

Handreikingen bij Verlies en Rouw

eBook met een verzameling handreikingen
uit nieuws-en inspiratiebrief DE RUGZAK van de afgelopen jaren.

eBook Hoe ga ik om met verlies en rouw?

© Nellie Wijffelaars - www.ikloopmetjemee.nl

INHOUD:

1 Inleiding	blz. 3
2 Hoe ga ik om met mijn verlies en de rouw?	blz. 4
3 Hoe ga ik om met al die heftige emoties in mijn leven?	blz. 5
4 Hoe kun ik zo leven dat ik ook nog af en toe blij kan zijn?	blz. 6
5 Hoe kan mindfulness me helpen als er verdriet, zorgen, angst in mijn leven zijn?	blz. 8
6 Hoe kan ik mijn veerkracht versterken?	blz. 10
7 Hoe kan ik mijn eigen grenzen bewaken?	blz. 11
8 Go with the flow.	blz. 14
9 Wat kan de omgeving voor een rouwende betekenen?	blz. 15
10 Tot slot	blz. 17

eBook Hoe ga ik om met verlies en rouw?

1 INLEIDING:

Zoals er geen twee mensen op de wereld zijn die precies hetzelfde zijn, zo gaat iedere man, vrouw of kind op zijn of haar unieke wijze door het rouwproces heen. Elke mens wordt geboren met een eigen aard. Je wordt gevormd door het gezin waarin je opgroeide. Daar heb je geleerd om te gaan met je eerste verliezen. Je huidige persoonlijke situatie speelt een rol, de aard van het verlies en de rol die de overledene speelde in je leven. Manu Keirse, rouwdeskundige uit België, gaf niet voor niets een van zijn boeken de veelzeggende titel mee: 'Vingerafdruk van verdriet'.

Toch zijn er in algemene zin dingen te zeggen over omgaan met verlies en rouw. Niet met de bedoeling: zo moet het, anders ben je niet goed bezig. Dan zou het een norm zijn waaraan mensen moeten voldoen en dat is zeker niet de bedoeling. Meer vanuit het idee, dat het een houvast kan bieden in de chaos die er kan ontstaan in de tijd na een ingrijpend verlies. Het kan geruststellend zijn om b.v. te horen: het is heel normaal, dat je ook af en toe helemaal niets kunt voelen, dat je geheugen je in de steek laat, dat je een gevoel van onwerkelijkheid hebt, dat je zo verstrooid bent, dat je af en toe het gevoel hebt gek te worden.

Vanuit dit oogpunt heb ik een aantal tips verzameld. Beschouw het eBook als een winkel waarin je rondkijkt en alleen dat meeneemt wat je aanspreekt. Misschien kom je maar één zinnetje tegen wat je even optilt. Of wat je helpt beter je dag door te komen. Of misschien helpt wat meer rust in jezelf te vinden.

Aan het begin van mijn specialisatie Verlies en Rouw heb ik veel gesprekken gevoerd met mensen die hun ervaring rond verlies en rouw met me wilden delen. Gesprekken die stuk voor stuk veel indruk op me hebben gemaakt. Het waren ontmoetingen met bijzondere mensen, die open en eerlijk wilden vertellen over wat hen is overkomen. Dat ze dat deden om mij te helpen meer inzicht te geven in wat een rouwproces inhoudt, maakt me nog steeds heel dankbaar.

Sinds mei 2009 kwamen er cliënten in mijn praktijk IK LOOP MET JE MEE. Ik loop letterlijk en figuurlijk een tijdje mee met mensen die hulp en ondersteuning nodig heb om het verlies van een dierbaar mens in hun leven te kunnen dragen. Ook van al deze mensen heb ik veel geleerd. Aan de ene kant hoe verwarrend, ingrijpend en langdurig rouwen kan zijn. Aan de andere kant wat je als naaste, familielid, vriend of vriendin beter wel of niet kunt doen.

Ik hoop dat dit in dit eBook herkenning en houvast zult vinden.

eBook Hoe ga ik om met verlies en rouw?

2 HOE GA IK OM MET VERLIES EN ROUW?

Twee hoofdregels:

- Zorg goed voor jezelf. Heel basaal: Probeer regelmatig te eten ook al heb je niet altijd zoveel trek. Ga op tijd naar bed, ook al wil de slaap niet zo makkelijk komen. Zet jezelf gerust eens een tijdje op de eerste plaats, dat is niet egoïstisch. Tenzij je kinderen hebt waar je voor moet zorgen. Ook dan is het goed om ruimte en tijd voor jezelf te maken.
- Doe de dingen zó als goed voelt voor jezelf! Mensen in je omgeving bedoelen het meestal goed en willen graag behulpzaam zijn. De een geeft dit advies, de ander komt met die goeie raad. Het kan de verwarring die er al is, juist nog groter maken. Vaar op één kompas, jouw eigen gevoel!

En verder:

- Ga je gevoelens niet uit de weg, ook al heb je soms het gevoel dat de heftigheid van je emoties je kan overweldigen.
- Luister goed naar jezelf en probeer uit te zoeken waar jij je goed bij voelt.
- Vind je het fijn om met iemand anders te praten? Of schrijf je liever je gedachten en gevoelens op? Houd je van creatief bezig zijn met potloden, verf of klei? Zoek je juist de stilte op in de natuur? Lees je graag over andere mensen die om moesten gaan met een verlies? Het zijn allemaal manieren die je kunnen helpen bij het verwerken van een verlies.
- Structuur geeft houvast. Op tijd gaan slapen ook al gaat dat niet zo goed. Op tijd eten ook al heb je niet zo'n honger.
- Sta jezelf toe dat je een tijdje op een lager pitje functioneert. Praat met je werkgever en kijk wat wél of niet kan. Zorg je voor een gezin, ben dan niet bang om hulp te vragen van je omgeving.
- Durf aan je omgeving duidelijk te maken wat voor jou helpend is of juist niet.
- Kijk wat je aankunt. Als feestjes, verjaardagen of andere verplichtingen te belastend zijn, zeg dan gerust nee.
- De buitenwereld kan soms onhandig of kwetsend reageren. Dit is meestal geen opzet, eerder onwetendheid of onmacht. Probeer daar niet te zwaar aan te tillen.
- Ga pas spullen van de overledene opruimen als je daar zelf aan toe bent. Doe het in overleg met je gezin of andere nabestaanden.
- Lotgenotencontact kan helpen het rouwproces beter door te komen.
- Heb je het gevoel dat je vastloopt? Ga dan op zoek naar hulp.

eBook Hoe ga ik om met verlies en rouw?

3 HOE GA IK OM MET AL DIE HEFTIGE EMOTIES IN MIJN LEVEN?

Rouw is de achterkant van liefde. Als je veel van iemand hebt gehouden en nog houdt, is er veel verdriet als diegene is overleden. Tim Overdiek schreef een boek nadat zijn vrouw plotseling overleed na een verkeersongeluk. Hij noemde zijn boek 'Tranen van liefde'. Tranen die nu vloeien zijn allemaal 'tranen van liefde'.

- Bedenk dat angst, boosheid, verdriet en jaloezie natuurlijke emoties zijn.
- Negeer ze niet, neem ze serieus, hoe klein ook.
- Neem de tijd om er in stilte naar te kijken.
- Luister naar de signalen van je lichaam.
- Sta jezelf toe te voelen wat zich aandient.
- Praat met iemand die bereid is echt naar je te luisteren.
- Schrijf alles op wat in je opkomt.
- Luister naar muziek die je raakt en huil een potje.
- Ga wandelen, buiten zijn kan verfrissend werken.
- Bedenk dat liefde de belangrijkste emotie is waarmee we geboren worden.
- Ook al heb je nu niet altijd zin in dingen waar je vroeger wel van genoot; zorg voor afleiding. Rouwen kost veel energie. Afleiding zorgt dat er een balans is tussen wat energie vraagt en energie geeft.
- Probeer niet om alles krampachtig onder controle te houden. Loslaten geeft ruimte en vrijheid, niet alleen aan jezelf maar ook aan anderen.

Thich Nath Hanh schrijft in zijn boek 'Hier en nu' over wat je kunt doen als je heen en weer geslingerd wordt door hevige emoties:

'Een sterke emotie is een storm. Als je naar een boom kijkt tijdens een storm, ziet de top er breekbaar uit, alsof hij elk moment kan afknappen. Maar als je aandacht op de stam richt, besef je dat de wortels diep in de grond verankerd zijn en dat de boom wel overeind zal blijven.

Je bent zelf ook een boom. Tijdens een storm van emoties moet je niet in je hoofd of je hart blijven steken, die zijn als de top van de boom. Je moet je hart, het oog van de storm, verlaten en terugkomen bij de boomstam. Die ligt een centimeter onder je navel. Richt je op die plaats, let alleen op de beweging van je buik en blijf ademen. Dan overleef je de storm van sterke emoties. Een storm komt, blijft even en trekt dan weer weg.'

eBook Hoe ga ik om met verlies en rouw?

HOE KAN IK ZO LEVEN DAT IK OOK NOG AF EN TOE BLIJ KAN ZIJN?

Het goede-dingen-boekje

Het kwam ter sprake tijdens een workshop over 'Omgaan met verlies' van Riekje Boswijk-Hummel. Riekje is een rot in het vak. Niet alleen heeft ze een jarenlange ervaring als therapeut, ze heeft ook veel boeken geschreven. Het was een voorrecht om haar te ontmoeten. Geen kapsones, geen kouwe drukte, gewoon een puur en wijs mens.

Een goede raad die ze aan heel veel mensen had meegegeven in de loop van de jaren: Schaf een boekje aan en probeer elke avond 5 dingen op te schrijven die je die dag blij hebben gemaakt. Ook al zit je in een heel verdrietige of moeilijke periode van je leven, blijf ook een beetje aandacht hebben voor wat wél goed gaat.

Het maakte me aan het glimlachen. Een aantal jaren geleden kreeg ik diezelfde raad, in een iets andere vorm. Het ging toen niet goed met mij, ik zat opnieuw in een depressie. Er was veel angst: zou dit zo blijven duren, hoe zag mijn toekomst eruit?

Iemand raadde me aan: 'Probeer om voor je gaat slapen eens 5 goede dingen in je leven te bedenken.' Wat was het moeilijk, in het begin! Tot ik bedacht: het is nu belabberd (zacht uitgedrukt) maar het kan nog altijd erger.

Ik begon met heel basale dingen: Mijn man en kinderen zijn niet gillend bij me weggelopen. Ik heb een dak boven mijn hoofd. Ik heb te eten. Als ik bang ben is er iemand die me vasthoudt.

Vanaf die dag is dat een gewoonte geworden om zo mijn dag af te sluiten. Ik doe het nog elke avond. Soms is het makkelijk en kom ik aan veel meer dan vijf dingen; soms moet ik er wel even over nadenken. Het is tenslotte niet alle dagen feest. Er zijn dagen vol warmte en kleur, andere dagen zijn saaier en grijs. Dan moet ik wel even zoeken. Juist dan zijn het kleine dingetjes die mijn dag kunnen kleuren.

Wat ik altijd leuk vind: de onverwachte ontmoetingen en korte gesprekjes met mensen. In de trein, met een buurvrouw als ik langs wandel, met iemand (bekend of onbekend) in de supermarkt, met de verkoper van de daklozenkrant. Een onverwacht telefoontje van een van mijn kinderen of iemand anders. De paardenbloem die mijn kleindochter voor me plukt en die ik in een vaasje zet.

Ook de natuur speelt een grote rol. Wat kan ik genieten van het buiten zijn, mijn middagboterham opeten op het bankje in de zon achter ons huis. Van zomaar even aan de vijver zitten en kijken of de kikker er weer is. Van het gefluit van de vogels. Van rommelen in mijn tuin; me verbazen over hoe hard alles groeit en bloeit. Kleine en grotere dingen waar ik blij van word. Ook ik heb moeten leren om ze elke keer weer te zien.

Thich Nath Hanh maakt duidelijk wat het belang ervan is:

*We kunnen niet van het leven genieten
als we ons aldoor zorgen maken over wat er gisteren gebeurd is
en wat ons morgen misschien boven het hoofd hangt.*

eBook Hoe ga ik om met verlies en rouw?

*We zitten in over de dag van morgen omdat we bang zijn.
Als we altijd bang zijn,
kunnen we geen waardering opbrengen voor het feit
dat we leven en nu gelukkig kunnen zijn.*

Hoe is dat bij jou?

Kun je leven met dat wat er is in je leven?

Kun je, ook als dingen anders lopen dan je verwacht, oog hebben voor positieve dingen?

Hoe kan ik zo leven dat ik er blij van word?

- Maak 's morgens in je hoofd een voorstelling van hoe je dag op een plezierige manier zal verlopen. Kijk 's avonds even terug.
- Verander *moeten* in *willen*. Pas je taalgebruik aan. Je moet immers niet naar de supermarkt. Je wilt inkopen doen, zodat je vanavond eten kunt koken voor jezelf of je gezin. Als je *moeten* verandert door *willen*, krijg je een ander, positief gevoel bij je dagelijkse activiteiten. Je leert negatieve gevoelens een positieve draai geven en je gaat je vanzelf goed voelen in wat je doet.
- Welke drie dingen zijn vandaag voor jou belangrijk om te doen? Schrijf ze desnoods op. Doe deze dingen ook.
- Sta eens stil bij de dingen die je graag deed toen je kind was? Doe je ze nu nog weleens?
- Probeer wat je doet, zo te doen alsof je het voor het eerst in je leven doet. Of je nu door je tuin loopt, naar een baby kijkt, praat met een bejaarde, je boodschappen doet of gewoon je werk doet.
- Probeer elke dag belangeloos minstens één ding voor een ander te doen.
- Zorg voor wat ruimte in je dag om gewoon niets te doen, zodat je stil kunt staan bij wat er zich aandient en wat het met je doet. Het is geen tijdverspilling te rusten en niets te doen. • Groet en glimlach tegen mensen die je tegenkomt en denk niet voortdurend aan wat je van plan bent of wat er mis is in je leven.
- 'Take the time to smell the roses!'

Een ongeluk zit in een klein hoekje, het geluk op andere plaatsen.

eBook Hoe ga ik om met verlies en rouw?

5 HOE KAN MINDFULNESS ME HELPEN ALS ER VERDRIET, ZORGEN, ANGST, ONRUST IN MIJN LEVEN ZIJN?

Mindful leven betekent 'leven met aandacht'.

In ons dagelijks leven is ons lichaam vaak op de ene plek, terwijl onze gedachten heel ergens anders zijn. Vaak nemen die gedachten ons mee op sleeptouw. Ons denken raakt verstrikt in het verleden of in de toekomst met al zijn onzekerheden, angsten en zorgen. Wanneer je je aandacht richt op je inademing en je uitademing, breng je jezelf thuis in het huidige moment, in het hier en nu en sta je in contact met het leven. Met jezelf, met alles wat er rondom je is.

Mijn meditatielerares zei het zo: Oefen in rustige tijden in het leven in aandacht. In het **zonder oordeel** waarnemen van wat er is in je leven: gedachten, gevoelens, hoe je dingen fysiek ervaart. Het komt je van pas als er dingen gebeuren die je wereld op zijn kop zetten. Als je bv te leven hebt met een groot verlies.

Hoe kan mindfulness je helpen als er verdriet, zorgen, angst in je leven is?

- Neem af en toe eens een paar minuten om even rustig te zitten, stop met waar je mee bezig bent en vraag aan jezelf: Hoe gaat het eigenlijk met mij op dit moment?
- Neem de tijd om even zonder oordeel te 'luisteren' naar je lichaam. Wat kom je tegen in je lijf: druk, spanning, een tinteling, zwaarte, pijn, verkramptheid? Wat vraagt er om aandacht? Waar voel je het precies? Kun je er even met je milde aandacht bijblijven? Verandert er iets als je dat doet?
- Wat is er hier en nu, vandaag, wat me verdrietig, somber, boos of bezorgd maakt?
- Sta jezelf toe het verdriet, de angst, de boosheid, de onrust te voelen.
- Waar ben ik met mijn gedachten? Wat doen die gedachten met mij? Zijn ze helpend, troostend?
- Of geven ze juist nog extra voeding aan de angst, je pijn, je bezorgdheid voor de toekomst?
- Kun je fysiek ontspannen? Door te wandelen, hard te lopen, een ontspanningsoefening te doen, naar muziek te luisteren, zomaar even te rusten al is het midden op de dag, lekker in bad te liggen? Misschien doet een goeie massage wonderen.
- Kun je aandacht hebben voor hele kleine momentjes waarop je even blij kunt zijn? Door iets te zien in de natuur, oog te hebben voor die mooie vlinder, blij te zijn met de warmte van de zon, door te kijken naar een kind?
- Probeer je aan te wennen één ding tegelijk te doen, of het nu aardappels schillen is, de trap oplopen of iets heel anders. Probeer wat je doet met je volledige aandacht te doen.
- Je adem is het hulpmiddel bij uitstek om uit je hoofd en even uit je denken te raken. Je hoeft niets aan je ademhaling te veranderen. Je adem proberen te volgen is al genoeg. Dit kan overal: wachtend in de rij bij de kassa, in bed liggend voor je gaat slapen, wandelend in het bos.
- Als je gedachten maar blijven ronddraaien, stop ze dan in een wolk; neem er een beetje afstand van en bekijk ze nog eens; besluit dan om de wolk verder te laten drijven.
- De natuur is een geweldige omgeving om te oefenen in het leven met aandacht.

eBook Hoe ga ik om met verlies en rouw?

- Probeer eens een tijdje alleen te luisteren naar alle geluiden om je heen; hoor je de vogels, hoe klinkt hun gefluit? Herken je vogels? Hoor je insecten? Hoor je het geruis van de bomen?
- Kijken met aandacht: volg eens een vlinder als hij van bloem naar bloem gaat. Sta eens een paar minuten stil als je wandelt en neem de omgeving in je op.
- Ruiken met aandacht: loop eens 's avonds je tuin in of een rondje door je buurt; floxen b.v. ruiken vooral dan zo lekker.
- Voelen met aandacht: word je bewust van de koelte van een windvlaag of juist de zonnewarmte op je huid, het gekriebel van grassprietjes tegen je blote benen, het contact van je blote voeten met het zand van het strand.
- Blijf mild voor jezelf, alle begin is moeilijk. Je krijgt elke dag opnieuw de kans om te oefenen.
- Heb je ondersteuning nodig, ga dan een echte mindfulnessstraining doen.

*'Laat je niet beïnvloeden door de onrust om je heen
maar beïnvloed de onrust met je eigen stilte'
Eckhart Tolle*

eBook Hoe ga ik om met verlies en rouw?

6 HOE KAN IK MIJN VEERKRACHT VERSTERKEN?

Een belangrijk aspect van rouwbegeleiding is aandacht voor de draagkracht van mensen. Wat is er in jou wat je overeind houdt? Hoe ben je in het verleden omgegaan met heftige gebeurtenissen in je leven? Wat heb je al van nature aan hulpbronnen in huis? Heb je steun van mensen in je omgeving?

- Zorg voor een netwerk: mensen waarop je kunt vertrouwen en waarbij je je veilig voelt. Ze zullen je ondersteunen en bemoedigen in moeilijke tijden. Verbinding met anderen maakt dat je niet het gevoel hebt alleen te staan.
- Gooi ideeën als: 'Dit is mijn probleem, daar wil ik anderen niet mee belasten.' of 'Dit moet ik helemaal zelf oplossen, hier moet ik alleen doorheen!' overboord.
- Belast jezelf niet met piekeren over wat anderen wel niet van je zullen denken. Je kunt nu eenmaal niet weten wat een ander denkt. En het helpt je niet om je met zulke gedachten bezig te houden. Bedenk liever waar jij je goed bij voelt en wat voor jou goed is om te doen. Daar gaat het om!
- Ga je gevoelens niet opkroppen. Er zijn allerlei manieren om je emoties te uiten. In je stoel zitten of in bed liggen en huilen is er een. Of alles wat je bezighoudt opschrijven b.v. in een dagboek. Je fiets pakken en stevig tegen de wind in fietsen. Zomaar een paar voorbeelden die eigenlijk best voor de hand liggen. Durf je boosheid, jaloezie of schuldgevoel uit te spreken bij iemand waar het veilig voelt. Wat is het fijn als je zomaar tegen iemand aan mag praten, zonder dat je in de rede gevallen wordt. Iemand die probeert je te begrijpen en met je meevoelt en vooral niet over je oordeelt.
- Bedenk dat denken en voelen elkaar kunnen bevestigen en versterken. Veel gedachten gaan richting angst: 'Dit gaat nooit meer over, dit kan ik niet aan, dit komt nooit meer goed.' Probeer zulke gedachten om te buigen.
- Bedenk welke eigenschap je in het verleden geholpen heeft moeilijkheden te overwinnen. Was dat je doorzettingsvermogen, je sterke wil, je vermogen om kwetsbaar te durven zijn, je speelsheid, je positieve instelling, je relativiseringsvermogen?
- Geef jezelf complimentjes voor wat je goed doet, ook al is het iets kleins.
- Blijf vertrouwen houden in jezelf. Vermoei jezelf niet met zelfkritiek, durf fouten te maken en probeer daar met mildheid naar te kijken.
- Creëer een plekje in je huis waar je je af en toe kunt terugtrekken, naar muziek kunt luisteren, rustig kunt lezen, kunt mediteren, of zomaar niks kunt doen. Een plek waar je helemaal bij jezelf kunt zijn. Daar kun je jezelf voeden.
- Durf uit je eigen 'comfort zone' te komen. De 'comfort zone' is het beeld wat je over jezelf hebt bepaald en aangeeft wat je zelf wel en niet denkt te kunnen. De keuzes die je maakt komen vaak voort uit deze 'comfort zone'. Durf af en toe iets te doen wat je nooit eerder deed ook al is dat de eerste keer ongemakkelijk en spannend. Je zult zien dat het goed is voor je zelfvertrouwen!
- Verlies nooit je gevoel voor humor. Er is niets wat zo relativerend is als humor.
- Heb je nog steeds moeite om je je bewust te zijn van je innerlijke kracht? Maak eens een afspraak voor een counsellingsgesprek!

Lees dit blog:

<http://ikloopmetjemee.nl/over-veerkracht-draagkracht-innerlijke-kracht-augustus-2011>

eBook Hoe ga ik om met verlies en rouw?

7 HOE KAN IK MIJN GRENZEN BEWAKEN?

We hebben allemaal onze persoonlijke grenzen.

Onze fysieke grens is misschien wel het duidelijkste. Ga maar eens hardlopen, met de hand slagroom kloppen, spitten in je tuin. Er komt een moment dat je gewoon voelt dat je moet stoppen.

Er is een andere fysieke en gevoelsmatige grens: Hoe dicht mag een ander bij jou komen? Mag iemand je zomaar aanraken, een arm om je schouder slaan? Wie mag jou wel of niet kussen bij het begroeten? Vind je het prettig als iemand dicht bij je komt staan als je met hem of haar in gesprek bent? Wat is voor jou een prettige afstand? Is dat bij iedereen hetzelfde?

Er is een emotionele grens. Hoe groot is jouw veerkracht, draagkracht? Hoever ga je in het meeleven met anderen? Wat doe je als iets je letterlijk 'teveel' wordt? Trek je je even terug, zoek je iemand op om even je verhaal te doen, laad je op de een of andere manier je eigen batterij weer op of ga je door?

Kun je 'nee' zeggen? Altijd maar 'ja' zeggen tegen wat anderen van je vragen is bijna vragen om problemen. Hoe goed je het ook bedoelt. Vind je het lastig om die ander teleur te stellen, wil je graag beantwoorden aan diens verwachtingen? Of zeg je gemakkelijk nee? Wat doe je als iemand anders over jouw grens gaat? Iets doet of zegt of van je vraagt, wat jij niet prettig vindt of niet wilt?

Hoe doe je dat?

- Of het nu gaat om je grenzen op persoonlijk vlak of je grenzen in je werksituatie: Om je grenzen te kunnen bewaken moet je ze kennen.
Hoe weet je dat je over je grenzen heengaat? Merk je de signalen op? Hoe kun je ze bewaken?
- Neem regelmatig de tijd om even bij jezelf te zijn. Dat kan rustig zittend op een stoel, terwijl je even je ogen sluit. Liggend op de bank of op je bed. Tijdens een drukke werkdag kun je je even terugtrekken b.v. op het toilet. Het kan ook al lopend buiten.
Je weet van jezelf vast wel waar je in je lijf b.v. onrust of spanning voelt. Is dat tussen je schouders, of onder in je buik? Of voel je spanning altijd in je keelgebied? Neem de tijd om dat te onderzoeken, zonder er meteen een oordeel over te hebben. Deze signalen zijn er niet voor niets. Geef er aandacht aan.
- Gebeurt er iets wat je niet prettig vindt? Vind je het moeilijk om meteen te reageren? Neem de tijd om bij jezelf na te gaan wat het gebeurde met je gedaan heeft. Kom er later gerust op terug.
Stap 1: Benoem de situatie en blijf daarbij. Ga geen oude koeien uit de sloot halen in de trant van: dat gebeurt wel vaker, toen en toen.....
Stap 2: Beschrijf wat het gebeurde met je heeft gedaan: Het maakte me verdrietig, onzeker, irriteerde me enz..
Stap 3: Maak duidelijk hoe jij het graag wilt: Ik wil graag open met je zijn; een goede

eBook Hoe ga ik om met verlies en rouw?

verstandhouding met jou hebben; ik hecht veel waarde aan onze vriendschap; ik wil me 100% inzetten voor mijn werk maar mezelf niet overbelasten enz...

Op deze manier blijf je bij jezelf. Je reageert zonder de ander te beschuldigen. Doe je het in de trant van: 'je was wel beledigend gisteren' of 'wat was dat een harde opmerking van jou', dan beoordeel je het gedrag van de ander. Hij/zij zal daardoor veel meer geneigd zijn zich te gaan verdedigen.

Als je het via de bovenstaande 3 stappen doet, zal je merken dat de ander eerder probeert je tegemoet te komen.

- Een ander vraagt je iets voor hem of haar te doen. Onderdruk de impuls om meteen 'ja' te zeggen. Antwoord dat je er even over na zult denken en dat je iets zult laten weten. Ga bij jezelf na of je echt wilt en kunt voldoen aan het verzoek. Zo niet, weiger op een vriendelijke manier.
- Het is fijn als je klaarstaat voor een ander, er voor een ander bent als die dat echt nodig heeft. Het is niet egoïstisch om daarnaast goed voor jezelf te zorgen.
- Bedenk dat het onmogelijk is dat iedereen je aardig vindt.
- Blijft het moeilijk om je grenzen te bewaken? Een paar coach/counselgesprekken kunnen helderheid geven.

eBook Hoe ga ik om met verlies en rouw?

8 GO WITH THE FLOW

Gelukkig zijn, dat is wat we allemaal graag willen, toch? Als het goed gaat in ons leven, in onze relatie, in ons gezin, op het werk, in de vriendenkring, willen we dat heel graag zo houden. Toch vraagt het leven van ons een voortdurende aanpassing. Goede dingen blijven niet eeuwig en altijd zijn er gebeurtenissen, verwacht of onverwacht, die van ons vragen dat we meegaan in die veranderingen.

Het ritme van de seizoenen vraagt aanpassing. Zijn voorjaar en zomer meer naar buiten gericht, herfst en zeker de winter zijn rustiger, introverter. Ook krijgt iedereen te maken met steeds veranderende fasen in het leven. Denk aan puberteit, op jezelf gaan wonen, van studeren gaan werken, van echtpaar ouders worden, voor vrouwen de overgang, voor mannen wellicht een midlifecrisis, als ouders je kinderen zien uitvliegen, het verlies van je ouders, stoppen met werken.

Als een verandering zelfgekozen is, zoals op kamers gaan wonen, gaan verhuizen, een andere baan, gaan samenwonen, een kindje krijgen wat erg welkom is, zijn er blij gestemde verwachtingen. Tegelijkertijd kan het drempelvrees met zich meebrengen. De situatie zoals die nu is, ken je. Je verlangt naar de nieuwe situatie en toch heb je er geen idee van hoe die zal zijn.

Of we willen of niet, er zijn altijd dingen die onverwacht komen en ook de nodige aanpassing vragen. Een conflict wat uit de lucht komt vallen, een verwachting die niet uitkomt, een auto-ongeluk. Ziek worden, iemand die je heel dierbaar is, verliezen. Het kan diep ingrijpen in je bestaan en je wereld korter of langer volkomen ontwrichten. Al deze situaties doen een beroep op onze flexibiliteit.

Het liefste hebben we alle touwtjes in handen, alles onder controle, bijna alsof het leven maakbaar is. Dat is natuurlijk niet zo. Een heleboel kun je zelf sturen, richting geven, een heleboel ook niet.

Op een affiche van het IVN zag ik jaren geleden een tekening van berkenbomen, meewaaiend in de wind. Het onderschrift luidde: 'Het zijn juist de taaie, buigzame bomen, die een storm overleven. Niet de stramme, stijven, ze breken af.'

Ik vond het een treffend beeld.

Hoe doe je dat? Go with the flow.

- Zoek naar wat past bij jou. Wat doet jouw hart sneller stromen, waar ligt jouw passie, wat geeft jou veel voldoening?
- Leer het onverwachte te waarderen en verwelkom verrassingen. Onverwachte gebeurtenissen bieden de kans om zaken eens van een andere kant te bekijken.
- Gebruik de dolfijnstrategie: dingen lopen vaak anders dan je denkt. Stel je daarop in. De dolfijn laat zich meevoeren op de golven en kijkt alleen maar vooruit. Als hij in de ene golf zit is hij op zoek naar de volgende.
- Gebruik je intuïtie. Soms zijn dingen zakelijk of nuchter gezien onlogisch, maar vanuit je intuïtie en je hart wel. Denk met je hart en voel met je hoofd.
- Oefen in goede tijden in 'in het hier en nu zijn'.

eBook Hoe ga ik om met verlies en rouw?

- Mediteren is niet alleen een goede manier om te oefenen in waarnemen van je binnenwereld, je denken en je voelen. Je oefent in 'leven met wat er is'.
- Probeer niet om alles krampachtig onder controle te houden. Loslaten geeft ruimte en vrijheid, niet alleen aan jezelf maar ook aan anderen.
- Zorg voor een vangnet, zodat je in moeilijke tijden kunt terugvallen op familie, vrienden die je kunnen ondersteunen.

Manu Keirse beschrijft in 'Helpen bij verlies en verdriet' wat anderen voor je kunnen betekenen: 'Luisteren hoe het voelt is een adequate manier van helpen en ondersteunen in verdriet. Zo bouwt men geen dam op tegen het verdriet, maar een bedding waarin het verdriet kan wegvloeien.'

- Erken alle emoties, hoe tegenstrijdig, verwarrend, bedreigend ze ook zijn. Zoek naar een manier om ze te uiten.
- Doe eens vaker helemaal niets, maak je hoofd leeg. Echte creativiteit bloeit pas op als er niets hoeft en er niet te veel aan resultaat wordt gedacht.

*'Als je het licht op de schaduwkanten van het leven laat schijnen
zie je het geschenk wat daar verborgen ligt.'*

Lo van Beers

eBook Hoe ga ik om met verlies en rouw?

9 WAT KAN DE OMGEVING VOOR EEN ROUWENDE BETEKENEN?

(Uit 'Wat kan ik voor je doen?' van Karin Kuiper)

- Bel vooral ook eens ná die eerste weken.
- Stuur eens een oude foto van de overledene, met het bijbehorende verhaal. Waar, wanneer en waarom werd de foto genomen?
- Als ik huil, sus me dan niet, maar sla gewoon je arm om me heen.
- Loop eens mee als de hond uitgelaten moet worden (of laat de weduwe/weduwnaar uit.)
- Breng tijd met me door. Ga eens met me naar de winkel, een film of het strand.
- Laat wat van je horen als het mijn trouwdag is of als de kinderen jarig zijn.
- Bied praktische hulp in de vorm van cheques die ingewisseld kunnen worden bij de gever.
- Vertel over de leuke en minder leuke kanten van je eigen leven. De wereld draait door en uiteindelijk wil iedereen weer meedraaien. Het is fijn om betrokken te blijven bij het leven van anderen. Daarmee voorkom je eenzaamheid.

Wat kan je beter wel of niet doen als iemand in je omgeving wordt geconfronteerd met verlies?

- Het allerbelangrijkste is er gewoon voor de ander te zijn, ook al weet je niet wat je moet zeggen of doen.
- Manu Keirse beschrijft in 'Helpen bij verlies en verdriet' wat je voor een rouwende kunt betekenen: 'Luisteren hoe het voelt is een adequate manier van helpen en ondersteunen in verdriet. Zo bouwt men geen dam op tegen het verdriet, maar een bedding waarin het verdriet kan wegvloeien.'
- Geef oprechte aandacht aan de ander en zijn/haar situatie. Vermoei de ander vooral niet met verhalen over andere personen en wat diegenen is overkomen. Hij/zij heeft voorlopig genoeg aan zichzelf.
- Verdriet is niet te meten of te vergelijken. Iedereen kent alleen zijn/haar eigen pijn en verdriet en dat is wat er voor hem/haar toe doet. Als buitenstaander kun je rationeel denken: dit is erger dan dat. Een rouwende kan daar helemaal niets mee.
- Voel je niet afgewezen als de ander liever alleen wil zijn.
- Laat je niet misleiden door wat je bij iemand aan de buitenkant ziet.
- Denk niet te gauw dat het wel weer over zal zijn. Het is een cliché te denken dat het ergste voorbij is, als je eerst maar weer een jaar verder bent.
- Laat iets van je horen op de verjaardag of sterfdag van een overledene; zo'n kleine attentie kan erg gewaardeerd worden.
- Denk niet: 'Ik zal de naam van maar niet meer noemen. Dat is vast te pijnlijk.' Het is eerder andersom.
- Ook iemand die rouwt heeft behoefte aan 'huis-, tuin- en keukenpraat'.
- Doe eens een concreet voorstel: 'Heb je zin om samen een wandeling te maken?' 'Zullen we een keer naar de film gaan?' 'Zullen we samen met de kinderen naar het zwembad gaan?'

eBook Hoe ga ik om met verlies en rouw?

- Ben niet te bang om af en toe de plank mis te slaan. Iets doen is beter dan, uit angst het verkeerd te doen, nietsdoen.

NIVEA – oftewel – Niet Invullen Voor Een Ander

OMA – oftewel – géén Oordeel Mening Advies

Twee ijzersterke vuistregels voor iedereen. Of je nu hulpverlener, familie, vriendin, buurvrouw, collega of kennis bent van een rouwende. En er moet niets! Als iemand behoefte heeft om te praten, luister dan. Ook al heb je het verhaal al vaak gehoord. Als iemand in huilen uitbarst, blijf er gewoon bij en wacht tot de huilbui over is. Als iemand juist behoefte heeft aan afleiding en huis-tuin-en-keukenpraat, is dat ook oké.

Het klinkt heel simpel, ik weet het. Ik ga zelf ook weleens in de fout. Stem gewoon af op de ander. Goeie vragen zijn: 'Hoe gaat het vandaag met je?' 'Wat heb je nodig?' of 'Waar heb je nu behoefte aan?'

'De kortste afstand tussen twee mensen is de glimlach.'

Marian van de Beuken.

eBook Hoe ga ik om met verlies en rouw?

10 Tot slot

Ik hoop van harte dat je in dit eBook wat handreikingen hebt gevonden.

Kom je er zelf niet uit, weet me dan te vinden via mail info@ikloopmetjemee.nl of tel. 0402264451.