelsnaam door gaat komen, toch?

Tip 3

Kies manieren om te gedenken wat bij jou past, met liefde.

Kies uit bovenstaande manieren wat jou fijn lijkt om te gedenken. En schrijf dat in de ruimte op jouw papier achter die ene datum die je ingevuld hebt naar aanleiding van jouw jaarkalender. Probeer dat met al je toekomstige omcirkelde dagen te doen. Als je het even niet weet, prima. Sla die dag even over. Dat komt later wel.



Je moet het zelf doen, maar het hoeft niet alleen

Op je jaarkalender staan al de dagen genoteerd die voor jou belangrijk zijn en raken aan je gemis. Het is fijn om deze dagen niet alleen door te hoeven brengen. Het klopt dat jij het wel zelf moet doorstaan, maar je hoeft het niet alleen te doen. Weet dat zwijgen de pijn en het gemis niet laat verdwijnen. Je komt op verhaal juist door te praten over en niet door het dood te zwijgen. Die ruimte mag je pakken en delen met anderen, het zal je helpen. En nee, dat hoeft uiteraard niet alléén op die speciale dagen te zijn. De aanloop ernaartoe bijvoorbeeld kan ook spanning en onrust geven. Praat erover, het mag.

Tip 4

Nodig mensen uit om mee samen te zijn.

Nodig mensen vooraf uit om die ene dag, of meerdere dagen in het jaar, samen te delen en te gedenken met jou. Kies mensen uit bij wie jij je veilig en vertrouwd voelt. Het is belangrijk om duidelijk te zijn in het 'waarom' je de ander(en) uitnodigt. Vertel daarbij ook meteen dat je een plan hebt voor die dag en deel dit ook. Noteer dan ook per dag de naam van diegene die je uitnodigt op het papier bij je jaarkalender. Dat geeft overzicht en duidelijkheid.

Weet dat jij de regie hebt.

Dus bel op, nodig uit, spreek af en vertel wat je plan is en waarom.

Dan is dat geregeld en dat geeft rust... en ruimte.



Het verdriet om het gemis kost veel energie die speciale dag. Maar ook op de andere dagen...

De dag van de verjaardag, sterfdag of feestdag zorgt ervoor dat je terug geslingerd wordt in de tijd. "Weet je nog...? Toen en toen..." Een lach en een traan mag naast elkaar bestaan.

Degene die er niet is, is meer dan ooit aan tafel aanwezig. De herinneringen en de liefde blijven.

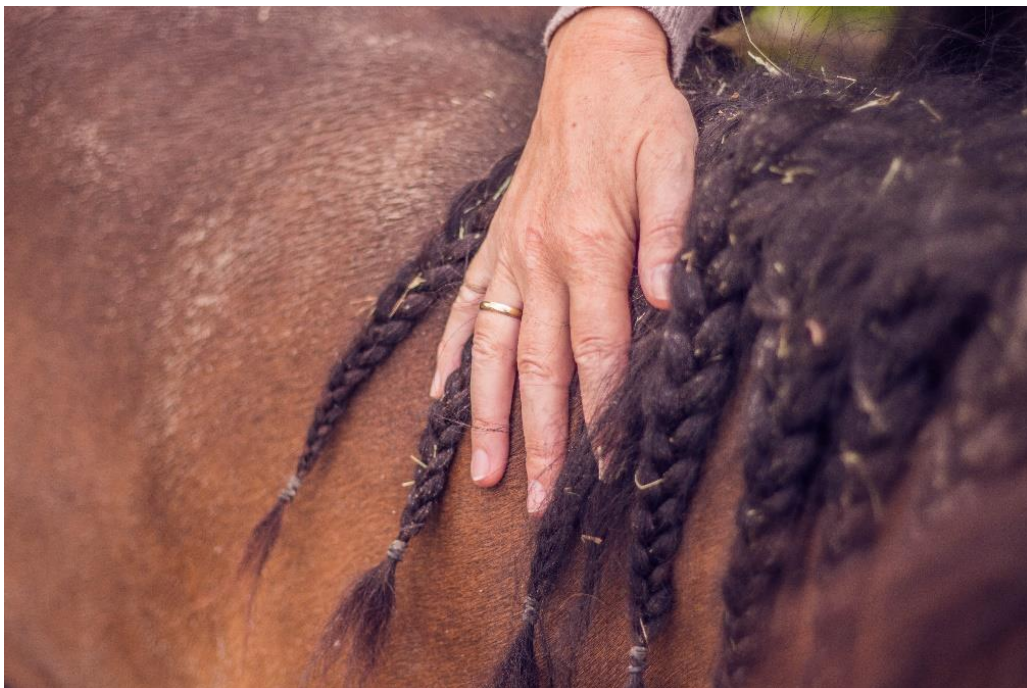
Je hebt verdriet dat er mag zijn en erkend mag worden, ook door jezelf. Het kost veel energie.

Tip 5

Zorg goed voor jezelf.

- Wanneer je je er vooraf op voorbereidt dat het een emotionele dag kan worden, zal het je niet zo plots overvallen. Deze voorbereiding zal je helpen, zoveel het kan.
- Plan vooraf hoe je de dagen door wilt brengen.
- Houd er rekening mee dat je die dagen niet gewoon kunt functioneren. Doseer de taken die je op je neemt. Weet dat rouwen een vermoeiende bezigheid is.

- Eet en drink met mate. En ga op tijd rusten en/of slapen.
- Organiseer je inkopen vooraf. Beperk de winkels waar je zijn moet of vraag of iemand de boodschappen voor je wilt halen.
- Spreek af hoe je met elkaar herinneringen op wilt halen en wilt delen (verhalen, muziek, iets beeldends, ...)
- Luister ook naar de wensen van kinderen hoe zij herinneringen willen delen. Maak kinderen duidelijk dat verdriet te maken heeft met liefde.
- Laat kinderen meehelpen of iets concreets maken, als woorden lastig zijn. Willen ze spelen? Ook dat is oké.
- Doe iets symbolisch zoals bijvoorbeeld een kaars aansteken, dat ene muziekstuk luisteren, een herinnering aan de Kerstboom... dat geeft troost.
- Weet dat jij de regie hebt die dag. Als het voldoende is, mag je dat aangeven. Vertel dit ook van tevoren, dat geeft duidelijkheid en begrip.



De vele gezichten van verlies

Naast het verlies van een dierbare, zijn er ook nog vele andere vormen van verliezen in het leven. Tussen 'welkom' en 'afscheid' ligt een wereld aan ervaringen, emoties en (aan)geleerd gedrag. Weet dat elke nieuw verlies, raakt aan eerder geleden verliezen. Het raakt aan iets of iemand waarvan je afscheid hebt genomen of hebt moeten nemen. Het verlies en aansluitend gemis kan heel divers zijn. Ik noem een aantal andere vormen van verliezen op, in willekeurige volgorde; Een echtscheiding, het beëindigen van een relatie, een verhuizing, door emigratie (land, familie en

cultuur achterlaten), verliezen van gezondheid, moeten leven met een beperking of met iemand met een beperking (autisme, handicap), niet uitkomen van een wens- verlangen of droom (kinderwens, baan of reizen), geen contact meer hebben met een familielid, vermissing, verliezen of afscheid van een baan of werkplek, dood van een (huis)dier, het niet meer kunnen delen van bijzondere momenten vanwege overlijden.

Deze opsomming zal niet compleet zijn. Maar weet dat jouw verdriet er gewoon mag zijn.

Tip 6

Elk verlies verdient het om over gerouwd te mogen worden.

Wanneer je merkt dat je na een verlies uit balans bent, is dat een hele normale reactie van een gezond persoon. Je kunt verdrietig, boos, vol ongeloof zijn, of je machteloos voelen. Weet dan dat je in rouw bent. Wanneer je iets verliest wat belangrijk voor je was, wat betekenis voor je had, zal je het missen en dat brengt emoties met zich mee. Het verdriet kan je leren overleven, zodat je ermee kan leven. Je verweeft het verlies in je leven. Door daaraan te werken en je proberen ermee te verzoenen. En ook bij deze vormen van verlies mag gerouwd worden.

Lees hiervoor nogmaals de tips die ik in dit e-book voor je verzameld heb. En haal eruit wat bij jou past, in liefde.



Nawoord

Mooie en warme herinneringen wens ik je toe om te delen. Weet dat je niet alleen bent. Verlies en verdriet raken iedereen in het leven. Meer begrip, openheid en ondersteuning zullen ervoor zorgen dat wij samen de wereld een beetje fijner maken.

Ik hoop dat mijn tips je op weg helpen, zodat jij met je verlies kunt leven, je overleden geliefde niet vergeet, maar meedraagt in het leven. En dat jij daarbij opnieuw van het leven kan gaan houden.

Lieve groet,
Gabry de Veld



PS: Wil je een reactie delen? Ik hoor het graag.

Fotograaf: Saskia van Gent

Bronnen en inspiratie:

- * Manu Keirse, Helpen bij verlies en verdriet, 10^e druk 2020
- * Manu Keirse, Vingerafdruk van verdriet, 28^{ste} druk 2020
- * R. Fiddelaars- Jaspers en S. Noten, Herbergen van verlies, 4^e druk 2019