bright elephant

Rouw & verlies in je omgeving

Persoonlijke aandacht maakt het verschil



Inhoud

Inleiding	3
Mijn verhaal	5
De wereld om je heen	7
Waarom vinden wij rouw ongemakkelijk?	10
Rouwtaken	13
Leven tussen verlies en herstel	16
Praktische tips	17
Gaat rouw ooit voorbij?	21
Dingen die je wél kunt zeggen tegen iemand in rouw	23
Ja, stuur dat bericht maar gewoon	25
Schrijvend door rouw	27
Over Bright Elephant	28



Inleiding

'De stilte na de stoet'. Ken je die uitdrukking? Iemand die een verlies heeft doorgemaakt herkent het vast wel. Rondom een overlijden en de uitvaart snapt iedereen dat het verlies grote impact heeft. Daar is aandacht en ruimte voor rouw. Maar met het verloop van de weken die volgen wordt de aandacht minder en gaat het leven voor de meeste mensen door zoals het ging.

Wat gunnen wij iedereen ruimte voor rouw zolang de rouw duurt. En we gunnen het naasten van iemand in rouw om zich minder machteloos te voelen. Want wat moet je nu eigenlijk zeggen? Waar doe je goed aan en hoe kan je iemand in rouw ondersteunen of gewoon 'samen rouwen'?

Er zijn veel boeken geschreven over rouw en het omgaan met rouw, er is veel informatie over wat rouw is, hoe het werkt, wat een ander heeft meegemaakt en hoe experts iemand in rouw kan ondersteunen. Maar juist voor de naasten van een rouwende is er maar weinig informatie beschikbaar. Dat is jammer want de omgeving is juist zo belangrijk als rouwenden willen opkrabbelen in een hele moeilijke periode. Een steunende omgeving is helpend om een nieuwe balans te vinden waar het verlies een plek heeft gekregen.

Iemand die naast iemand staat in rouw voelt zich vaak machteloos en weet niet goed wat te doen om te helpen. Ze willen liefde en warmte



bieden maar wat is een betekenisvolle manier? Iemand in rouw voelt zich vaak niet goed begrepen; ze krijgen allerlei tips en goedbedoelde opmerkingen maar zij voelen zich ook vaak eenzaam in het rouwproces omdat tips meestal niet gaan over het proces waar iemand inzit.
Met dit boekje willen wij naasten van iemand in rouw helpen. Dit doen wij door uit te leggen wat rouw is. Ook gaan we in op het woord 'rouwproces'. Bij een proces denken mensen vaak dat er een soort routekaart beschikbaar is. Rouw kent misschien wel een route, maar het is zeker geen eenvoudige routekaart en voor iedereen is het pad dat gevolgd wordt weer anders. Het is persoonlijk en afhankelijk van veel verschillende factoren. Wij willen graag handvatten geven aan de naasten. Als je dit boek hebt gelezen dan besef je dat 'niks doen' geen optie is. Rouw heeft aandacht nodig, veel aandacht en steeds op een andere manier.

De beste tip is om rouw te vergelijken met een ingrijpende gebeurtenis uit jouw eigen leven. Want stel dat je je baan verliest en iedereen geeft direct als tip dat je je daar niet druk over hoeft te maken omdat er werk genoeg is. Dat helpt jou niet verder want je hebt behoefte aan ruimte voor het verdriet dat je voelt door dit verlies. En het besef dat heel veel dingen vanaf nu anders worden en dat veel van het vertrouwde niet meer vertrouwd zal zijn. Met rouw is het net zo! Er is aandacht nodig voor de emoties omdat het niet luisteren naar emoties op langere termijn kan leiden tot psychische en lichamelijke klachten. Het gaat erom dat naasten en rouwenden elkaar helpen. Helpen elkaar te begrijpen en in alle openheid het gesprek te voeren. Want juist als je die verschillen met elkaar weet te benoemen ontstaat er verbinding. Daarom is onze belangrijkste boodschap: **Praat meer, deel meer, herinner meer!**



Mijn verhaal

Kan iemand alsjeblieft helpen? Ik wil graag iemand spreken die hetzelfde heeft meegemaakt maar ik weet niet waar ik diegene kan vinden. Ik kon die vraag in de eerste maanden na het plotselinge overlijden van mijn partner Helène ineens stellen. Op de meest onverwachtse momenten kwam dat intense gevoel voorbij dat ik partners wilde spreken waarvan de partner plotsklaps was overleden. Jaren later vertelden mijn dierbaren dat zij zich regelmatig machteloos hadden gevoeld. Ze wilden wel helpen maar wisten ook niet altijd hoe ze dat dan moesten doen. Want wat kan je doen als iemand zo intens verdrietig is en in rouw?

Die vraag is de basis van dit eerste boek. Wat kan jij betekenen voor iemand in rouw? Het antwoord is simpel en de uitvoering moeilijker. Jij kan namelijk ongelofelijk veel betekenen voor iemand in rouw. Als je dit wilt dan ligt de oplossing in 'tijd'!

Met dit boek leggen wij uit welke kaders er zijn bij rouw (door experts bedacht en onderzocht) en geven wij je eenvoudige handvatten voor de periode net na het overlijden. Is deze fase dan voor iedereen hetzelfde?

In rouw is voor niemand iets ‘precies’ hetzelfde. Het gaat er in deze fase vooral om dat jij begrijpt wat er gebeurt en dat je op basis daarvan iets kleins kan doen. En als we allemaal iets ‘kleins’ doen dan is dat samen heel veel.

Wij hebben dit boekje geschreven omdat wij geloven dat de meeste mensen wel willen helpen maar vaak niet weten hoe zij kunnen helpen. De mensen achter Bright Elephant zijn zelf ervaringsdeskundigen en weten dat een helpende hand wel het minste is wat nodig is.

Laten we samen rouw minder eenzaam maken!

Sandra Jongeneelen





De wereld om je heen

Er sterven in Nederland jaarlijks ruim 165.000 mensen (CBS 2022) en die mensen laten allemaal geliefden achter. Gemakshalve gaan wij uit van vier achterblijvers per overledene. Dat betekent dat jaarlijks ruim 650.000 mensen te maken hebben met directe rouw.

Rouwende mensen zijn overal zijn en je kan ze overal tegenkomen. Alleen weet je dat vaak niet, omdat rouw vaak onzichtbaar is of dat rouw niet herkend wordt als rouw.

Als er zoveel mensen rouwen en er ook zoveel mensen naast staan, waarom zijn er dan nog zoveel ongemakkelijke stiltes als het gaat over de dood, verlies en rouw? Bijna iedereen heeft zelf wel iets meegemaakt dat als rouw kan worden gekenmerkt. Een scheiding, een dierbare verliezen, zelf ernstig ziek zijn of iemand kennen die ernstig ziek is. Dat ongemak om hierover te praten zorgt ervoor dat rouw een eenzaam proces is en het omgaan met rouw zwaarder kan zijn dan nodig is.

Wetenschappelijk is aangetoond (*Anneke Vedder e.a., februari 2022*) dat rouwende mensen in een eenzaam proces belanden als het lastig is om het gesprek erover op te starten. Dirk de Wachter geeft in zijn boek **'De kunst van het ongelukkig zijn'** aan dat mensen die rouw niet delen met hun omgeving, jarenlang met psychische problemen te kampen kunnen hebben.

‘Bij het verdriet om het verlies van een dierbare mag tegenwoordig niet te lang stilgestaan worden. Terwijl het net heel erg belangrijk is om te rouwen en we onze rouwende medemens meer zouden moeten bijstaan. Niet alleen op de dag van de begrafenis, ook de weken, maanden erna.’

~ Dirk de Wachter

Waarom is het eigenlijk zo belangrijk om ook de verdrietige kant van het leven te delen?

1. Verlies wordt niet minder door vermijding of ontkenning.
2. Onderdrukking zorgt voor uitvergroten van emoties (boosheid).
3. Het voorkomt dat een ongezonde uitlaatklep wordt gezocht.
4. Verlies erkennen helpt eren en herinneren van de mooie dingen uit het

Van Dale

rouw (de; m)

1. bedroefdheid, m.n. vanwege een sterfgeval: een dag van nationale rouw
2. rouwkledij: in de rouw zijn in het zwart gekleed

rou·wen (rouwde, heeft gerouwd)

1. berouwen
2. droefheid voelen
3. in de rouw zijn

Liefde voor rouw?

Rouw eindigt nooit... maar het verandert. Het is een tussenstation en niet een plek waar je altijd zal blijven. Verdriet is geen teken van zwakheid of een gebrek aan geloof. Het is de prijs van liefde.

~ Bron onbekend

Van Dale

ver·lies (het; o; meervoud: verliezen)

1. het verliezen: *niet tegen je verlies* kunnen door het verliezen bij sport of spel prikkelbaar worden
2. het verlorene; nadeel, schade: *met grote verliezen teruggeslagen worden* een veldslag verliezen met veel doden en
3. het nadelig verschil tussen de inkoopsprijs en onkosten en de verkoopsprijs: *winst en verlies*; *verlies lijden*





Waarom vinden wij rouw ongemakkelijk?

Geen vast recept

Het gemis van iemand die er niet meer is, kan op de meest onverwachte momenten binnenvallen. Iets herinnert opeens aan iemand, of het nu is dat je zonder erbij na te denken een plek aan tafel voor iemand inruimt, een liedje dat je hoort op de radio, een geur die opeens herinneringen bovenhaalt, post die nog steeds is geadresseerd aan iemand die is overleden. Die onverwachte confrontatie kan je van je stuk brengen of juist een mooie gedachte bovenbrengen. Soms weet je van tevoren dat bepaalde weken of dagen wat lastiger zijn, omdat het bijvoorbeeld de week van iemands overlijden is, de verjaardag of een feestdag die je altijd samen meemaakte.

Er bestaat geen vast recept voor rouw en voor iedereen zal een rouwproces anders gaan. Hoewel het goed is om inzicht te hebben in wat normaal is als iemand met het gemis van een geliefde wordt geconfronteerd, heeft het tegelijkertijd het risico dat dat inzicht wordt gebruikt als een keurslijf. ‘Oh, maar dat is dus normaal’, kan je misschien zelf wel bedenken, maar het zou nooit als dictaat opgelegd moeten worden. Iedereen rouwt anders en iedereen uit zijn verdriet op een andere manier.

Iedereen rouwt anders

De manier waarop een mens met verdriet omgaat hangt van veel factoren af. Van jouw leeftijd, de leeftijd van de persoon die je bent verloren, de plaats die de ander in je leven heeft ingenomen, de mate waarin je afhankelijk bent geweest van de ander, de manier van sterven, of het plotseling was of verwacht.

Het is goed om nogmaals te benadrukken dat ieder overzicht op een goede manier gebruikt moet worden. Het is niet bedoeld als een mal waarin alle situaties gedrukt moeten worden. 'Oh, zo gaat dat nu eenmaal' is vaak geen fijne reactie naar iemand die met rouw is geconfronteerd. Het kan echter wel de omgeving helpen om meer begrip te hebben voor onverwachte emoties.

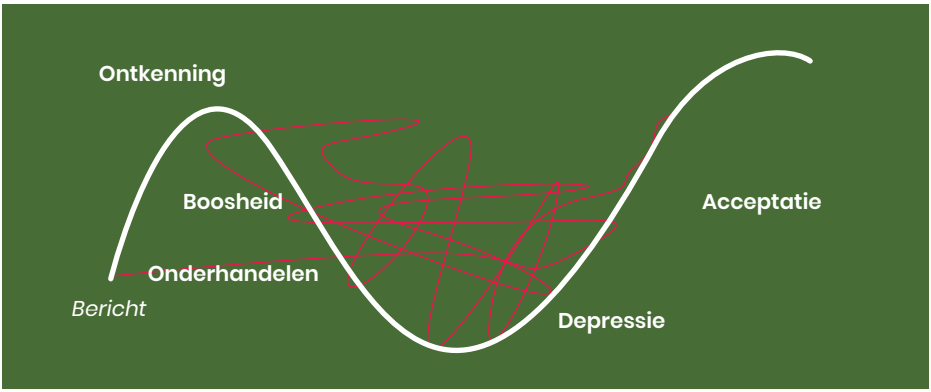
Rouwen is als een vingerafdruk: het is heel herkenbaar maar toch voor iedereen anders. Er is geen vast recept voor het rouwproces. Je kan wél zeggen dat er een aantal rouwtaken verricht moeten worden in het proces van verlies en gemis. Onvoltooide rouwtaken kunnen levensgeluk in de weg gaan staan. Er is geen vaste volgorde, en bij de meeste mensen lopen de rouwfasen en de rouwtaken door elkaar.



Kubler versus Worden

Bij het bespreken van rouw denken mensen regelmatig aan de theorie van Dr. Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004). Zij werd vooral bekend om het werk dat zij heeft verricht om stervensbegeleiding en de verschillende fasen van rouw onder de aandacht te krijgen.

De vijf fasen van rouw (ontkenning, boosheid, onderhandelen, verdriet/depressie en aanvaarding) ontstonden door haar begeleiding van mensen die op sterven liggen, in de palliatieve fase. Omdat fasen de suggestie wekken dat rouw een lineair proces is en de praktijk vaak niet zo werkt zie je dat er in de loop van de jaren nieuwe inzichten zijn gekomen over rouw.



Rouwtaken

Begin jaren 80 heeft de Amerikaan William Worden een rouwmodel ontwikkeld dat bestaat uit vier taken. Wij hebben ze hieronder uitgewerkt en weten dat alle taken aan bod komen, alleen niet altijd in de onderstaande volgorde. Het mooie van de taken is dat ze niet alleen gaan over verwerking van het verlies, maar ook over het leven na verlies.

De vier rouwtaken

Ieder mens staat voor de taak om met rouw om te gaan. Het wordt ook wel rouwarbeid genoemd. Rouwarbeid geeft aan dat er werk moet worden verricht. Het is iets waar je ook gewoon moe van kan worden. Sommige mensen worden zo moe dat ze niet in staat zijn om hun dagelijkse werk voort te zetten.



‘Rouwen is werken aan het vinden van betekenis en het heropbouwen van je persoonlijke wereld, die door het verlies is dooreengeschud.’

~ Manu Kierse



Rouwtaak 1

De werkelijkheid van het verlies onder ogen zien

De realiteit van het verlies dringt maar geleidelijk door. Men weet met zijn verstand dat er een verlies is geleden, dat iets voorgoed voorbij is, dat de dierbare is overleden, maar dit besef is nog niet aangekomen in het hier en nu. Het volledig begrijpen kost meer tijd wanneer het verlies onverwachts is. Het is nodig om de onomkeerbaarheid te beseffen, zodat de pijn van het verlies kan doordringen. Het weten is het begin van het beseffen.

Rouwtaak 2

De pijn van het verlies ervaren

Het is noodzakelijk om de pijn te voelen en er niet voor weg te lopen. Het is onmogelijk om helemaal geen pijn te voelen bij het verlies van iemand van wie je veel hebt gehouden. Natuurlijk kan de pijn minder heftig zijn wanneer het verlies volgens de wetten van de natuur verloopt, bijvoorbeeld bij het overlijden van een ouder op zeer hoge leeftijd. Soms is er ook veel troost in een afscheid, bijvoorbeeld wanneer dit het einde van lijden betekent. Daarnaast is het mogelijk dat de pijn verzacht wordt door het besef dat ook aan de zorg(en) een einde is gekomen.

Rouwtaak 3

Je aanpassen aan de wereld na dit verlies

Mensen die een verlies hebben geleden moeten leren zich in te stellen op de veranderingen. Hier gaat het niet alleen om de manier waarop iemand nu zelf in het leven staat, maar ook om de manier waarop de sociale omgeving reageert. De omgeving heeft vaak grote problemen met het omgaan met iemand die terminaal ziek is, maar weet vaak ook niet hoe te reageren wanneer iemand de ziekte overwint. De maatschappij kijkt heel anders naar paren dan naar plotseling alleenstaanden. Wanneer een enig kind overlijdt wordt een ouder niet meer als een ouder gezien. Dit vraagt aanpassing en nieuwe vaardigheden.



Rouwtaak 4

Weer leren genieten en herinneringen bewaren

Vroeger dacht men dat vergeten de beste manier is om een verlies goed te verwerken. Tegenwoordig wordt daar anders over gedacht. Mensen die worden herinnerd zijn niet weg uit ons leven, maar moeten wel een andere plek krijgen. Hierdoor ontstaat ruimte voor nieuwe dingen en relaties, maar het is vaak een zware taak om die ruimte te laten ontstaan.

Leven tussen verlies en herstel

Rouw is geen vast proces dat je stapje voor stapje zult doormaken. Het lijkt veel meer op een chaotische en onregelmatige slinger tussen het gemis en verlies aan de ene kant en het opbouwen van het nieuwe aan de andere kant. Je ziet die chaotische slingerbeweging tussen verlies en herstel in de illustratie hieronder.



Bron: Het duale procesmodel (Stroebe en Schut

Je kunt je klok niet gelijkzetten op de slingerbeweging. Soms schiet je in een herinnering en komt de pijn van het gemis hard binnen. Op een ander moment zet je weet stappen om het leven opnieuw vorm te geven. Een leven waar verlies onderdeel van is.

Als je begrijpt dat rouw er is en je dit accepteert, dan kun je ook openstaan voor meer begrip en kennis over rouw.

Praktische tips

Do's & dont's bij rouw

Wat kan je zeggen als iemand in je omgeving geconfronteerd is met het verlies van een geliefde?

"Mijn eerste man overleed aan kanker toe hij 35 was. Ik was toen 26", vertelde Patricia Werner aan een journalist. "Ik ben nog steeds ontdaan als ik eraan denk hoeveel mensen tegen me zeiden: 'Je bent nog jong. Je gaat echt nog wel een ander vinden!"

De 30-jarige zoon van Valerie pleegde zelfmoord. Een vriend schreef: "Ik snap hoe je je voelt. Mijn hond is ook net overleden."

'Laat me weten als je iets nodig hebt'. Dat lijkt een vriendelijke opmerking, maar legt de verantwoordelijkheid voor hulp vragen weer neer bij degene die in rouw is. En het werkt als een stopper van een gesprek.

Biedt niet alleen aan. Doe het gewoon. Kom gewoon met lekkere broodjes tijdens de lunch. Neem de was mee en breng het gewassen en gevouwen weer terug. Neem de kinderen mee voor een middagje bioscoop, zodat de ouders even tijd voor zichzelf hebben. En praat. Praat over de overledene. Laat weten dat je niet vergeet.

Als je dit leest, dan denk je misschien ook wel: dat kán toch niet?! Nee. En toch gebeurt het. Als je iets wilt zeggen, wat kun je dan wel doen? Het is niet zo dat dit iets is dat we van nature kunnen of wat we allemaal van huis uit hebben meegekregen. Een paar tips:

1. Het gaat niet over jou

Bedenk allereerst dat het niet jouw verdriet of gemis is. Je hoeft niet te praten over hoe het jouzelf aangrijpt of herinnert aan je eigen verhaal. En het gaat ook niet over jouw ongemak.

2. Het is nooit vrolijk

'Het is fijn dat de pijn nu voorbij is'. 'Gelukkig heb je meer kinderen.' Vaak worden pogingen ondernomen om rouw maar wat minder donker te maken. Als je in rouw bent, dan bevind je je in een donkere wereld. Laat de ander liever merken dat je begrijpt dat deze in een moeilijke tijd zit.

3. Pas op met geloof

Voor de ene persoon is geloof in God een mooie gedachte. Een ander gelooft niet, of anders. Als je niet op dezelfde golflengte zit in religieuze overtuigingen, houd deze dan voor je. 'God geeft je nooit meer dan je kunt dragen', klinkt voor de ene gelovige misschien als een troostrijke gedachte, maar voor een ander is het een onwerkelijk iets.

4. Geef ruimte voor emotie

Vertel iemand in rouw niet hoe deze zich moet voelen. Niet dat ze sterk moeten blijven, niet dat ze vol moeten houden. Hoe vaak zeg je niet gemakkelijk 'sterkte!' tegen iemand? Misschien heeft iemand de behoefte om dagen te huilen of voelt iemand zich bijzonder kwetsbaar. Daar hoeft niet over te worden geoordeeld. Laat liever merken dat het oké is, hoe iemand zich ook voelt en welke emoties er ook door iemand gaan.





5. Contact op afstand

Je bent niet altijd in de gelegenheid om fysiek bij iemand te zijn. Een berichtje sturen via WhatsApp kan al helpen. Videobellen geeft meer een gevoel van verbondenheid. Je ziet elkaars gezicht en gezichtsuitdrukking. Iemand kan schrijven dat het wel oké gaat, maar als je iemand ziet, dan weet je het beter. De gesprekken hoeven niet lang te zijn. Wacht niet tot iemand zelf contact opneemt maar neem zelf ook initiatief.

6. Hou de deur soms even dicht

Je kan de ander helpen door hem of haar wat me-time te geven. Je kan bijvoorbeeld afspreken dat jij even de planning voor bezoek regelt, en dus dat de telefoontjes even via jou lopen. Zo ben je een buffer naar iemand die daarmee ook tijd voor zichzelf overhoudt. Want die alleen-tijd is ook heilzaam en nodig om zelf de rouw te ervaren.

7. Met klusjes helpen

Het kan voor iemand in rouw gewoon ingewikkeld om het leven weer goed op de rit te krijgen. Het hoofd is regelmatig een chaotische toestand, het lijf te moe om ook maar iets te ondernemen. Het gewone leven weer oppakken kan dan al een grote opgave zijn. Je kan met deze gewone alledaagse dingen helpen. Laat bijvoorbeeld op een vast momentje van de dag de hond uit. Of breng in het weekend de kinderen naar de sportclub, regel de weekboodschappen of werk de was weg.



8. Heb lief

Dit is misschien wel het belangrijkste. Heb lief en blijf trouw. Blijf altijd contact houden met de ander ook als je de ander soms gevoelsmatig bent kwijtgeraakt. Praat. Doe iets, al is het maar iets kleins. Wees er als de pijn overduidelijk is. Je hoeft geen antwoorden te geven of oplossingen aan te dragen. Maar luister. Wees aanwezig. Wees een vriend. En heb lief. Want de liefde zal altijd blijven.

Empathie

Wil je wat voor een ander doen? Er bestaat zo'n mooi woord: empathie. Empathie is de vaardigheid om je in te leven in een situatie en gevoelens van een ander. Dat is ongelofelijk belangrijk als je iemand wilt ondersteunen die in rouw is. Luister, probeer te begrijpen waar de ander doorheen gaat. Eerlijk gezegd kan dat een grote opgave zijn, want misschien heb je nooit eerder rouw meegemaakt, of in ieder geval nooit de rouw zoals de ander het nu doormaakt. Sta open voor wat de ander voelt en denkt. Probeer de rouw niet op te lossen.

Gaat rouw ooit voorbij?

Eerlijke vraag, eerlijk antwoord

Als je iemand verliest en het gemis als een golf over je heen spoelt, kan je je weleens afvragen of dit ooit over gaat. Je kunt je afvragen of er een moment zal komen dat je rouw voorbij zal zijn.

Ben je er nog steeds mee bezig?

Met de tijd die verstrijkt kan je omgeving er ook nog eens een schepje bovenop doen met vragen als 'je moet toch ook weer verder toch?' Of je krijgt verbaasde opmerkingen als 'ben je er nog steeds mee bezig?' Eerlijk gezegd kunnen die opmerkingen best steken. Ze maken pijnlijk duidelijk hoeveel onbegrip er is als het gaat om het verliezen van een dierbare en dat wat het met je doet.

De eenzaamheid van rouwen

Rouwen maakt soms ook eenzaam. Vanwege het ongemakkelijk gevoel dat je verdriet bij anderen geeft. Of omdat mensen geen enkel idee hebben wat er gebeurt met je als je iemand verliest.





Rouw gaat niet voorbij

Een simpel gegeven is dat rouwen niet voorbijgaat. Niet helemaal in ieder geval. De tijd zal het verlies wat kunnen verzachten, maar niet omdat het verlies weg is gegaan, maar omdat het leven om je gemis is heen gegroeid. Het gemis krijgt een plek in het leven van iedere dag.

Hoelang duurt het?

'Oh, je zit nu in de fase van boosheid. Nou dan duurt het nog wel even.' Misschien heb je zoiets wel eens gehoord. Voor je het weet word je in een hokje gestopt van waar je nu zit in je rouwproces. Vaak worden de rouwfasen genoemd en gaat men er onterecht vanuit dat je van de ene naar de andere fase doorwerkt en dat het dan voorbij is.

Rouw gaat niet voorbij, zoals eerder gezegd. Daarom is het beter om te praten over rouwarbeid omdat rouwen ook gewoon heel hard werken is en veel energie kan kosten.

Iedereen is anders en iedereen rouwt ook anders. Soms hebben mensen hinder van het verdriet en blokkeert het hen in normaal functioneren. Anderen hebben weer een manier waarbij het gemis onderdeel wordt van het gewone leven. Dus op de vraag hoelang rouw duurt is geen antwoord te geven.

Dingen die je wèl kunt zeggen tegen iemand in rouw

Als een bekende van je iemand heeft verloren, dan kan je je afvragen waar je goed aan doet. Wat kan je wel zeggen en wat moet je niet zeggen? Hier een lijstje met dingen die je wèl zou kunnen zeggen tegen iemand in rouw.

1. **'Mijn favoriete herinnering aan je vader is...'**
In onze herinneringen zijn we het meest verbonden met hen die we missen. En jouw herinneringen kunnen de ander helpen weer even dichterbij te komen.

2. **'Ik ga zo boodschappen doen, kan ik iets voor je meenemen?'**
Voor mensen in rouw kan het een uitdaging zijn om de alledaagse dingen te organiseren. Je neemt even wat zorg uit handen.

3. **'Vertel me eens wat meer over je moeder.'**
Deze vraag kan een mooie aanleiding voor een goed gesprek zijn. Want juist het levend houden van herinneren is belangrijk voor iemand in rouw.

4. Als je iemand kent en je ziet dat iemand worstelt en er zelf niet uitkomt: **'Ik maak me zorgen om je. Misschien moet je overwegen om een afspraak met een rouwcoach te maken.'**

5. **‘Er is geen goede of foute manier om te rouwen. Je leven is voorgoed veranderd.’**
Mensen hebben vaak het gevoel dat het anders moet of hebben de neiging zich te excuseren voor het feit dat het niet beter gaat. Het is normaal dat je rouwt en niemand kan je voorschrijven hoe dat moet.

6. **‘Zullen we gewoon even gaan zitten? Vertel me nog eens over…’**
Je kan vragen naar iemand die is overleden. Of je vraagt specifiek over een gebeurtenis. Of het ziekbed, of een hoogtijdag. Nodig de ander uit om herinneringen te delen.

7. Iemand vertelt: ‘Mijn schoonmoeder zei, na het overlijden van mijn moeder: Ik kan je moeder niet vervangen, maar **ik zal proberen er altijd voor je zijn.**’

8. **‘Ik hoorde van het overlijden van … Het zal een lastige tijd voor je zijn. Ik wil er voor je zijn.’**
De ander laat je op deze manier weten dat je je bewust bent van het feit dat de ander in rouw is. Dat kan het gesprek al vergemakkelijken.

9. **‘Ik wil eten voor de komende dagen voor je verzorgen. Waar maak ik je blij mee?’**
Is dit een vraag? Jawel, maar het is ook redelijk duidelijk: ik ga je even wat werk en zorg uit handen nemen. Zeg maar wat je graag zou willen eten.

10. **‘Ik vond deze foto op mijn telefoon van … en ik vond het precies zoals ik hem me herinner.’**
Als iemand is overleden, worden er geen nieuwe herinneringen gemaakt. Maar jouw herinneringen kunnen wel nieuwe herinneringen voor een nabestaande zijn. Zo leert iemand zijn dierbare soms toch nog op een nieuwe manier kennen!

Ja, stuur dat berichtje maar gewoon.

Rouwen kan een eenzame aangelegenheid zijn. Er zijn veel mensen die je zeggen: *je mag me altijd bellen hoor!* In de praktijk komt er, door allerlei redenen, maar weinig van terecht. Soms weet je als rouwende niet eens wie het zei, en soms vraag je je af of ze het toch wel echt meenden. Tja, het hoofd kan werken als een zeef als je een groot verdriet hebt te dragen.

Misschien houdt het je tegen om aandacht te vragen omdat je je afvraagt of het wel ernstig genoeg is. Maar het kan ook gewoon zijn dat je te moe bent om te bellen.

Tijd om een biertje te pakken?
Als je in rouw bent, dan voel je je soms gewoon niet oké. Wat goed als jij een vriend(in) hebt die je gewoon even wat kan sturen. Vraag of je vriend misschien zin heeft om even een biertje ergens te pakken. Of dat je behoefte hebt om even een lange wandeling te maken.

Vrienden zijn niet voor niets vrienden

Ja, het is dus helemaal oké om zo'n berichtje te sturen. Vrienden zijn niet voor niets vrienden. Echte vrienden zijn er juist ook als jij het even niet gemakkelijk hebt! Een biertje pakken met een vriend is soms precies wat je nodig hebt. Als jij als vriend zo'n soort berichtje krijgt, zorg dat je er bent. Je weet niet waar ze doorheen gaan. En wat goed dat ze jou als vriend hebben! Soms is een biertje genoeg. Herinner jezelf er maar aan dat jij geen oplossingen hoeft aan te dragen of de rouw op te lossen (als dat al überhaupt al zou kunnen). Je bent een naastbestaande. Je staat naast de rouwende.

Al dat gek*t

Hoe fijn is het als je als rouwende je even niet beter hoeft voor te doen als dat je voelt. Je hoeft niet vrolijk te doen als je niet vrolijk bent. Je hoeft niet 'sterk' te zijn als je dat even niet bent.

Je hoeft niet te rouwen 'zoals het moet'. Er is geen 'goede' of 'foute' manier om te rouwen. Voor iedereen is het een andere weg die bewandeld wordt.





Verdriet heeft een uitweg nodig.

Wat er in je zit, moet eruit komen. Het moet gezegd worden, of opgeschreven.

ONLINE PROGRAMMA

Schrijvend door Rouw

Het onlineprogramma 'Schrijvend door Rouw' is als een schrijvende reis door je eigen wereld van gemis, verlies, verdriet, herinneringen, liefhebben, loslaten en het opnieuw vormgeven van het leven.

Het programma duurt drie maanden en je krijgt wekelijks meerdere persoonlijke berichten met korte uitleg over rouwen en over schrijven. Maar bovenal krijg je iedere keer een concrete schrijfopdracht die je helpt om met een stukje van rouw of een herinnering verder te gaan. Een schrijfopdracht duurt minimaal 20 minuten.

Meld je aan via **brightelephant.nl/schrijven**

Over Bright Elephant

Bright Elephant is een bedrijf dat in 2019 is opgericht door Sandra Jongeneelen, Wouter van der Toorn en Richard Jongeneelen. De missie van het bedrijf is om dood, verlies en rouw meer bespreekbaar te maken. Daarnaast helpen we mensen om hun eigen nalatenschap bij leven zorgvuldig vast te leggen en antwoord te geven op de vraag: 'Wat wil jij achterlaten?'

Bright Elephant.
Website: brightelephant.nl
E-mail adres: info@brightelephant.nl
Telefoonnummer: 06-82657063