

Omgaan met rouw en verlies

Voorwoord

Deze gids is speciaal voor volwassenen die te maken hebben met rouw of verlies. Rouw is de mix van emoties en veranderingen in je lijf en geest, die je ervaart wanneer je een dierbaar iemand hebt verloren.

Heb jij onlangs iemand verloren? Dan is deze gids mogelijk wat voor jou. In dit rouw- en verliesproces heb je te maken met complexe emoties. In deze gids vind je tips, weetjes en aanmoedelingen die jou kunnen helpen in deze moeilijke emotionele tijd.

Heb je een vraag over rouw of verlies? Of vind je het fijn als iemand even luistert? Kijk op onze website voor de contactgegevens voor jouw gemeente.

Mantelzorg



Maak een maaltijdplanning

Een maaltijdplanning helpt je door moeilijke dagen heen. Het onderstaande schema kan je hierbij helpen. Vraag bijvoorbeeld aan familie en vrienden een keer te helpen met koken. Jouw naasten zijn vaak blij iets te kunnen doen voor je, dus vraag gerust!

Maaltijd	Wat eet je/met wie?
Ontbijt	
Snack	
Lunch	
Snack	
Diner	





In beweging blijven

Probeer, hoe moeilijk ook, in beweging te blijven. Al is het maar een kwartiertje buiten wandelen, een stukje fietsen of neem de trap in plaats van de lift. Alle kleine beetjes helpen.

TIP: Download de Ommetje-app. Deze app helpt bij meer bewegen en een gewoonte maken van wandelen.

Ommetje-app





Herinneringen

Je hebt ongetwijfeld hele mooie momenten met je dierbare beleefd. Het is belangrijk deze niet te vergeten in jouw rouwproces.

Schrijf drie mooie herinneringen met jouw dierbare op.

1. _____

2. _____

3. _____

**“Het is oké om verder te gaan met leven,
ook al konden zij dat niet.”**

Kwetsbaarheid omarmen

Omarm je kwetsbaarheid. Erken en doorleef je emoties. Dit kan verdriet zijn, maar ook boosheid of zelfs opluchting. Vergelijk het proces met Kintsugi, een Japanse techniek om scheuren in porselein te lijmen. Daarin vertellen de scheuren (onze littekens) ons verhaal en geven kracht.

Wil je zelf aan de slag met Kintsugi? Bekijk de video op YouTube Surplus Mantelzorg.

Kintsugi tutorial



Schrijf of teken

Koop een mooi notitieboek en schrijf en/of teken daarin belangrijke gebeurtenissen uit je leven. Dit kan helpen bij het herinneren en het waarderen van wat er was. Ook kan dit je helpen overzicht te creëren en helder te krijgen waar je nu staat in jouw leven. TIP: Haal inspiratie uit het boek “Zo doe je dat, je levensverhaal schrijven” geschreven door Brenda van Es.

**“Vandaag kun je een goede dag hebben,
maar morgen kan het helemaal mis zijn.”**





Check jezelf

Plan elke week een moment in om bij jezelf in te checken.

Vraag jezelf af:

- Hoe gaat het nu echt met mij?
- Waar heb ik behoefte aan?
- Kan ik hier een actie aan koppelen?



Uit jezelf

Laat je gaan op muziek! Naar welke muziek zou je willen luisteren? Luister en voel wat de muziek met je doet. Volg dit gevoel. Niks is hierin te gek.

Ben je meer van het creatief bezig zijn? Maak dan bijvoorbeeld eens een collage met uitspraken en afbeeldingen die jou op dat moment aanspreken.





Niet te streng zijn voor jezelf

Overlaad jezelf niet met lange en onhaalbare takenlijsten. Ben niet te streng voor jezelf. De ene keer zal het beter lukken om lief voor jezelf te zijn dan de andere keer. Begin de dag met een korte meditatie of mindfulness oefening om tot rust te komen.

Apps die je hierbij kunnen helpen zijn bijvoorbeeld: Insight Timer, Deep Relax of VGZ Mindfulness

Delen

Blijf verhalen delen, zoals mooie herinneringen of mijlpalen, over jouw verloren dierbare(n) met mensen uit jouw omgeving. Het kan juist fijn zijn om met anderen over jouw dierbare te blijven praten.

Wie ga jij volgende week bellen om herinneringen te delen?

Er zijn momenten waarop het behulpzaam kan zijn je verhaal kwijt te kunnen. Bijvoorbeeld bij onbekende lotgenoten die hetzelfde ervaren. Het team mantelzorg van Surplus denkt graag met je mee over de mogelijkheden in jouw omgeving. Kijk op onze website voor de contactgegevens voor jouw gemeente.

Mantelzorg

“De kunst is om verlies in je leven te verweven. De ene keer met een lach. De andere keer met een traan.”





Hobby

Welke activiteit of hobby geeft jou energie?
Of welke activiteit of hobby doe je graag met een ander?

Weken	Activiteit	Met wie?
Week 1		
Week 2		
Week 3		
Week 4		
Week 5		

Structuur

Structuur kan houvast bieden, juist in een onrustige periode. Oefen hier eens mee de komende week. Een agenda kan je helpen.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Ga op vaste tijden naar bed en sta op vaste tijden op.
- Ga minimaal één keer per dag naar buiten.
- Plan twee keer per week een activiteit in met iemand uit je omgeving.





Later regel je nu

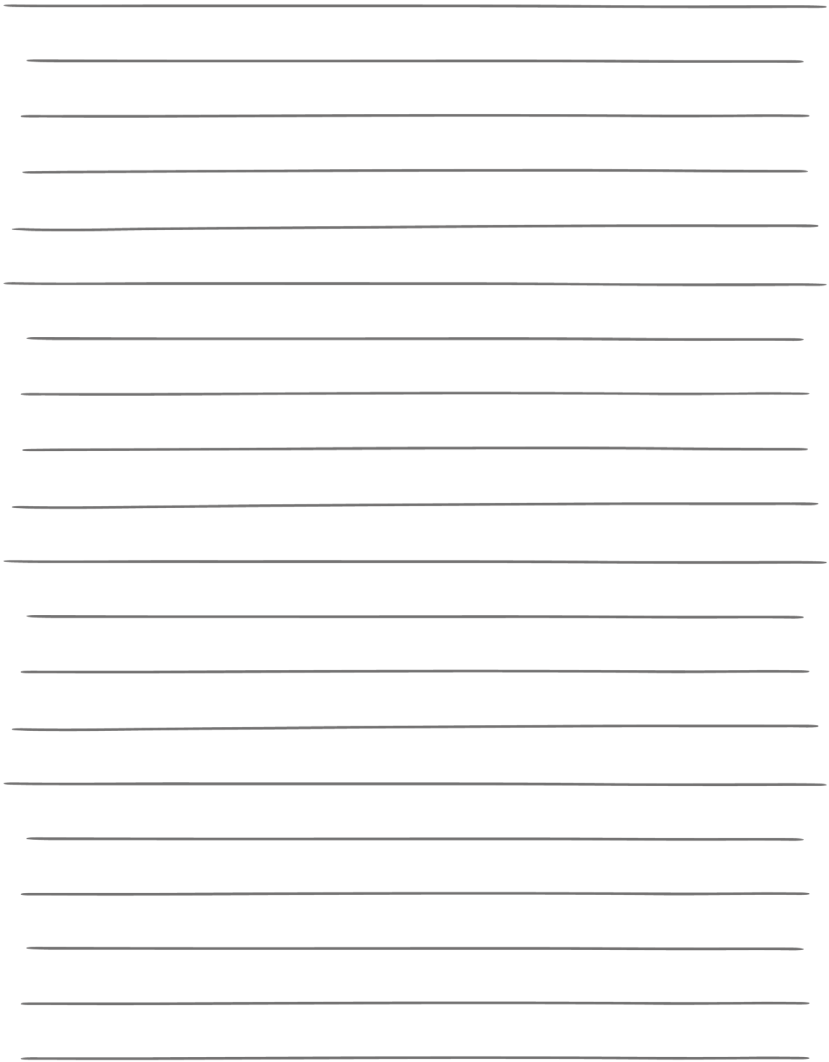
Het verlies van een dierbare kan invloed hebben op jouw financiële situatie, zoals minder inkomen. Het kan prettig zijn als iemand met je meekijkt. Iemand uit je eigen omgeving die je kent en vertrouwt. Dit kan ook een professional zijn, zoals een maatschappelijk werker of een vrijwilliger van Geld & Recht.

Geld & Recht



Maatschappelijk werk





Nawoord

Meer informatie over mantelzorg?

Surplus ondersteunt mantelzorgers in de gemeenten Altena, Etten-Leur, Geertruidenberg, Halderberge, Moerdijk, Oosterhout en Zundert. De lokale teams zijn er voor hén die zorg missen of zelf steun nodig hebben en bieden een luisterend oor, hulp, ondersteuning, trainingen en cursussen. Surplus biedt een compleet aanbod op het gebied van welzijn, wonen, thuiszorg en behandeling. Meer weten over de mogelijkheden? Kijk op www.surplus.nl.

Positieve gezondheid

Deze gids is gemaakt op basis van de pijlers van positieve gezondheid*. Volgens deze denkwijze is gezond zijn veel meer dan een gezond lichaam. Het gaat over veerkracht, aanpassingsvermogen, zelf regie voeren in het leven maar ook om een fijn sociaal leven en je met name mentaal lekker voelen ondanks alle dagelijkse uitdagingen. Al deze aspecten bepalen hoe jij je voelt. Het gaat om het vinden van de juiste balans voor jou. De volgende pijlers in het leven bepalen of jij je gezond voelt of niet:

1. Lichaamsfuncties: je gezond voelen, bewegen, fitheid.
2. Mentaal welbevinden: vrolijk zijn, concentreren, omgaan met verandering, jezelf accepteren.
3. Zingeving: zinvol leven, levenslust, blijven leren
4. Kwaliteit van leven: genieten, lekker in je vel zitten, balans
5. Meedoen: sociale contacten, erbij horen, samen leuke dingen doen.
6. Dagelijks functioneren: zorgen voor jezelf, kennis van gezondheid, kunnen werken.

*Onderzoek door Machteld Huber

Redactie:

Asmara Zom

Kim Oomen

Loes Janssens

Leonie Willemse

Petra de Kramer

Vormgeving:

Madycke Dielemans

Deze gids is gemaakt door team mantelzorg Surplus.

Uit.liefde

“Als je mantelzorger bent, doe je dat uit liefde. Voor de ander, omdat je geeft. Omdat je houdt. Omdat je lief hebt. Want de ander is belangrijk voor je. Dus je zorgt. Uit.liefde. Je uit de liefde door die kleine momenten, door er te zijn én te helpen. Maar wanneer gaat je eigen liefde uit? Ben je even niet meer lief voor jezelf of de ander? Uit je je dan? Uit je liefde. Voor jezelf. Voor de ander. Omdat je het doet, uit liefde.”

Wat vond je van dit boekje? Laat het ons weten!

Vragenlijst





surplus