

Soms lijkt het leven alleen
nog maar donker en zwaar.
Zeker als je net afscheid
hebt moeten nemen van
een geliefde persoon of
een geliefd dier.
Of als je een naar bericht
hebt gekregen over de
gezondheid van jezelf of
van een van je naasten.

*De teksten in dit boekje
kunnen de pijn en het
verdriet niet wegnemen,
maar bieden hopelijk wel
troost en verlichting.*

Daarnaast kunnen ze ook
behelpzaam zijn als iemand
in jouw omgeving wel wat
troost kan gebruiken.



In de diepte van de rouw vinden we
de kracht om verder te leven.

Albert Camus



Lichamelijke gevolgen

Rouw kan leiden tot lichamelijke klachten. Dat is niet raar en niet meteen een reden tot zorg. Denk bijvoorbeeld aan: slaapproblemen, grote vermoeidheid, hoofdpijn, concentratieproblemen, verminderde eetlust, buikpijn en pijn of druk op de borst. De kans is groot dat deze klachten na verloop van tijd afnemen en verdwijnen. Houden de klachten lang aan, ga dan naar de huisarts.



Rouwen maakt je
niet onvolmaakt.
Het maakt je menselijk.

Sarah Dessen





Geen goede adviezen a.u.b.

Het ondersteunen van iemand die rouwt, is niet altijd makkelijk. Het valt soms niet mee om de goede woorden te vinden. Maar zeggen dat je meeleeft, is nooit verkeerd. Trap echter niet in de valkuil van het geven van welgemeende adviezen. Dat kan ongevoelig en hard overkomen, ook al is het niet zo bedoeld.

