

de gaat op de ene stoel zitten, sluit zijn ogen en verbeeldt zich dat degene die is gestorven op de andere stoel zit. Visualiseren noemen we dat. En dan zeg je wat je nog graag zou willen zeggen tegen je dierbare. Soms is dat iets wat nog niet afgerond was, maar meestal is dat liefdevolle dankbaarheid voor wie de ander is geweest en wat hij of zij voor je heeft betekend. Daarbij probeer je de andere in levende lijve te zien. Zo iemand zit in je hart. Als je je ogen sluit, komt dat beeld heel levendig in je op. Je 'herinnert' je iemand dan. Mensen vinden het soms ook moeilijk om zich niet door hun gedachten mee te laten slepen. Als je hardop zegt wat je graag nog wil zeggen, krijgt het betekenis en kun je het afscheid afronden. Daarna kun je de draad weer oppakken en beter door met je leven.'

'Bij 'voice dialogue' zeg je wat je nog zou willen zeggen en toon je je liefde'

En als je niet bij de uitvaart kon zijn?

'Heel veel mensen konden door corona niet een uitvaart bijwonen, omdat het aantal aanwezigen beperkt moest blijven tot dertig personen. Het blijft vreemd om fysiek afstand te moeten houden juist op een moment dat je een arm om iemand zou willen slaan of liefdevol geknuffeld zou willen worden. En de nazit, altijd zo'n belangrijk onderdeel van de uitvaart, is nu ook

5 tips die je helpen verder te gaan

- 1. Maak verbinding met de mensen om je heen.** Drink een kopje koffie samen of durf te vragen om praktische steun.
- 2. Realiseer je dat je misschien onbewust een muur opwerpt voor je emoties** waardoor rouw geen ruimte krijgt. Dat maakt eenzaam. Vraag je omgeving om je hier bewust van te maken.
- 3. Schrijf een brief aan de overledene.** Zet op papier alles wat je nog had willen zeggen, waar je misschien sorry voor had willen zeggen, haal dierbare herinneringen op. En waar wil je de ander voor bedanken? In het boek *Het Kompas* van Stéphanie Beijnes staan vragen die als leidraad kunnen dienen.
- 4. De natuur heeft op veel mensen een kalmerend en helend effect.** Met name in deze chaotische tijd vind je er rust en ruimte voor je eigen gedachten en emoties. Ga joggen of wandelen in het bos – alleen of met een dierbaar iemand.
- 5. Spreek met jezelf af dat jullie een herdenkingsmoment plannen zodra het weer kan.** Zonder beperkingen, helemaal op jullie manier.

'Een herdenking waarbij iedereen zijn herinneringen deelt'

aan regels gebonden. Wat heel waardevol kan zijn is een herdenking waarbij iedereen zijn herinneringen deelt in een video-meeting. Belangrijk is dat er iemand is die dat in goede banen leidt, die het inleidt en die mensen het woord geeft, net als bij een echte uitvaart. Ook handig als mensen van tevoren hebben nagedacht over wat ze zouden willen zeggen of voorlezen. Dat klinkt allemaal een beetje ongemakkelijk, maar je zult zien dat als je je daaroverheen zet, ook zo'n video-bijeenkomst intiem en warm kan zijn. Het gaat erom dat je samen het verlies van een geliefd persoon met een ritueel herdenkt.'

Wanneer moet je je zorgen maken dat het rouwproces niet natuurlijk verloopt?

'Rouwen hoort erbij. Maar sommige mensen krijgen er echt last van, het verstoort het dagelijks leven. Als je slecht slaapt, vaak in paniek wakker wordt, deprimerende gedachten hebt, concentratieproblemen, een korter lontje, onbeheersbare emoties op een lastig moment, bijvoorbeeld in een vergadering. Kortom, als de emoties over je heen spoelen als een vloedgolf. Ik zeg altijd: je gaat voor je auto naar de garage, voor je haren naar de kapper. Waarom zou je hiervoor geen hulp zoeken bij een deskundige?'