

ROUW IN CRISISTIJD

Eerste zelfhulp bij rouw

Rouwen is onder alle omstandigheden een klus, rouwarbeid heet dat. Maar hoe vind je zonder fysieke nabijheid van anderen troost als je rouwt om een dierbare? Hoe blijf je overeind als er niet letterlijk iemand dicht naast je staat om je te steunen? Tien aanbevelingen om met verlies om te gaan nu alles anders is.



Deel je ervaringen, zorgen en angsten

Vind een vorm waarin jij graag deelt als je niet fysiek samen kunt zijn. Spreek berichten in, maak korte filmpjes, deel foto's.



Haal bewust adem

Blijf je lijf voelen. Adem een paar keer diep in, iedere keer dat je je handen wast.



Ken je krachtbronnen

Rouwen kost energie. Zie jezelf als een batterij, hoe laad je je op? Maak een korte wandeling, doe iets creatiefs, luister muziek. Geef prioriteit aan wat jou energie geeft.



Durf te vragen

Ook voor de mensen om je heen is de fysieke afstand moeilijk. Vraag wat je nodig hebt: hulp bij het boodschappen doen, gebeld worden, lieve kaartjes. Anderen zijn vast blij als ze iets voor je kunnen doen. Verlies moet je wel zelf dragen maar niet alleen.



Geef je lijf extra aandacht

Minder fysiek contact hebben is voor velen een gemis. Zorg daarom met nog meer liefde voor je lijf. Gebruik een fijne bodylotion, neem een lange warme douche, drink je favoriete thee en neem genoeg rust.



Koester herinneringen

Als iemand overlijdt waar je van houdt, is de liefde niet voorbij. Vraag mensen herinneringen op te schrijven of op een andere manier vorm te geven. Deel de herinneringen met elkaar en weet dat herinneren een vorm van ontmoeten in gedachten is.

Heb geduld met jezelf

Voel je je machteloos, bang, verdrietig? Dat is normaal. Probeer niet de hele toekomst in één keer aan te kunnen. Zorg dat je het redt tot de middag of de avond. Neem een dag of een halve dag per keer. Wees trots als je een stap verder komt en mild als je struikelt.



“Tijd heelt geen wonden, mensen helen wonden”

(Manu Keirse)

Bedenk kleine rituelen

Als je met andere mensen op hetzelfde moment stilstaat bij je verlies, je herinneringen of de dankbaarheid dan vergroot dat het gevoel van samen zijn. Steek op hetzelfde moment van de dag allemaal een kaarsje aan en deel foto's met elkaar. Start een videochat met een paar mensen en vertel elkaar een voor een wat het lichtpuntje in je dag was. Doe wat bij je past.



Maak oogcontact

Juist nu kun je (her)ontdekken hoe verbindend oogcontact kan zijn. Kijk de ander in de ogen en gebruik even geen woorden. Het kan in het begin wat onwennig zijn, maar als je het vaker doet zul je vast ervaren dat er óók troost kan zijn zonder aanraking.



Iedereen rouwt anders

Totaal verschillend gedrag kan een uiting zijn van hetzelfde gevoel. Zo rouwen mannen in het algemeen anders dan vrouwen. Als je continu met elkaar in huis bent kan dat spanningen veroorzaken. Deel met elkaar hoe je rouwt. Stel vragen en blijf weg bij oordelen. Dat helpt om elkaar te begrijpen en ook emotioneel dicht bij elkaar te blijven.



Voor meer informatie en boeken over rouw: www.in-de-wolken.nl

www.helpdehelden.com • info@helpdehelden.com