

Rouwverwerking

Rouwen na het verlies van een naaste doet iedereen op hun eigen manier en in hun eigen tempo. Er zijn geen vaste regels over hoe rouw moet verlopen. En er is ook geen eindstreef. Het is goed om te onthouden dat de liefde nooit voorbijgaat.

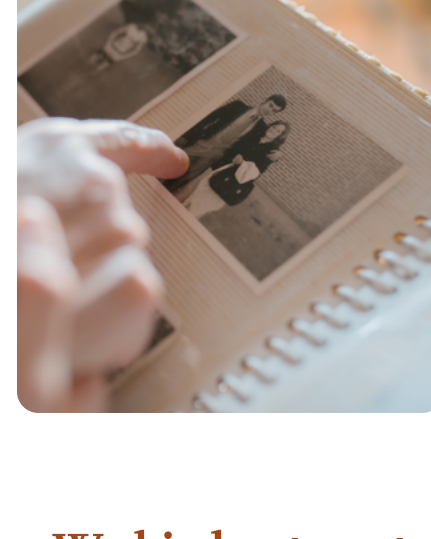
Een parelste

Een herinnering in tranen verwerkt in een unieke ring. Ontwerperster Merle Bergers kwam op dit prachtige idee. Haar filosofie: Je hoeft je niet te schamen om je gevoel te tonen. Tranen en verdriet zijn een startpunt voor verbinding. Door je tranen volgens speciale instructies van Merle op te vangen in een klein flesje en naar haar terug te sturen, maakt zij er een soort parelste van. De ring is in zilver of goud beschikbaar en wordt op maat gemaakt. whatsinthere.co



Verhalen verbinden

Vroeg of laat krijgt iedereen in het leven te maken met verlies. Op de website Modern Mourning delen mensen hun ervaringen. Er staan mooie columns op en er worden, boeken, video's en podcasts gepubliceerd. modern-mourning.com

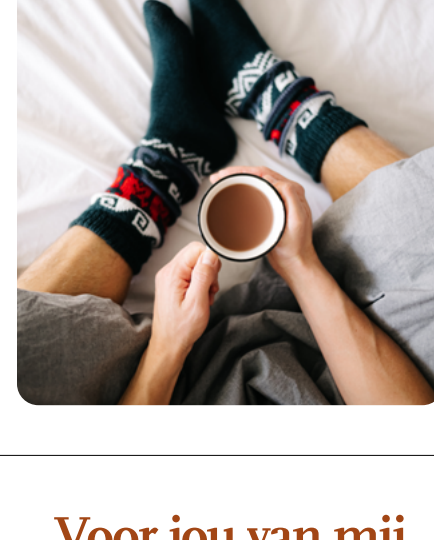


We bieden troost

Onze steun voor nabestaanden houdt niet op na de uitvaart. Op dela.nl lees je alles over herinneringen levend houden.

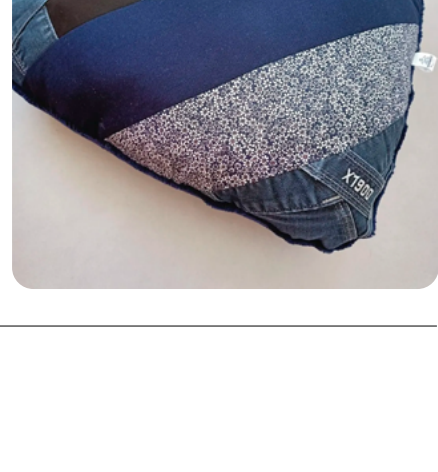
RUST

Niets is zo vermoeiend als verdriet. Rouwen kan veel energie kosten. Probeer voor genoeg rust te zorgen. Als dit 's nachts in bed niet goed lukt, pak dan een rustmoment overdag. Meditatie kan helpen. Lekker onder een deken kruipen op de bank is ook fijn.



Troostkleed

Wat doe je met de kleding van je dierbare? Misschien houdt je zelf die ene mooie jas die je moeder zo graag droeg en willen andere familieleden uitzoeken of er ook iets dierbaars voor hen tussen zit. Kunnen er kleren naar de kringloop? Je kunt ook van kledingstukken een tastbare herinnering laten maken zoals een troostkleed, deken, een knuffel of een tas. goudonderdegenboog.nl



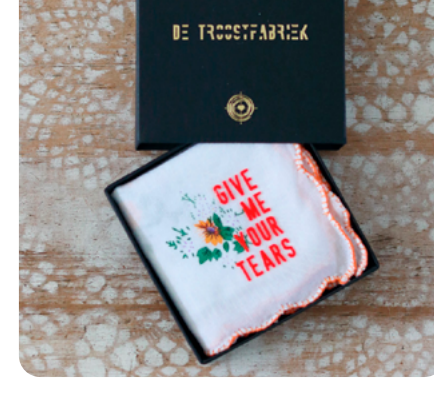
EET JE WEL GOED?

Als iemand een dierbare verliest, heeft dat effect op de eetlust. Sommige mensen kunnen de eerste tijd geen hap door hun keel krijgen, anderen storten zich juist op vette of zoete happen. Probeer voldoende groente, fruit, vezels en eiwitten binnen te krijgen. Kies voor maaltijden die makkelijk zijn te bereiden. Nog beter: laat anderen voor je koken. Zorg in elk geval dat je regelmatig iets eet waar het stoffe tryptofaan in zit. Dat heeft een positief effect op je stemming, emotie en slaap. Tryptofaan zit in melk, gevogelte, haver, bananen en linzen.



Voor jou van mij

Een zakdoek waarop staat 'give me your tears', een piepklein flesje met daarin een troostwoord of een sleutelhanger met de uitspraak van een engelje. Kies een lief cadeauje om aan iemand te geven die wel een hart onder de riem kan gebruiken. troostfabriek.nl



Persoonlijk

'Grief is love in a heavy coat' is een persoonlijk project van Cinetree filmprogrammeur Anne Lammers, waarin ze samen met de journalisten/schrijvers Tatjana Almuji, Gijs van der Sanden en Liesbeth Rasker haar persoonlijke ervaringen met verlies deelt. Volgens Anne Lammers is rouw een deel van het leven en moeten we het vooral niet uit de weg gaan. Dus het gaat in de film juist over de alledaagseheid en soms zelfs de schoonheid van rouw. cinetree.nl



Over rouw

Psychiater Elisabeth Kübler-Ross (1926-2004) verdiepte zich in rouwverwerking en stervensbegeleiding. Ze benoemde vijf fases van rouw: 1 = ontkenning, 2 = boosheid, 3 = het gevecht aangaan (uitdaging zoeken), 4 = depressie, 5 = aanvaarding. Voor mensen die rouwen is dit zeker herkenbaar, maar het is belangrijk om te beseffen dat niet iedereen alle fases doorloopt. Ook de volgorde kan anders zijn. En soms slaan mensen een fase over of blijven iemand in een fase langer hangen. Je leest er meer over in het boek 'Over rouw' dat Elisabeth Kübler-Ross schreef.



Waar loop je tegenaan?

Toen hij negentien was verloor Remco Groenewegen zijn vader, zes jaar later overleed zijn moeder. Hij miste iemand die hem echt begreep. Daarom besloot hij dat hij er wilde zijn voor andere jongeren en jongvolwassenen die met rouw te maken hebben. Hij werd coach en specialiseerde zich in verlies en tegenslag. Remco neemt uitgebreid de tijd om te kijken waar iemand tegenaan loopt en hoe je daar anders mee om kunt gaan. remcogroenewegen.nl



Als je iemand mist

Op de website ikmisje.eu.nl lees je verhalen van mensen die iemand hebben verloren, vind je gedichten en deskundigen, kun je de tv-uitzendingen van het EO-programma 'Ik mis je' terugkijken en digitaal een kaarsje aansteken voor iemand die je mist.



Hulp nodig?

Het intense verdriet na het verlies van een dierbare kan met ondersteuning van familie en vrienden afnemen. Ook al wordt het nooit meer hetzelfde, toch pakken mensen vaak de draad van hun leven weer op. Maar wat als de rouw niet minder wordt en als je het verlies niet kunt aanvaarden? Dan kun je baat hebben bij specialisme hulp: de huisarts, een therapeut of een online zelfhulpprogramma. Check de rouwmeting van onderzoekers van Rijksuniversiteit Groningen en Universiteit Utrecht en kom erachter of je professionele hulp nodig hebt. rouwbehandling.nl



PRAAT EROVER

De eerste periode na het verlies van je dierbare zijn er vast veel mensen om je heen die er niet je over willen praten. Hopelijk blijven zo dat door, ook als de tijd verstrijkt. Rouwen gaat niet om twee-drie voorbij. Je leven is hoe dan ook veranderd en bij een rouwproces heb je hulp en aandacht van anderen nodig. De meeste mensen in je omgeving zullen waarschijnlijk zelfs opgelucht zijn als je vertelt over wat je meemaakt, omdat ze het misschien moeilijk vinden om er zelf over te beginnen.

Voor altijd bij mij

Je kunt herinneringen aan je dierbare koesteren door een beetje as in een sierade te bewaren. Dat kan bijvoorbeeld in een ring, armband met kralen of medaillon aan een ketting. dela.nl/herinneringsproducten



Lichtjesavond

Wanneer de donkere dagen aanbreken, hebben veel nabestaanden behoefte aan extra troost. Om te helpen herinneringen levend te houden, organiseren wij elk jaar de landelijke Lichtjesavond op meer dan 40 plaatsen in het land. dela.nl/lichtjesavond



Omgang met verlies

Rouwdeskundige Daan Westerkink geloofd niet dat er fases van rouw zijn. 'Fases suggereren dat alle emoties die bij de dood komen kijken op een bepaald moment voorbij zijn. Ik praat liever niet over 'rouw', maar over omgaan met verlies. Over een balans zoeken tussen aan de ene kant de confrontatie met verlies en aan de andere kant overindividen staan door manieren te vinden die je helpen herstellen. Je bewandelt als het ware tegelijkertijd twee sporen. Het spoor van verdriet en het spoor van herstel.' dela.nl

Een doos vol herinneringen

Brieven, foto's, maar ook spullen als een bril, sieraden of een sjaal waar haar of zijn geurtje aan zit, kun je bewaren in een speciale herinneringsdoos. Zo'n doos kun je persoonlijk maken door er een naam in te laten graveren of 'm te beschilderen. treasure-box.nl



Altijd bij je

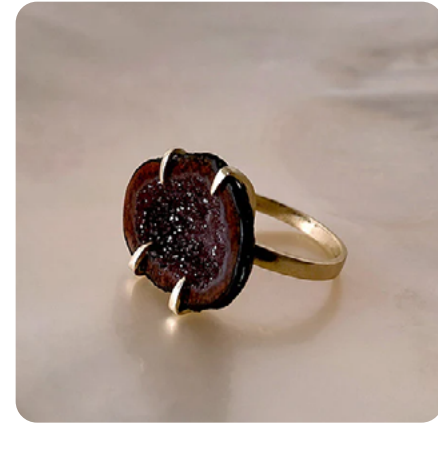
Als je een aandenken altijd bij je draagt, blijft degene van wie je houdt een beetje bij je. Denk aan een hartje, een engelje of een vlinder, zo klein dat het in je broekzak past. Ook een mooi cadeauje voor iemand in je omgeving die rouwt. ikrouwanjou.nl

Liefde in zijn pijnlijkste vorm

'Rouw is dornweg liefde in zijn pijnlijkste vorm', zegt rouwcoach Megan Devine. 'Het is een natuurlijke en gezonde reactie op verlies'. Aan de hand van ervaringsverhalen, onderzoek, tips en mindfulness-oefeningen leidt Megan iedereen met haar boek 'Het is oké om je niet oké te voelen' door een ervaring waar we vroeg of laat allemaal mee te maken krijgen.



Omgang met verlies hangt samen met het doorvoelen van de pijn en de emoties die daarbij horen. Maar het is ook goed om je gedachten te verzetten. Zoek afleiding. Ook al zou je liever op de bank blijven zitten, ga dan toch naar buiten voor een ommeetje. Spreek af met een vriend of vriendin. Ga samen wandelen, naar een tentoonstelling, de bioscoop. Misschien wil je na verloop van tijd wel een nieuwe hobby beginnen of een cursus of vrijwilligerswerk doen. Het kost misschien veel energie om je er toe te zetten, maar je zal zien dat het fijn is om weer dingen te ondernemen.



Afleiding



Zeven zeeën

Ontwerperster Linda Visser maakt herinneringsieraden. 'Ik noem fases van rouw de zeven zeeën. Iedereen bezeeit ze anders. De een heeft een kapitein nodig om hem of haar te begeleiden, de ander heeft slechts een paar andere zeeën nodig voor ondersteuning en weer anderen zien alleen. Hoe je ook vaart en wat je reis ook is, het is jouw verhaal. Uiteindelijk bereik je de Zevende Zee: het stadium van acceptatie en hoop waarin je leert om met de realiteit van je situatie om te gaan.' theseventhsea.nl

KNUFFELEN

De Knuffelmakers maken knuffels die lijken op een dierbare. Tastbare herinneringen om te koesteren, en die zowel kinderen als volwassenen kunnen helpen bij het rouwen. knuffelmakers.nl



Vragen van kinderen

Naar aanleiding van de korte tv-serie 'Het Klokhuis afscheid' kwamen er veel vragen van kinderen binnen. Het Klokhuis besloot een podcast te maken: 'Het Klokhuis over dood en afscheid'. De podcast kun je vinden op Spotify.



Alle tijd

Naarmate de tijd verstrijkt, leer je leven met het verlies van je dierbare. Het verdriet zal en mag er altijd zijn, maar de scherpste randjes worden minder scherp. Jij bepaalt in dit proces zelf het tempo. Want er staat geen vaste tijd voor rouw. Iedereen rouwt op zijn of haar eigen manier. Dus neem je tijd.



MUZIEK TROOST

Muziek maakt van mooie momenten levendige herinneringen. Het speelt tijdens ons leven een belangrijke rol, en óók bij afscheid en rouwverwerking. Onderzoek dat DELA deed in samenwerking met Markteffect onder 1.684 personen laat zien welke rol muziek voor mensen speelt en hoe muziek samenhangt met herinneringen. Enkele cijfers: 77% van de mensen verbindt muziek aan bijzondere herinneringen. 52% kent de muziekwensen van hun dierbare, bij 65-plussers ligt dit percentage nog hoger. 56% zegt dat muziek heeft geholpen bij hun rouwverwerking.



Dichterbij dan ooit

Toen de vader van Lies onverwacht overleed, stond haar wereld stil. 'Ik was verdoofd, had enorme behoefte om te voelen en te huilen, maar ik zat vast. Weken later, tijdens een boswandeling, luisterde ik naar de favoriete muziek van mijn vader. Het was een grijze, sombere dag. Plotseling brak de zon door en men's stroomden de tranen over m'n wangen. Ik was zo opgelucht dat ik er uiteindelijk aan toe kon geven. En nu nog steeds als de zon doorbreekt op een donkere dag denk ik aan mijn vader. Ook al mis ik hem, hij is dan dichterbij dan ooit.'

Blijf dicht bij me

Heel bijzonder: een stapeling waarin verschillende herinneringen kunnen worden verwerkt, zoals een haarlokje, een beetje as en/of een gravure. Die gravure wordt gemaakt van een afbeelding. Dat is meestal een vingerafdruk, maar kan ook een podiatruuk zijn of een (zelfgeschreven) tekstje, een tekening of een afbeelding. Op de website lidraagbijme.com wil je precies in hoe je jouw ring eruit wilt laten zien. Wil je drie ringen gestapeld met twee kastjes of met drie kastjes, welke kleur has je wilt dat er wordt gebruikt, en wil je ook sterretjesstof? lidraagbijme.com



Schrijf het van je af

Als je rouwt om een geliefde kun je je het ene moment totaal leeg voelen, en het volgende moment word je overspoeld door emoties. Er is een online-programma waarbij je tools krijgt om op te schrijven wat je meemaakt, wat je voelt en wat je niet kunt zeggen, maar wel wilt uitbrengen. Je kunt kiezen tussen drie programma's: voor wanneer je je geliefde, je ouders of een broer of zus hebt verloren. Als je je aanmeldt, krijg je een mail. Door te klikken op links in de mail ontvang je steeds een nieuw schriftmoment, dat zijn er in totaal 30 van. Je kunt merken dat door van je af te schrijven er meer kalmte en helderheid in je hoofd ontstaat. liefsite.nu



Verdergaan

Op dela.nl/inspiratie lees je naast inspirerende verhalen van andere nabestaanden ook over hoe zij praktische zaken regelden na de uitvaart.



Gezond eten helpt

Mahsa Jafari verloor op haar achtste haar 23-jarige broer aan een hartstilstand. Het verdriet om hem had een enorme impact op haar gezondheid. Ze begon met fitness als uitlaatklep voor haar emoties. Ook ging ze gezond eten om weer op kracht te komen. Later volgde Mahsa de opleiding Voeding & Diëtetiek aan de Hogeschool van Amsterdam en deed voor haar afstudeerproject onderzoek naar het eetgedrag van nabestaanden. Ze richtte Health Impact op en nodigd nabestaanden (en anderen) uit om zich door haar te laten begeleiden naar een gezondere leefstijl. mahsajafari.com



PLEKJE THUIS

'Thuis een 'altijd' creëren waar je foto's en persoonlijke spulletjes een plek geeft, kan troost bieden. Ingrid Wenis maakt prachtige muur-altaarjes van keramiek die je kunt voorzien van een persoonlijk tekst. ingridwenis.com



Opruimen betekent niet alles weggooien, maar bewust kiezen wat je van je dierbare wilt bewaren.

Schrijf het op

Arianne Wennekes verloor haar dochter Aimée en moest afscheid nemen van haar verdere kinderen. Ze vertelt op haar website: 'Het was in een fase waarin iedereen aan het opbouwen was, trouwde of kinderen kreeg. Hoe maak je ruimte voor rouw als de wereld om je heen doorgaat? Door te besluiten dat jouw leven anders mag. Ik geloof dat je ondanks én door tegenslag, pijn en verdriet kunt groeien. Ik gooidte het roer om, besloot mijn hart te volgen en startte met schrijven.' Lees alles over Arianne's online schrijfprogramma 'Schrijf je rouw' op schrijfjerouw.nl

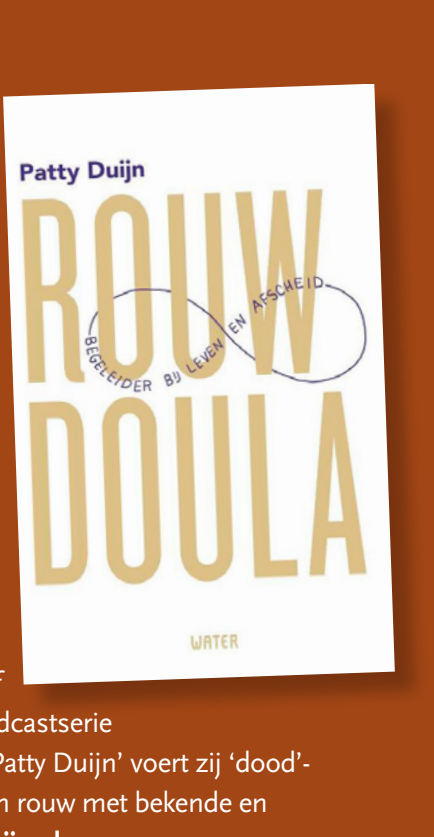


Tranen

Huilen lucht op. Het stimuleert de aanmaak van oxytocine en endorfines. Dat werkt kalmerend, pijnverlichtend en zorgt ervoor dat je je ontspant. Als je te tranen de vrije loop laat, geef je bovendien je partner, je familie en vrienden de kans om je te troosten. Dat versterkt de band met elkaar.

De rouwdoula

Een doula wordt ook wel een geboortecoach genoemd. De term komt uit het Grieks en betekent 'dienende vrouw'. Patty Duijn heeft zichzelf tot rouwdoula benoemd. Ze is een coach die mensen begeleidt rondom afscheid nemen. Met haar team ondersteunt ze terminale patiënten in hospices, maar ook hun familieleden. Ze kan nabestaanden bijstaan tijdens het regelen van een uitvaart, maar ook erna, tijdens hun rouw. Ze schreef het boek 'Rouwdoula' en in de podcastserie 'Verbinding, verlies en rouw met Patty Duijn' wordt zijn 'dood'-gevoelens, gesprekken over verlies en rouw met bekende en onbekende Nederlanders. pattyduijn.nl



Samen praten

Met elkaar je een dierbare herinneren en praten over het verlies en wat dat voor jullie betekent, is belangrijk. Om te helpen het gesprek op gang te brengen hebben wij een handige kaartenset ontwikkeld. Op elk kaartje vind je twee uitersten. Een voorbeeld: Na het overlijden van een dierbare voelde je boosheid en onbegrip. Of: Na het overlijden van een dierbare voelde je rust en aanvaarding. De bedoeling is om een keuze te maken en die toe te lichten. dela.nl



Roze hartje

Troost kun je putten uit alles waaraan je een symbolische waarde geeft. Gelooft je in de helende kracht van edelstenen, geef jezelf dan iets van rozenkwarts cadeau. Rozenkwarts staat voor liefde, óók in tijden van rouw. Dus waarfom geen klein hartje van rozenkwarts plaatsen naast een foto van je geliefde? bloominghome.nl



42% zegt iets gemist te hebben tijdens zijn of haar rouwverwerking.

bron: vereniginglevenmetdood.nl



Ondersteuning

De Vereniging Leven met Dood biedt ondersteuning bij rouw en verlies. Zo is 'rouwchat' een chatservice die dagelijks bereikbaar is waar vrijblijfs liers klaar zitten om te praten over alles wat met rouw en verlies te maken heeft. Ook biedt de vereniging de mogelijkheid om je eigen verhaal te delen, alleen met de vereniging of met andere bezoekers van de website. vereniginglevenmetdood.nl

Je mag mij altijd bellen

Na de dood van haar man (schrijver Karel Glastra van Loon) ergerde Karin Kuiper zich vaak aan het goedbedoelde zinnetje 'je mag mij altijd bellen'. Het werd de titel van haar boek. 'Omdat je in je diepste wanhoop niet wilt bellen, zij moeten mij bellen!'

GOED GESPREK

Liesbeth Rasker maakte twee podcasts met als titel 'Dag voor Dag'. In de serie praat ze met familie en vrienden die net als zij iemand hebben verloren. Ook voor mensen die iemand die rouwt beter willen begrijpen. Onder andere via spotify.



Kunst om met verlies om te gaan

Babet te Winkel richtte Verlieskunst op, een platform waarop je online cursussen en digitale rouwcircels, rouwmassages, workshops en retraites vindt. Ook is er een webshop met onder andere verliesboekjes en verlieskaarten. verlieskunst.nl



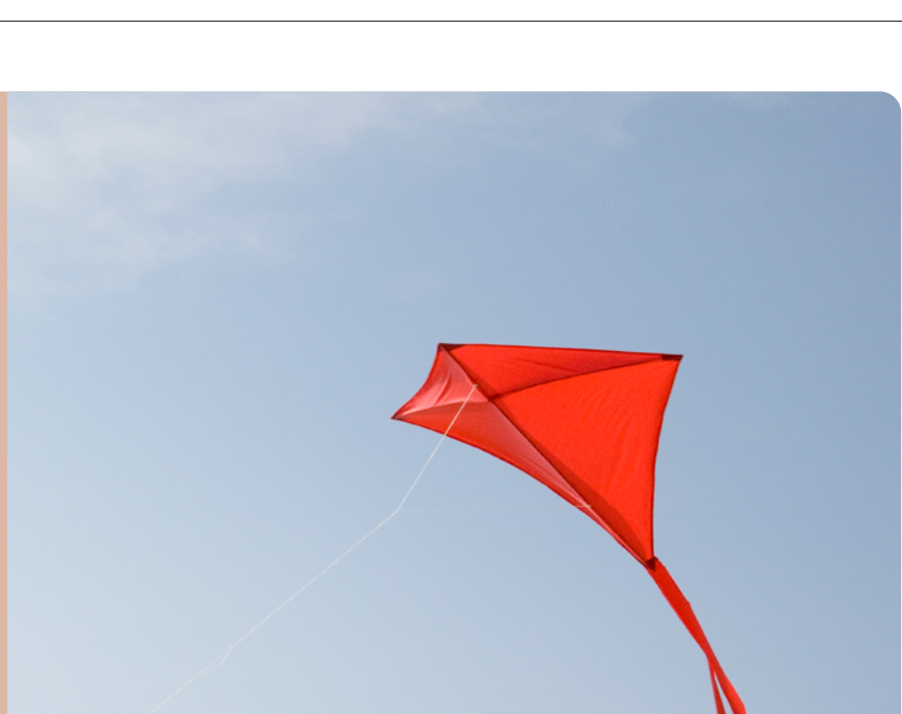
Hoe leg je het een kind uit?

Rouwdeskundige Daan Westerkink vertelt: 'Ouders zeggen bijvoorbeeld: "Opa is een sterretje" of: "Opa slaapt voor altijd". Maar hoe je dat dan bij een kleintje kunt uitleggen, vraagt wanneer opa weer terugkomt. Het is daarom belangrijk zo eerlijk mogelijk te zijn. Vraagt een kind heel direct wat er gebeurt als je doodgaat, zeg dan bijvoorbeeld dat het hart geen bloed meer kan pompen, waardoor het stopt met kloppen. En als het hart stopt met kloppen, zijn we stuk, kapot.' dela.nl



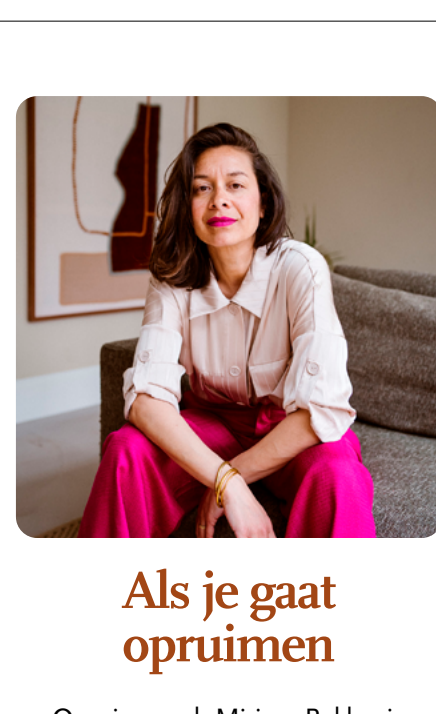
Afscheid van een kind

In een aflevering van onze videoreeks Kijkje achter de schermen vertelt DELA-uitvaartverzorgster Joy over haar werk als het om het afscheid van een kind gaat. Joy probeert altijd symboliek te vinden die past bij het kindje. Dit kunnen bijvoorbeeld gelukspoppetjes, sterretjes of vinders zijn. Joy weet uit ervaring dat ouders achteraf steun kunnen vinden in opnames die tijdens het afscheid zijn gemaakt. En dus maakt ze dit op een geschikt moment bespreekbaar. dela.nl



Een leven in beeld

Rebekka van Hantskamp maakt prachtige herinneringsdocumenten. Met gebruik van oude foto's, interviews met nabestaanden, archiefmateriaal, geluidsfragmenten en muziek wordt door Rebekka een film gemaakt. Op die manier komen familie verhalen tot leven en ontstaan intieme portretten. lofidicht.com



Als je gaat opruimen

Opruimcoach Miriam Bakker is gespecialiseerd in het samen met nabestaanden opruimen van de spullen van hun dierbare. Ze adviseert: 'Begin niet te snel. Loop eerst met elkaar door het huis, raak spullen aan en haal samen herinneringen op.' miniambakker.nl

Rouwen is anders leren vasthouden

In het boek 'Helpen bij verlies en verdriet' van de Belgische rouw-expert Manu Keirse staan veel herkenbare voorbeelden van rouwen en hoe rouw niet gelijkstaat aan afscheid nemen, maar aan anders leren vasthouden. Het is een praktisch boek met veel tips. manukeirse.nl

