



MARCO VAN HAMOND
UITVAARTBEGELEIDING

Wat kan ik doen..?

Deze handreikingen
worden je aangeboden door:
Marco van Hamond Uitvaartbegeleiding
Tel. 013 - 505 25 80



Toon medeleven

Je hoeft niet veel te zeggen, maar meen wat je zegt. Wees oprecht. Je kunt bijvoorbeeld zeggen dat je meeleeft en dat je aan hen denkt. “Gecondoleerd met je verlies. We staan voor je klaar, ook voor alle praktische hulp die je kan gebruiken” of “Er zijn geen woorden voor, maar weet dat we aan je denken”.

Luister

Misschien nog wel het belangrijkste. Luister met aandacht en geef de ander de ruimte. Pas op met goed bedoelde adviezen of eigen ervaringen; iedereen verweeft een verlies op zijn eigen manier in zijn of haar leven. Wees geduldig.

Benoem

Als je de woorden niet kunt vinden, zég dat dan. Je bent dan gewoon eerlijk en je geeft aan dat je wel iets zou willen zeggen. Bovendien kan een hand op de schouder of iemand even vastpakken of een lieve knuffel meer doen dan woorden.

Troost

Zeg iets over hoe mooi je het afscheid vond. Deel jouw herinneringen aan de overledene, bijvoorbeeld wat je zo mooi of bijzonder vond aan hem of haar.

Gewoon doen

Bied praktische hulp aan door bijvoorbeeld te koken of de was te doen. Help met de opvang van de kinderen, help met de tuin of bied aan de boodschappen te doen. Mensen stellen zich vaak bescheiden op, vinden het heel moeilijk om hulp te vragen. ‘Het hoeft niet.’ ‘Nee joh, ben je gek...’ ‘Ik heb niks nodig, hoor.’ Doe het gewoon en dan zijn ze er heel blij mee.

Denk aan de belangrijke data of gebeurtenissen

Wees attent op belangrijke dagen zoals sterfdag, verjaardag of trouwdag. Maar ook op feestdagen of in de vakantieperiode. Dat kan door een kaartje te sturen danwel een bloemetje. Maar je kunt ook een afspraak maken op zo’n bijzondere dag. Een mailtje of app-je is vaak wat afstandelijk.

Houd vol!

Iemand die rouwt komt soms meerdere keren zijn of haar afspraken niet na, omdat juist op dat moment het verdriet te zwaar of te vermoeiend is. Geef niet op. Helpen is ook volhouden en je niet afgewezen voelen. Ben niet bang voor je eigen emoties. Ze laten zien dat je geraakt bent en je betrokken voelt en zijn daarom steunend en troostend.

