

Elfentroost

## **Colofon**

ISBN: 978 90 8954 936 5

1e druk 2017

© 2017, Nettie Rottier

Exemplaren zijn te bestellen via de boekhandel  
of rechtstreeks bij de uitgeverij:

Uitgeverij Elikser

Ossekop 4

8911 LE Leeuwarden

[www.elikser.nl](http://www.elikser.nl)

[www.facebook.com/Elfentrost/](http://www.facebook.com/Elfentrost/)

Vormgeving binnenwerk en omslag: Evelien Veenstra

Foto's: Arend van de Beld, Johan Mullenders,

Heleen Rottier, Nettie Rottier

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op wat voor wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en de uitgeverij.

This book may not be reproduced by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the author and the publisher.

# ELFENTROOST

*Rouwverwerking in elf woorden*

Nettie Rottier



voor Arend en Papa  
in liefdevolle verbinding

in  
het licht  
van de dood  
wordt de liefde lichter  
nu



## Inhoud

Over dit boekje	11
Elfjes in rouwland	13
En zij leefden nog kort en gelukkig	18
Ons leven na de dood	30
De eerste keer	43
Alles goed?	51
Seizoensinvloeden	58
Het tweede jaar: niemandsland	66
Boos, bozer, bots	73
Lichtpuntjes	81
Bomentroost	91
Deadline	99
Wordt het niet eens tijd...	104
Hoe maak je een elfje?	111
Inspiratiebronnen	111
Stappenplan voor het maken van een elfje	112
Aan de slag	123
En nu?	125
Dank je wel	127





pluisje  
ondraaglijk licht  
naar hemelse hoogten  
waar ben je toch?  
liefste



## Over dit boekje

Dit boekje gaat over elfjes, rouw en troost. Elfjes zijn gedichtjes met een vaste structuur van elf woorden. Kleine gedichtjes met een groot verhaal. Ze bieden troost bij het verlies van een dierbare. In moeilijke tijden zijn elfjes kleine eilandjes waar je even kunt rusten. Eilandjes van herkenning, waar je je begrepen voelt en even niet alleen hoeft te zijn. Eilandjes van ontspanning, waar je even kunt lachen. Elfeneilandjes waar je je weer thuis kunt voelen.

Samen met de elfjes neem ik je mee en lopen we een stukje door rouwland. Een rauw land, waar ik terechtkwam na het overlijden van mijn dierbare man. Een land dat ik als jonge twintiger voor het eerst leerde kennen, toen mijn vader na een kort ziekbed overleed aan de gevolgen van een hersentumor. In het lezen van andermans verhaal zit de troost vaak in herkenning of in nieuwsgierigheid naar hoe iemand zijn weg vindt in rouwland. Hoewel er veel verschillende aspecten van het rouwen worden aangeraakt, is het niet de bedoeling om met dit boekje een volledig overzicht van alle rouwverschijnselen te geven. De elfjes en teksten zijn geïnspireerd op mijn vroegere en recente rouwervaringen. Ook de verhalen en ervaringen van lotgenoten die ik

onderweg tegenkwam, waren een inspiratiebron voor dit boekje.

Aan de hand van een stappenplan en voorbeelden leg ik vervolgens uit hoe je zelf een elfje maakt. Laat je inspireren om je eigen elfjes te schrijven en ervaar hoe elfjes je kunnen begeleiden op jouw eigen weg door rouwland. Voel hoe de elfjes met je meelopen en je helpen op momenten dat je het (l)even niet meer ziet zitten. Of schenk het elfenboekje aan een familielid, vriend of collega die het moeilijk heeft. Het schrijven van elfjes kan ook gebruikt worden om rouwende kinderen te helpen hun gevoelens onder (elf) woorden te brengen.

Of je nu zelf rouwt of meerouwt, dit is een boekje vol elfentrost voor iedereen die te maken heeft met rouw.

## **Elfjes in rouwland**

Elfjes zijn kleine gedichtjes van elf woorden, verdeeld over vijf regels met een vaste structuur van één, twee, drie en vier woorden en één afsluitend woord. Ze bieden houvast tijdens momenten van rouw. Elfjes brengen omvangrijke rouwemoties terug naar elf woorden. De emotie wordt dan weer hanteerbaar en overzichtelijk. Of ze vatten in elf woorden de essentie samen van een gebeurtenis of een lang verhaal. Het ‘vangen’ van emoties of het reduceren van een verhaal betekent niet dat je de emotie wegstopt of de gebeurtenis minimaliseert. Integendeel, door het maken van een (rouw)elfje ben je juist volledig met je rouw bezig. Zowel met je gevoel als met je ratio begrenst je je emotie of verhaal in elf woorden. Je krijgt er grip op, terwijl het in al zijn facetten aanwezig mag zijn.



elfjes  
innerlijke weerspiegelingen  
van de ziel  
eerste hulp bij rouw  
elfentroost

Wanneer we geconfronteerd worden met het verlies van een dierbare, komen we in rouwland terecht. Een donker, ruig en bergachtig landschap vol emoties en onzekerheden en met weinig houvast. In de verte draait de wereld ‘doodgewoon’ door. Ieders rouwland ziet er anders uit en is uniek. Er is geen stappenplan of gebruiksaanwijzing, geen kaart of gps-systeem om er je weg in te vinden. Rouwland is grillig en onvoorspelbaar. Rouw grijpt ongecontroleerd om zich heen op onverwachtse momenten. Ieder bewandelt zijn eigen weg door rouwland.



rouw  
overkomt je  
op ongelegen momenten  
rouw is geen keuze  
overgave

## **En zij leefden nog kort en gelukkig**

Op 8 juni 2013 overleed mijn lieve man Arend van de Beld aan de gevolgen van slokdarmkanker. Vier jaar na de diagnose kregen we te horen dat de kanker was uitgezaaid en dat er geen behandeling meer mogelijk was. En dan wordt het stil. Opeens zit je verdoofd in een stille glazen cocon en de wereld buiten draait door.

kassajuffrouw  
'fijne avond!'  
wereld draait door  
na horen van doodvonnis  
binnenstebuiten

Wij wilden van de tijd die ons samen restte een feestje maken. We besloten te trouwen. Omdat Arends gezondheid in een sneltreinvaart achteruit ging, werden de trouwplannen dagelijks aangepast. Gelukkig mocht hij enkele uren uit het ziekenhuis ontslagen worden, zodat wij op het laatste nippertje toch op de gewenste locatie konden trouwen. De huwelijksnacht brachten wij door in 'hotel AMC'.