Rouw na overlijden van een dierbare



Een werkboekje over iemand missen, herinneringen en het leven dat doorgaat.

kiki kemp

Rouw na overlijden

Een werkboekje over iemand missen, herinneringen en het leven dat doorgaat.

Je wilt iets vertellen en denkt heel even dat je diegene nog kunt bellen. Of je ziet iets in de supermarkt waarvan je weet: dat had hij/zij lekker gevonden. Het zijn vaak de gewone momenten waarop het gemis je overvalt.

Misschien merk je dat anderen alweer doorgaan, terwijl voor jou nog zoveel veranderd is. Of misschien ga je zelf ook door en vraag je je af of dat wel mag.

Rouw is niet alleen verdriet. Het kan ook gaan over je lichaam, je concentratie, je contacten, wie je bent geworden en hoe je naar de toekomst kijkt.

Dit werkboekje is een uitnodiging om te onderzoeken wat het verlies voor jou betekent. Je hoeft niets goed te doen. Sla gerust iets over.

1. Wat mis je eigenlijk allemaal?

Een overlijden kan veel meer veranderen dan de aanwezigheid van één persoon. Kruis aan wat je herkent.

☐ Ik mis onze gewone gesprekken.

☐ Ik mis iemand bij wie ik vanzelfsprekend terechtkon.

☐ Mijn dagelijkse ritme is veranderd.

☐ Ik voel me anders in gezelschap.

☐ Mijn rol in het gezin of de familie is veranderd.

☐ Ik ben sneller moe of kan me minder concentreren.

☐ Ik mis onze plannen en de toekomst die ik voor me zag.

☐ Ik weet soms niet goed wie ik nu ben.

Wat mis jij dat anderen misschien niet zien?

_____

_____

Welk klein moment maakt het gemis het meest voelbaar?

_____

_____

2. Jullie verhaal: wat was er, wat blijft er?

Je mag schrijven, tekenen of symbolen gebruiken. Denk aan een herinnering, een gewoonte, een plek of iets dat jullie verbond.

Wat typeerde jullie band?

_____

_____

Wat wil je bewaren of doorgeven van deze persoon?

_____

_____

Ruimte om te schrijven, tekenen of woorden te verzamelen:

3. Tussen missen en leven

Soms ben je helemaal met het verlies bezig, soms met werk, gezin, plezier of praktische zaken. Dat heen en weer bewegen hoort bij rouw. Het ene sluit het andere niet uit.

Wanneer komt het gemis sterk naar voren?

_____

_____

Wat geeft je af en toe wat lucht?

_____

_____

Wat zou je willen dat iemand in je omgeving begrijpt?

_____

_____

4. Wat heb je nu nodig?

Je hoeft niet alles alleen te dragen. Soms helpt het om iemand te vragen te luisteren, samen iets te doen of een praktische taak over te nemen.

Wat zou je graag aan iemand willen vragen?

_____

_____

Welke kleine stap voelt deze week haalbaar?

_____

_____

Misschien wil je hierover praten

Soms helpt het om samen stil te staan bij wat je mist, wat er veranderd is en wat nog betekenis heeft. In mijn begeleiding is ruimte voor jouw verhaal, in jouw tempo. Je bent welkom voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.



Kiki Kemp | Begeleiding bij rouw, verlies en levend verlies

www.kikikemp.nl | kiki@kikikemp.nl | 06 5138 6576

Dit werkboekje biedt reflectie en is geen vervanging voor medische of psychologische zorg.