

The background is a light pink grid. It is decorated with various watercolor-style illustrations: blue leaves and small yellow flowers in the top left; a yellow flower in the top right; a pink flower in the middle right; a pink flower in the middle left; a yellow flower in the bottom left; and blue leaves and small yellow flowers in the bottom right. There are also scattered yellow dots throughout the grid.

EEN BOEKJE VOL

A small, stylized pink bird with a yellow beak is perched on the letter 'o' of the word 'troest'.

troest

*De mooiste
teksten voor op je
rouwkaartje*

A horizontal, wavy blue line with a textured, brush-stroke-like appearance, located below the subtitle.

Libelle
SAMEN MET
DELA

Inleiding

Als een vriendin, collega of familielid een dierbare is verloren, wil je graag een hart onder de riem steken en laten voelen dat je meeleeft met het verlies. Wat is het moeilijk om de juiste woorden te vinden of om uit te drukken wat je voelt. Rouw is meer dan verdriet, het is een teken van de liefde die er was. Met dat in het achterhoofd stelden we deze gids samen: vol ideeën om een persoonlijk kaartje samen te stellen, mooie liedjesteksten en tips om bij te staan waar het kan. Zo vind ook jij de juiste woorden..

INHOUDSTAFEL

3	8 tips voor het schrijven van een rouwkaartje
5	Afscheid van een zoon of dochter
6	Afscheid van een moeder of vader
8	Afscheid van een sterrenkindje
9	Afscheid van een partner
10	Afscheid van iemand die je niet zo goed kende
12	Na een plots overlijden
13	Na een ziekte of euthanasie
14	Na dementie
15	Zo kan het ook: kort en krachtig
16	Afscheid van een huisdier
17	Inspiratie: de mooiste citaten
18	Inspiratie: de mooiste liedjesteksten
20	Inspiratie: de mooiste gedichten
21	Zo kan je iemand in rouw ondersteunen
23	Nawoord DELA

8 tips voor het schrijven van een ROUWKAARTJE

andere. Toch kan het zijn dat je nog steeds de woorden niet vindt voor jouw kaartje. Omdat het verlies zo hard aankwam bij de geadresseerde, of omdat je zelf gewoon geen letter op papier krijgt. Dat is niet erg, zolang je daar maar open over bent. Druk je onzekerheid eerlijk uit, bv. 'Ik weet niet zo goed wat ik moet zeggen, maar ik wil laten weten dat ik aan jullie denk in deze moeilijke tijd.'

3 WEES JEZELF
Voor het schrijven van rouwkaartjes bestaan geen strikte regels. Doe het op een manier die past bij jou én je relatie met de geadresseerde. Jij kent degene die je wilt steunen per slot van rekening het allerbeste. Wees vooral jezelf, want er is niets mooiers dan een tekstje dat recht uit het hart komt. Voel

jij je bijvoorbeeld niet goed bij uitdrukkingen als 'Gecondoleerd' of 'Sterkte'? Laat die woorden dan voor wat ze zijn en schrijf eerlijk neer wat je de ander wilt zeggen in deze moeilijke tijd. Zolang je dicht bij jezelf blijft, kun je geen fouten maken.

4 ADVIES IS NIET NODIG, STEUN IS NU GENOEG

Schrijf je medeleven of je eigen verdriet voluit neer, maar probeer weg te blijven van advies zoals 'Probeer je zinnen nu maar te verzetten' of 'Een vriendin van me had hetzelfde voor en...' Hoe goed bedoeld zulke tips ook zijn, iemand die aan het rouwen is, heeft er doorgaans niet veel boodschap aan.

5 HAAL EEN WARME HERINNERING OP

Het is voor nabestaanden altijd fijn om te lezen wat hun dierbare voor andere mensen betekende. Koester je zelf een mooie herinnering (bv. aan een reis, een gezellige avond op café, een wijze raad die je ooit kreeg) aan de overledene? Schrijf die dan zeker neer, zo heeft je geadresseerde nog meer mooie herinneringen om op moeilijke momenten aan te denken.

6 EEN HELPENDE HAND REIKEN? MAAK HET CONCREET

Mensen die rouwen, zullen zelf niet snel om een gunst vragen, omdat ze zich vaak al zo afhankelijk voelen van hun omgeving. Wil je, naast je medeleven, ook oprecht je hulp aanbieden, doe dat dan eens concreter dan met het goedbedoelde maar vage 'We zijn er voor je'. Geef bijvoorbeeld een zelfgemaakte bon cadeau, voor een portie soep of een goed gesprek. Zo maak je de stap voor de rouwende alvast een beetje kleiner.

7 LAAT OOK OP ANDERE MOMENTEN EENS VAN JE HOREN

Rouwen kost tijd en dus is het fijn om te weten dat er mensen aan je blijven denken. Ook na een paar weken, maanden of zelfs jaren. Feestdagen, een verjaardag of een sterfdag zijn bijvoorbeeld extra moeilijke momenten als je iemand verloren hebt. Met een kaartje kun je die periodes van intens gemis een beetje lichter maken voor de nabestaande.

8 TOT SLOT: LAAT JE INSPIREREN

Heb je na al deze tips nog altijd moeite om een warme boodschap op papier te zetten? Dat is niet erg. Er zijn gelukkig al zoveel mooie, troostende teksten geschreven om iemand anders een hart onder de riem te steken. Laat je dus volop inspireren door de verzamelde citaten, (liedjes)teksten en gedichten in deze pocket.

AFSCHEID VAN een zoon of dochter

Je kind verliezen is het ergste wat een ouder kan overkomen en valt bijna met geen woorden te beschrijven. Dat mag ook gerust in je tekst naar voren komen.

EEN VLINDER VAN LIEFDE
WEGGEVLOGEN
HEEL ZACHT.
JE BENT NU DE MOOISTE
STER EN STRAALT
DAG EN NACHT.

Dag lieve, kleine meid
je bent nu een sterretje
aan de hemel,
een lichtje in ons hart,
dat vandaag moed
geeft en
morgen kracht.

*Opeens stond de
wereld stil en
zal die nooit meer
hetzelfde zijn. Wij zijn
stil en verdrietig.
Een heel dikke
knuffel van ons.*

*Nooit zullen
we het
waarom
begrijpen.
Het leven heeft
een eigen plan,
Maar al wat
lacht en ademt,
Daar was jij
een deeltje
van.*

We fluisteren
jouw naam.
Voor altijd
blijf je in
onze gedachten.
Warm gekoesterd,
kwetsbaar mooi
kindje,
voor altijd in
ons hart.

De leegte die
jullie kind
achterlaat, is met
geen woorden
te vullen. Heel veel
sterkte met het
verlies van
jullie lieve
dochter/zoon.

*Jouw kaarsje
doofde veel
te vroeg.
Maar ons pad
blijft voor altijd
verlicht,
door het vuur dat
jij bij je droeg.*

AFSCHIED VAN een moeder of vader

Wat je ouders voor je betekend hebben, beseef je vaak maar als ze er niet meer zijn. Hier vind je een paar mooie odes aan moeders en vaders, die zeker niet misstaan op een kaartje.

Een moeder blijft
altijd dichtbij.
Al haar kracht en liefde leeft
voort in haar kinderen.
Maar niemand zal meer
weten hoe je met je
pop kon spelen.
En niemand zal nog ooit
je vroegste vroeger
met je delen.
De dag waarna je
nooit meer kwetsbaar
wezen kunt en klein.
De dag waarna je nooit
meer kind zult zijn.
- Karin Bloemen -

Achter de tranen
schuilt een
dankbaar hart.
De herinneringen
aan jou als vader,
brengen lichtjes in
het zwart.

Vader,
wat was je sterk.
Vader,
wat was je groots.
Het leek alsof
je altijd bij ons
zou blijven.
Vader,
wat ging het plots.
Vader,
wat doen we nu?
Het is zo donker,
het is zo koud.

Vader,
wat een pijn snijdt
door me heen.
Vader,
wat een verdriet voel
ik voor jou.
Het is
een eenzaamheid,
een leegte.
Vader,
wat zie ik je graag.
Tot altijd.
- Céline -

- 6 -

Het is een wonderbaar
iets, een moeder.
Anderen mogen
u liefhebben,
uw moeder alleen
begrijpt u, ze bemint u,
vergeeft u alles
wat gij doet,
ze bidt voor u,
en het doet zo'n pijn
als ze sterft
en u verlaat.
- Guido Gezelle -

JE VADER IS ER
NIET MEER,
NIET MEER
ZOALS HIJ WAS.
HIJ LEEFT VERDER
IN JOU
IN WOORDEN
EN GEDACHTEN
IN VERHALEN
IN JOUW HART
- Inge Delnoog -

In mijn hoofd
zitten dingen,
veel dingen van toen.
Je lach en je woorden,
je knuffels, je zoen.
In mijn hart
zit een plekje,
een plekje voor jou.
Vol heimwee en liefde,
omdat ik van je hou.
In mijn hart zit
een leegte,
die leegte ben jij.
Het gemis is
zo voelbaar.
Zo voelbaar dichtbij.

Wanneer mijn gedachten
bij je zijn,
dan is het alsof mijn kleine,
onrustige ziel
zich vastklemt
aan iets standvastig
en stabiel vasthoudt.
Maar het mooiste
van dit vasteland voor mij,
is je oneindig
grote hart voor mij.
Bedankt moeder,
dat je ons zo hebt gehouden.
Laat me je nu vasthouden.
- Paula
Modersohn-Becker -

Mam, toen ik aan je ziekbed
jouw koude hand in mijn
warme handen nam,
werd jij het kind en ik de
vrouw die wilde dat ze
jou kon geven
datgene wat je haar
eens gaf: leven.
- Ida Vos -

Mijn vadertje,
hij was rechtvaardigheid.
Hij had den zwaren last
op zich geladen,
een eerlijk man te zijn
in woord en daad.
Dat is het schone,
dwaze kwaad
waar, na ons
Here Jezus Christus,
de sterkste man
aan ondergaat.
- Marnix Gijsen -

- 7 -



AFSCHEID VAN een sterrenkindje

Ouders die veel te vroeg afscheid moeten nemen
van hun baby'tje kunnen de steun van hun omgeving goed gebruiken.
Laat je inspireren door deze warme teksten.

Het ligt niet in de lengte
of zwaarte van tijd
of iets je lief en dierbaar is.

Het ligt in de diepte
van het verlangen,
in de liefde waarmee
je liefhebt.

In de liefde ligt het
verdriet als je verliest
en je huilt omdat
in je tranen je liefde ligt.

- Marinus van den Berg -

Zo onverwacht,
zo oneerlijk,
en nog zo klein.
Wat enorm
verdrietig dat
het niet zo
heeft mogen
zijn.

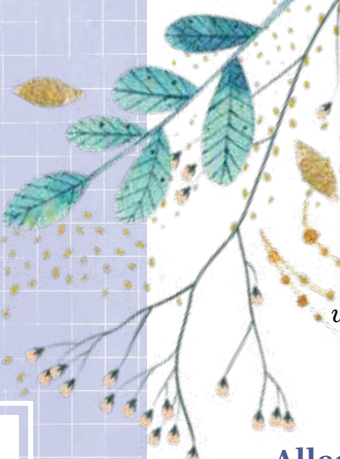
Dit lieve kleine
mensje was jullie
grote wens.
Hoop en verlangen
werd door verdriet
vervangen...
Met liefde
ontvangen,
met verdriet
weer afgestaan.

Een klein wonder
was het,
een nieuw leven
had het
moeten zijn.
Het is je echter
niet gegeven,
maar in onze
gedachten
zal je altijd bij ons
blijven.

Ga maar mooie ster,
ik laat je los
je bent nu vrij.
Ga maar mooie ster,
je blijft voor altijd
dicht bij mij.

EEN JONG LEVEN
VERLIET VEEL TE
SNEL DEZE AARDE
EEN KLEINE ZIEL,
VAN ONSCHATBARE
WAARDE.

Het is bijna
ondraaglijk
wanneer zoveel
verwachting zo
plotseling omslaat
in zoveel verdriet.



AFSCHEID VAN een partner

Afscheid nemen van een geliefde kan je helemaal onderuithalen,
want plots is die ene, je soulmate, er niet meer. Een woordje van steun kost
niet veel moeite, maar is meer dan welkom.

Alleen mijn
ogen en mijn
handen raken
jou kwijt.
Liefde kent
geen afstand.
Liefde kent
geen tijd.

Wie bemind
werd en
beminde,
laat meer
dan een
leegte
achter.

Wanneer ik morgen doodga,
vertel het aan de bomen
hoeveel ik van je hield.
Vertel het aan de wind,
die in de bomen klimt,
of uit de takken valt,
hoeveel ik van je hield.
Vertel het aan een kind,
dat jong genoeg is om
het te begrijpen.

Vertel het aan een dier,
misschien alleen door het
aan te kijken.

Vertel het aan de huizen
van steen,
vertel het aan de stad,
hoe lief ik je had;
maar zeg het aan geen mens.
Ze zouden niet geloven.

Ze zouden niet
willen geloven dat
alleen maar een man
alleen maar een vrouw,
dat een mens een mens
zo liefhad
als ik jou.

- Hans Andrews -

Heel heftig is
het om je geliefde
te verliezen.
De man waar je een
heel leven mee
hebt gedeeld.
Wij wensen jou,
de kinderen en
kleinkinderen veel
kracht en sterkte
met dit grote verlies.

Wat zo diep in
je hart zit,
kan je door
de dood niet
verliezen.

LIEFDE HOUDT
NIET OP WAAR
HET LEVEN
EINDIGT.

AFSCHEID VAN IEMAND

die je niet zo goed kende

Soms wil je iemand een warme boodschap sturen, ook al kende je degene van wie hij of zij afscheid moest nemen niet zo goed.

Deze teksten passen op elk kaartje, in elke situatie.

Elk verlies is weer anders,
geen rouwproces is gelijk.
Iedereen komt weer andere
dingen tegen, in zichzelf
en in elkaar. Ik wens jullie
de kracht om hier door
te gaan en veel troost in
het samenzijn.

Wanneer je
verdrietig bent
blik dan opnieuw
in je hart
en je zult zien
dat je huilt
om wat je vreugde
schonk.

We beseffen nu meer
dan ooit hoe broos en
kwetsbaar het leven is.
We wensen je veel
sterkte, nu en in
de toekomst.

SOMS VOELEN WE
ZOVEEL, MAAR KUNNEN
WE ZO WEINIG ZEGGEN.
VEEL STERKTE MET
JULLIE VERLIES.

We wensen jullie
veel liefde,
kracht en licht
toe. Koester
de mooie
herinneringen,
waarin jullie
hopelijk troost
en steun
kunnen vinden.

*Het zijn vaak de kleine
dingen die in je herinne-
ring blijven. Een aanra-
king, een glimlach, een
typisch gebaar. Hopelijk
kunnen die kleine dingen
jullie verdriet mettertijd
een beetje verzachten.*

**De leegte die
jullie dierbare
achterlaat, is niet
met woorden
te vullen.
Wij wensen
jullie veel kracht
toe om dit verlies
te verwerken.**

*De tijd glijdt als water
door je handen.
Je wilt het vasthouden,
maar dat gaat niet.
Het gemis blijft.
Wij wensen jullie heel
veel sterkte toe met
dit grote verlies.*

**Weet dat er aan
jullie wordt gedacht,
in deze zware dagen.
Ik wens jullie
eindeloos veel kracht
toe om dit verdriet
te kunnen dragen.**

DE MOEILIKSTE
VORM VAN LIEFHEBBEN
IS AFSCHEID NEMEN
VAN IEMAND VAN
WIE JE HOUDT.
MIJN OPRECHTE
DEELNEMING EN HEEL
VEEL STERKTE AAN
JOU EN JE FAMILIE.

Laat de
berichten van
troost en
alle blijk van
medeleven,
samen met
de mooie
herinneringen
en de
benodigde tijd,
een bron van
kracht zijn.

*Mensen van wie
we houden gaan
nooit weg.
Ze lopen naast je,
onzichtbaar
en in stilte.
Altijd geliefd,
altijd gemist
maar ook altijd
zo dichtbij.*

NA EEN plots overlijden

Soms verdwijnt iemand bruusk uit het leven en komt het afscheid voor de omgeving totaal onverwacht. Voor zo'n plots verlies vind je hier enkele gepaste woorden.

Veel te jong,
veel te vroeg.
Ik wens je
sterkte en ben
in gedachten
bij je.

Er is een boom
geveld, hij
zuchtte ruisend
nog vol
zomerwind.
Hoe kan het
leven, dat zo
zonnig was,
opeens zo
droef en donker
worden?

De dood, zo plots,
eiste jou op.
De dood, zo wreed,
houdt jou nu vast.
Jij, zo moe, bent niet meer.
Jij, zo stil... zo stil
was je nog nooit.
Wij, zo triest,
zullen je altijd missen.
Wij, zo triest,
zullen je nooit vergeten.

- Céline -

ONWAARSCHIJNLIJK,
ONWERKELIJK
EN ONEERLIJK.
WIJ WENSEN JULLIE
ENORM VEEL
STERKTE IN DEZE
ZWARE TIJD.

De zon ging
onder voor het
avond werd.
Veel sterkte
met dit verlies,
Ik denk aan
jullie.

Veel te snel
moest je gaan.
Veel te snel
verdween je uit
het leven.
Zoekend naar
jou, volgen we
een dwaalspoor.
Hopend dat de
sporen die je
achterlaat,
nooit verdwijnen.
- Céline -

NA EEN ziekte of euthanasie

Na een lange periode van ziekte kan het overlijden van een dierbare heel dubbel aanvoelen. Die complexe gevoelens, tussen opluchting en verdriet, mag je zeker benoemen op je kaartje.

DE STRIJD IS
GESTREDEN,
MET TELKENS
NIEUWE MOED.
VERBAZING-
WEKKEND
KRACHTIG.
'T IS OP.
ZO IS HET GOED.

Je was moe,
erg moe,
heel erg moe.
Je mag nu
rusten,
welterusten.

Wie weet hoe hard
jij vechten moest.
Tegen je ziekte,
tegen jezelf.
Wie weet hoe moe
en bang jij was.
Hoe moedig
en krachtig,
als niemand
het zag.

Wat was het een
heftige periode.
Dit slotstuk zat
eraan te komen,
maar is niet
minder verdrietig.
Ik wens je veel
sterkte.

Veel sterkte bij het verlies
van jullie dierbare. Ik ben
opgelucht dat zijn pijn nu
eindelijk voorbij is, maar
intens verdrietig dat we hem
nu moeten missen.

De strijd is
gestreden, je ogen
vallen dicht. Voor ons
blijft in herinnering
je vriendelijke gezicht.

VEEL GELEDEN,
MOEGESTREDEN.
EINDELIJK BEVRIJD
WEGGELEDEN UIT
HET HEDEN
NAAR EEN
PIJNLOZE TIJD.



NA dementie

Wie iemand verliest na een periode van dementie, heeft er vaak al een afscheid 'in stukjes' opzitten. Dat langzame wegglijden van de dierbare kun je voorzichtig meenemen in je tekst.

Vraag me niet
te herinneren,
test niet
telkens weer mijn
verstand.

Laat me gaan
en weten dat
je er bent.
Kus me op de
wang en pak
mijn hand.

Vergeet nooit
dat ik je
nodig heb.
Het mooiste
van mij, al lang
vergaan.
Ik smeed je,
hou me vast
en van mij
totdat ik
voorgoed ben
weggegaan.

- Owen Darnell -

Dieper dan jouw dood
trof mij de leegte in je ogen,
de koestering van het levenslicht
lang voor jouw adem al vervlogen.
Nu zie ik jou, je ogen dicht
onze handen zijn verbonden
in de diepte, zonder grenzen
heb ik jouw koestering hervonden.

- Floortje Agema -

Een ouder
telkens een
stukje meer
verliezen, dat
doet pijn. We
wensen jullie
veel sterkte.

Als je ouder wordt
en niet meer weet
waar je bent,
als je mensen ziet,
maar ze niet meer herkent,
als je toch blijft strijden
om te leven,
dan hopen wij dat je nu
de rust is gegeven.

HET VERLIES
KWAM ER IN
KLEINE
STAPPEN,
MAAR DE PIJN
BIJ HET AF-
SCHEID BLIJFT
ONNOEMELIJK
GROOT. IK LEEF
MET JE MEE.



ZO KAN HET OOK kort en krachtig

Je hoeft niet altijd een uitgebreide brief te schrijven om je steun te betuigen. Soms heb je aan één zin genoeg om iemand te laten weten dat je aan hem of haar denkt.

**OM JE MEDELEVEN KORT EN KRACHTIG UIT TE DRUKKEN,
KUN JE DEZE VASTE UITDRUKKINGEN GEBRUIKEN**

Gecondoleerd met je verlies. ♡ Met oprechte deelneming.

♡ Ik betuig mijn innige medeleven.

**JE KUNT JE GEADRESSEERDE OOK IN MINDER FORMELE
WOORDEN LATEN WETEN DAT JE MET HEM OF HAAR MEEVOELT**

Lieve vriendin, ik wens je veel sterkte met dit grote verlies.

♡ Heel veel sterkte in deze moeilijke tijd. ♡ Woorden schieten tekort.

Ik wens je heel veel kracht toe voor de komende periode. ♡

We leven intens met jullie mee en wensen jullie veel kracht toe in deze droevige tijd. ♡ Wat jullie nu meemaken, valt niet te beschrijven.

Wij voelen met jullie mee. ♡ De hemel heeft er een mooie ster bij.

♡ Voor altijd uit het oog, maar voor altijd in ons hart.

♡ We zullen jullie dierbare nooit vergeten. ♡ Wat een verdriet en gemis. Ik leef in gedachten met jullie mee.

♡ Groot is de leegte en het verdriet, mooi zijn de herinneringen.



AFSCHEID VAN een huisdier

Bij sommige mensen komt het verlies van hun huisdier bijna even hard aan als het afscheid van een familielid. Met een liefkaartje toon je dat je begrip hebt voor hun verdriet.

IK WEET, DIT IS EEN
ZWARE DAG
VOL VERDRIET EN PIJN.
EEN DIE JE
DOET BESEFFEN
WAT WAS EN
NIET MEER ZAL ZIJN.
IK WEET, HET IS NIET
MAKKELIJK,
HET VERLIES VAN
JE VIERVOETER SCHUDT
JE HEEN EN WEER.
MAAR WEET DAT IK AAN
JE DENK,
ALTIJD EN VANDAAG
EEN BEETJE MEER.

*Een huisdier is
een deel van je gezin
en een volledig
nieuw begin.
Toch weet je:
ooit komt de tijd
van het bittere
afscheid.
We hebben je lang
bij ons gehad.
Je was een
allerliefste schat,
maar al die
mooie dingen
zijn nu herinneringen.*

Dierenliefde is een
wonder.
Deze vriendschap
was bijzonder.
Hij was een trouwe
kameraad
die zijn sporen in je
hart achterlaat.

Het was je vriendje,
je maatje,
die er altijd voor je was.
Bedelend voor
iets lekkers
en spelend in
het groene gras.
Je zult hem missen
iedere maand
en elke dag,
maar denk dan
in alle liefde
aan hem terug met
een glimlach.

**Het verlies van
een huisdier
is het verlies
van een goede
vriend. Veel
sterkte.**

**Heel veel
sterkte met het
verlies van jullie
lieve viervoeter.**



INSPIRATIE De mooiste citaten

Ik moest aan je denken vandaag en zoals gewoonlijk,
moest ik lachen, ondanks het verdriet. ♡ *De letters van jouw
naam staan in ons hart geschreven.* ♡ Ik draag je bij me tot ik je
weer zie. ♡ *Tijd heelt geen wonden, tijd leert je leven met verdriet.*
♡ Met jou in mijn hart ben ik nooit alleen. ♡ *Het mooiste
aan herinneringen is dat niemand ze je kan afpakken.*
♡ De wonden die onzichtbaar zijn, doen vaak het meeste pijn.
♡ *Jouw lichtje straalt tot in de eeuwigheid.* ♡ Je hoeft niet zo
sterk te zijn om iets vast te houden, maar je moet wel
erg sterk zijn om iets los te laten. ♡ *Afscheid nemen
is het moeilijkste in je leven, je leert het eigenlijk nooit.*
♡ Liefde houdt niet op waar leven eindigt. ♡ *Echte troost is
dat je verdriet mag bestaan.* ♡ Bijzondere mensen sterven niet.
Ze gaan wel, maar blijven toch voor altijd. ♡ *Afscheid nemen
is niet loslaten, het is een andere manier van vasthouden.*
♡ Niemand is zo aanwezig als degene die je mist.

INSPIRATIE

De mooiste liedjesteksten

En als ik doodga,
huil maar niet.
Ik ben niet echt dood,
moet je weten. 't
Is maar een
lichaam dat ik
achterliet.
Dood ben ik pas,
als jij me bent
vergeten.
En als ik doodga,
treur maar niet.
Ik ben niet echt weg,
moet je weten.
Het is de heimwee
die ik achterliet.

- Bram Vermeulen, 'Testament' -

Ik beloof: ik laat de lichten aan.
Dan voelt het donker niet zo
zwaar. Ik hoop dat je jezelf
weet terug te vinden. Ik geloof
dat soms de dingen gaan
zoals ze in de sterren staan.
Misschien moet al het mooie
nog beginnen. Ik laat een
lichtje branden, ik laat een
lichtje branden voor jou

- Suzanne en Freek -

WAAR JIJ VERSCHEEN, SCHEEN
DE ZON MET JE MEE. GEEN TIJD
VOOR VERDRIET, MAAR ELKE DAG
OMARMDE. EN ALTIJD VROLIJK.
HOE JIJ DAT VOOR ELKAAR KREEG,
MET ONEINDIG VEEL MOED.
HET LEVEN IS NIET FAIR.

- Guus Meuwis, 'De Weg' -

Ik blijf nu hier jij gaat naar
daar. En daar is niet zo ver
van hier. We spreken af,
ik weet niet waar en daar
ontmoeten we elkaar.

- Clouseau, 'Afscheid van een vriend' -

Kom help en bevrijd me
en laat me los, ik kan het
alleen. Maar houd me vast
als het nodig is in
gedachten, en ik vind je in
alles om me heen. Maar al
denk ik soms dat het zo
beter is kan ik het niet
helpen, dat ik je soms mis.

- Maaike Cuboter, 'Dat ik je mis' -

Ik heb een steen verlegd
in een rivier op aarde. Nu
weet ik dat ik nooit zal zijn
vergeten. Ik leverde
bewijs van mijn bestaan
omdat door het verleggen
van die ene steen de
stroom nooit meer
dezelfde weg zal gaan.

- Bram Vermeulen, 'De steen' -



INSPIRATIE

De mooiste gedichten

DE MENS VAN WIE JE
HIELD IS VERDWENEN
NIEMAND WEET
WAARHEEN MEN
ZEGT: HET IS EEN
LANGE REIS EEN
ZOEKEN NAAR EEN
ANDER LAND EN WIJ
STAAN MACHTELOOS
AAN DE KANT WILLEN
HET BEGRIJPEN
WILLEN HET
VERDRIET BENOEMEN
MET EEN VEILIGE
NAAM ZODAT WIJ
WEER VERDER
KUNNEN GAAN.

- Elisabeth Marain -

Ze is er nog. Dat weet je toch.
Ze is er nog altijd. In iedere
gedachte die je dromend aan haar
wijdt. In wat je met haar deelde,
is er iets van haar gebleven, wat
dierbaar blijft en deel uitmaakt
van heel je verdere leven.

- Stijn de Poepe -

Zelfs morgen leef ik nog in
bevingerde boeken en oude s
okken, die je nu bent vergeten, onder
in de kast, in mijn voetstappen van
heden. Zelfs morgen leef ik nog
precies zoals vandaag, door
voorwerpen en mensen bewezen en
aan en voor mezelf een vraag.

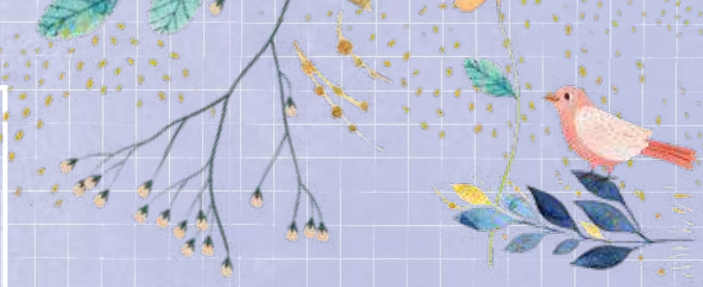
- Remco Campert -

Zelfs als mijn ogen geen licht
meer zien, geen schoonheid
van je lief gelaat. Zelfs als
mijn mond geen woord meer
fluistert en je enkel stilte laat.
Zelfs als mijn handen niet
meer kunnen geven en de
warmte van mijn lichaam in
kilte vergaat. Dan nog zal ik
van je houden zoals nooit een
mens heeft liefgehad.

- Oda Saeij -

HOU ME NIET VAST.
VANAF HIER HEB IK
ALLEEN TE GAAN. IK ZA
ALTIJD ERGENS BIJ JE
ZIJN. WE ZIJN
TOCHTGENOTEN, MAAR
HIER NEEM IK AFSCHIED.
IK NEEM JE LACH EN JE
SPEELSHEID MEE, JE
WARME LIEFDE OOK.
MAAR HOU ME NIET
VAST, WANT IK WIL
ZOALS ALTIJD IN
VRIJHEID MIJN EIGEN
WEG KUNNEN GAAN.

- Claire Vanden Abbeele -



Lieverd, Leven is als sneeuw,
je kunt het niet bewaren. Troost is
dat jij er was uren, maanden, jaren.

- Herman van Veen -

Weggaan is je dragen in mijn hart,
je vasthouden en koesteren om al het blijte,
de vrije loop laten aan de ontmoetingen om
hoe het was toen wij de dagen openvouwden.
Weggaan is blijvend aan je denken,
blijvend begaan zijn om jou en vertoeven in
de droom die achter mij ligt. Het is jou
terugzien met mijn ogen dicht en dankbaar
glimlachen om wat wij samen waren.

- Maria Gesselle -

Omdat er liefde is,
bestaat er geen
voorbij. In alle
eeuwigheid, ben jij.

- Toon Hermans -

Zo kun je iemand in rouw ondersteunen

Jouw steun kan écht het verschil maken voor je naaste in rouw. Zelfs kleine dingen maken een groot verschil. Lien Verfaillie van DELA's team Rouw deelt haar tips.

Geef erkenning aan het verdriet en wees een luisterend oor

"We worden helaas allemaal in ons leven geconfronteerd met rouw. Omdat we bang zijn om de verkeerde woorden te gebruiken, weten we vaak niet wat zeggen. En dat terwijl het net meer pijn doet om het verdriet te negeren. Geef daarom erkenning aan het verdriet, vraag oprecht hoe het met iemand gaat en wees een luisterend oor. Vind je geen woorden? Zeg simpelweg 'ik weet niet goed wat zeggen, maar ik ben hier voor jou', dat werkt al troostend en opent het gesprek."

Vergelijk het verdriet niet en wees voorzichtig met kwetsende opmerkingen

"Minimaliseer het verdriet niet. Opmerkingen als 'gelukkig had hij een gezegende leeftijd' of 'tijd heelt alle wonden' vermijd je liever. Ze kunnen als heel kwetsend worden ervaren. Vergelijk het verdriet niet met je eigen verdriet of dat van anderen die je kent. Daarnaast laat je dwingende adviezen best achterwege. Rouw is heel individu-

eel. Wat voor jou of een ander hielp, werkt daarom niet voor de ander."

Vraag welke taken jij uit handen kunt nemen

"Mensen in de rouw vinden het niet altijd gemakkelijk om hulp te vragen, dus neem zelf initiatief of vraag welke taken je op je kunt nemen. Breng bijvoorbeeld eens een lekkere kom soep of een warme ovenschotel. Of stel eens voor om op de kinderen te passen of ze mee op uitstap te nemen. Wie weet kun je een handje toesteken in de tuin? Of kun je enkele taken overnemen van je rouwende collega."

Denk aan belangrijke dagen als de feestdagen of de verjaardag van de overledene

"Op rouw staat geen tijd, het verloopt in golven. Omdat het de ene dag goed gaat, geldt dat nog niet voor de andere dag. Blijf regelmatig vragen hoe het gaat en of je kunt ondersteunen. Op feestdagen, de verjaardagen van de overledene of belangrijke mijlpalen is een beetje extra troost een goed idee. Vertel een leuke anekdote of haal

mooie herinneringen op. Misschien kun je een kaartje sturen op de verjaardag van de overledene of een extra berichtje sturen tijdens de feestdagen. Het kan ook creatiever: wat dacht je van een kerstbal met de naam van de overledene? Zo is die er toch een beetje bij met kerst."

Wijs de weg naar lotgenotengroepen of extra hulp

"Heb je het gevoel dat je dierbare wat extra hulp kan gebruiken om met het verlies om te gaan? Wijs de weg naar professionele hulp. De troost van lotgenoten die hetzelfde hebben meemaakt, kan helend zijn. Maar ook hier weer geldt: forceer niets en wees niet dwingend."

Wie is Lien Verfaillie?

Lien is communicatiespecialist en woordvoerder bij DELA, daarnaast is ze lid van het team Rouw en verdiept ze zich in rouw na overlijden. Wil je meer tips om iemand te ondersteunen in rouw? Op www.rouwwijzer.be vind je tips over omgaan met verlies en rouw.

Nawoord

"Iedereen wordt ooit in zijn leven met rouw geconfronteerd, en toch leren we er zo weinig over in de schoolbanken. Toen ik 5 jaar geleden bij DELA begon, kende ik het bedrijf vooral van de uitvaartverzekering. Maar ik ontdekte al snel een heel nieuwe, boeiende wereld. Zo leerde ik dat er bij het verlies van een dierbare zoveel meer komt kijken dan het praktische regelen van een uitvaartdienst. Van het verdriet en de onmacht tot de administratie. Net op die momenten kan iemand die de hand uitreikt en wat steun biedt een echt lichtpuntje zijn. En laat nu dat zijn wat we bij DELA proberen te zijn: een lichtpuntje op donkere dagen. We reiken onze hand uit op zoveel mogelijk manieren en op verschillende momenten: zowel vóór, tijdens als na de uitvaart kun je op ons rekenen. En dat op zoveel verschillende manieren: onze uitvaartondernemers staan klaar in een van onze 130 uitvaarthuizen die verspreid zijn in België om samen de mooiste dienst samen te stellen om je dierbare te eren. En toen we in een onderzoek ontdekten dat meer dan de helft van de Belgen graag meer informatie wil over rouwen, hebben onze experts zich meteen vastgebeten in het thema. Het resultaat: onze prachtige RouwWijzer, een online gids die bol staat van informatie. Je vindt er zowel handvaten om zelf meer inzicht te krijgen in je eigen rouw, maar je kunt er ook terecht als je tips wil omdat iemand in je omgeving een dierbare verloren is. En omdat kinderen wat extra begeleiding kunnen gebruiken bij hun rouw is er 'Mijn herinnering aan jou', een online platform waar ze samen een mooie, virtuele herinneringswereld kunnen creëren, met foto's en herinneringen aan al die mooie momenten. Als ik een dagje leraar mocht zijn en één les mocht meegeven over rouwen, dan is het de volgende. Rouw ontstaat uit liefde: verlies doet pijn, maar die pijn is er omdat je iemand zo graag zag, omdat er zo mooie herinneringen zijn en omdat jullie fijne momenten hadden samen. Dus geniet vooral van het leven, maak die herinneringen en zie elkaar graag. En wees elkaars lichtpuntje op de dagen dat het nodig is. En vergeet niet dat wij op die donkere dagen ook klaarstaan voor jou, om je te ondersteunen waar mogelijk, en zo ook een lichtpuntje te zijn."

Geert Deschoolmeester

CEO van DELA België



Hoe kan jij een
lichtpuntje zijn in
donkere dagen?
Laat je inspireren op
www.dela.be

Libelle
SAMEN MET
DELA

