

N



Niet loslaten, maar anders vasthouden

Het geleefde leven van een overleden dierbare blijven vieren kan helpen het verlies te verzachten volgens Martine en Elise van hart & ziel uitvaarten. Voor veel nabestaanden is het fijn hun dierbare te herdenken en herinneringen levend te houden.

Martine: "Blijf stilstaan bij het leven van iemand die jou dierbaar was. Bijvoorbeeld door de overledene te herdenken op diens verjaardag en overlijdensdag. Of door bij Allerzielen met familie en vrienden een kaarsje aan te steken. Het biedt troost om dat samen te doen."
Elise: "Hef met elkaar het glas bij een speciale gelegenheid en benoem de mooie momenten uit het leven van de overledene. Blijf een bord neerzetten voor diegene bij het kerstdiner."
Martine: "Denk aan iemand als je de tuin in het voorjaar omspit of bij het koffie drinken in de eerste zonnestralen. Dingen die je voorheen wellicht samen deed."

Verdriet mag er ook zijn

Elise: "Bereid met broer of zus de spaghetti's zoals je vader die altijd maakte of trek een fles champagne open in situaties wanneer diegene dat ook gedaan zou hebben."
Martine: "Praat met elkaar op zulke momenten. Of maak die slechte grap die hij of zij altijd maakte. Het zijn goede aanknopingspunten om herinneringen op te halen of om verdriet te delen. Dat mag er zijn, ook al is het vijf of tien jaar later." *Elise:* "Het gemis blijft, maar de harde randjes gaan er na verloop van tijd vaak wel af. Bij de één duurt dat natuurlijk langer dan bij de ander. Uiteindelijk lukt het meestal wel om voornamelijk aan de mooie herinneringen te denken, zoals de uitbundig gevierde verjaardagen of de mooie reizen samen."
Martine: "Het is niet iemand loslaten, maar anders leren vasthouden."

Favoriete koekjes

Martine: "Je helpt nabestaanden door te blijven vragen naar de overledene en diens naam te blijven noemen. Ook al is dat niet altijd even makkelijk. Mensen zijn bang het verdriet weer op te roepen. Soms horen we van nabestaanden dat de omgeving na een jaar vindt dat de rouw wel klaar is en dat ze het oude leven weer moeten oppakken. Het is fijn als nabestaanden voelen dat er ruimte is om nogmaals hun verhaal te vertellen of een herinnering te delen als daar behoefte aan is." *Elise:* "Ze voelen zich soms een 'oude zeur' als ze op een feestje aangeven dat de overledene hier graag bij was geweest of dat diens favoriete koekjes op tafel staan. Blijf spreken over de dierbare, dat is fijn voor iedereen. Laat je niet tegenhouden door mogelijk ongemakkelijke situaties. Iemand doodzwijgen is veel erger. En vier dat geleefde leven."

HEB JE VRAGEN AAN ELISE EN MARTINE OVER EEN UITVAART?

Je kan hart & ziel uitvaarten altijd bellen en een vrijblijvende afspraak maken.

Een eerst oriëntatiegesprek is zonder kosten.

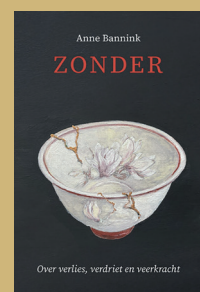
023-8200920 of kijk op www.hartenzieluitvaarten.nl



TESTAMENT OF LEVENSTESTAMENT

Uitleg in heldere, eenvoudige taal. Ellen Joan Padt van 'Testament en Erfrecht' vindt het belangrijk dat je zelf goed begrijpt wat er over je nalatenschap in jouw (levens)testament wordt vastgelegd. Je kunt vrijblijvend met haar in gesprek en krijgt meteen allerlei tips.

Meer informatie:
www.testamentenerfrecht.nl
 of bel: 085-4000 900



ZONDER

Verrassende reflecties over wat Anne Bannink voelde, dacht en beleefde gedurende de eerste 365 dagen na het overlijden van haar man. Een persoonlijk verhaal, maar geen treurzang. Integendeel, het is liefdevol, troostend én confronterend. Invoelbaar en helpend, ook voor iedereen die een dierbare is verloren en voor degenen rondom iemand die rouwt.

Te bestellen via www.schaep14.nl
 of in de boekhandel