



# Koesterkaartjes

*bij verlies*



SASKIA DE BRUIN

*palaysia*

# Koesterkaartjes

SASKIA DE BRUIN

WWW.KOESTERKAARTJES.NL

Koesterkaartjes bij verlies, copyright alle teksten en afbeeldingen inclusief omslag © 2024 Saskia de Bruin  
Ontwerp en eindredactie: Aedith Empress Hagenaar  
Bewerking: Joyce Koning-Breet  
Uitgegeven door Palaysia Publishers, Amstelveen



ISBN 978-94-92412-73-7

NUR 749, 770, 723

1e druk

*palaysia*  
*www.sunshineforthesoul.com*

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in, of verkeerd gebruik van de informatie in deze uitgave.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, e-mail, internet, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



## Voor Jaap-Jan.


Op het moment dat je iemand verliest, gaan er duizend dingen door je hoofd en hart. Wat je dan het meest nodig hebt, is gezien, gehoord en gerustgesteld worden. Troosten en koesteren zijn daden van liefde, van menselijkheid, van iemand werkelijk zien en even dichtbij zijn; iets geven wat alleen maar ontvangen hoeft te worden.

Toen mijn broer plotseling overleed zei iemand tegen me: *Rouw is liefde waar je je even geen raad meer mee weet.* Dat heeft me zo getroost. Ik hield zo van mijn broer, maar ik dacht dat ik die liefde niet meer aan hem kon geven. Mijn liefde leek haar bestemming kwijtgeraakt te zijn. In de loop van de tijd ontdekte ik dat mijn liefde voor hem gewoon bleef. Ik vond zelfs nieuwe bestemmingen voor mijn liefde. Ik stopte het in deze kaartjes en ik schenk het aan jouw

rouwende hart. Ik hoop dat ze voor jou een dagelijkse boodschap van de liefde zelf zijn. Dat je ze ontvangt als een aai over je bol of een steuntje in de rug. Ik hoop dat je je door de tederheid gehoord, gezien en gerustgesteld zult voelen.

Ik draag deze kaartjes op aan mijn lieve, grote broer, van wie ik meer hou dan ooit tevoren. En ik draag ze op aan jou. Moge ook jouw liefde blijven groeien en haar bestemming vinden. Wees zacht voor jezelf en neem de tijd om troost haar helende werk te laten doen. Vertrouw maar op je verdriet: het ontspringt uit je vermogen om lief te hebben en dat is de grootste en meest helende kracht die er bestaat.



Moge het leven je op  vele manieren koesteren,

*Saskia de Bruin*

*Saskia de Bruin is auteur en directeur van de GeluksOnderneming. Ze schreef diverse boeken over de kracht van schrijven en de emotionele oorzaak van chronische klachten. [www.saskiadebruin.nl](http://www.saskiadebruin.nl)*



Na een verlies zijn er twee mogelijkheden: je kunt je arm voelen door alles wat je nu moet missen, of je rijk voelen door alles wat je hebt gekregen. Helen betekent steeds vaker in die laatste mogelijkheid verkeren. Dit gaat met vallen en opstaan.



Bij rouw krijg je soms het advies dat je je verlies moet verwerken. Ik geloof niet zo in verwerken. Ik geloof meer in verweven. Je verlies krijgt een plek in het weefsel van je leven door te voelen, te rouwen, uitdrukking te geven en betekenis te vinden. We weven ons levensverhaal op onze eigen manier. En weven vraagt tijd en geduld.



Na een overlijden kun je je in vlagen helemaal ontredderd voelen. Dat je niet meer gered kunt worden, dat het nooit meer goed komt, nooit meer wordt zoals het was. Dat is ook zo. Dat wat was kan niet meer gered worden. Maar jij wel. Jij doorleeft dit verlies. En je vindt weer nieuwe zin in het leven. Wat was, worden gouden glinsteringen in je liefhebbende hart.



Misschien heb je spijt van dingen die je deed of juist naliet. Misschien voel je je daar schuldig over. Weet dat jij, net als iedereen, op ieder moment het beste deed dat je op dat moment kon doen. Dat is goed genoeg.





Vorm geven aan je pijn helpt je om te helen. Schrijf, dans, zing, klei of schilder je verlies. Misschien is het nodig dit honderd keer te doen. Rouw heeft steeds een andere gedaante. Al die gedaantes kun je vormgeven.

# Cadeau

Soms wil je een koesterkaartje opsturen aan iemand die net een dierbare is verloren. Maar het is ook jammer om je eigen set daarvoor aan te breken.

Daarom maakte ik een setje van vier koesterkaarten op ansichtkaarten, waar je ook je naam en eventueel nog een boodschap in kwijt kunt. Je krijgt een setje cadeau bij deze koesterkaartjes.

**BESTEL DE GRATIS  
KAARTSET NU VIA**

# Koesterkaartjes bij verlies



Koesteren is een liefdevol verzorgen, beschermen en waarderen. Dat is wat deze kaartjes voor je willen doen: je na een verlies voorzichtig benaderen en je verwarmen met woorden van troost, zorg en aandacht. Zoals je je soms in de zon koestert, hoop ik dat mijn woorden je geschrokken, schreiende hart zachtjes strelen en verlichten.



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

*Zo kun je de Koesterkaartjes gebruiken:*

Trek een kaartje wanneer je opeens overmand wordt door verdriet. Je kunt ook elke dag een kaartje pakken en naast de foto van je dierbare zetten. Stuur (eventueel anoniem) een kaartje aan iemand die een geliefde is verloren. Ook worden de kaartjes soms uitgedeeld aan de aanwezigen op een uitvaart.

LOSBLADIG BOEK

ISBN 978-94-92412-73-7



palaysia

WWW.SUNSHINEFORTHE SOUL.COM 9 789492 412737 >

