

Je hebt iemand van wie je houdt verloren. Voor jou staat de wereld stil.

### Hoe moet je nu verder?

- Weet dat rouwen lang kan duren, en soms een poosje erger is dan eerst. Het voelt alsof je in een achtbaan zit, alsof je geen controle hebt. Probeer structuur aan te brengen en neem de tijd om het te verwerken.
- Rouwen kost energie en je krijgt soms te maken met kwaaltjes als slecht concentreren, slecht slapen, heel erg moe zijn, etc.
- Rouw zit vaak in hele kleine praktische dingen: De sokken die je altijd kocht bij de Hema; ze halen je hele wereld overhoop.
- Probeer een beetje gezond te eten en te bewegen. Buiten zijn helpt.
- Doe wat goed voelt voor jou, ook al vindt een ander het raar. Het mag!
- Soms zeggen mensen in jouw ogen hele domme dingen. Ze zullen het niet zo bedoelen, ze vinden het gewoon ingewikkeld.
- Het is soms moeilijk om hulp te vragen, probeer hulp te aanvaarden.

In jouw omgeving heeft iemand een dierbare verloren. Voor jou gaat het leven door.

### Je wil wel wat doen, maar wat?

- Hou er rekening mee dat rouwen lang kan duren, met ups en downs.
- Rouwen is voor iedereen anders.
- Mensen die rouwen, huilen niet de hele dag. Ze kunnen ook lachen!
- Luister echt!!!! Het verhaal moet heel vaak worden verteld.
- Weekenden en avonden zijn moeilijk, ga dan langs of vraag iemand te eten.
- Kijk goed of hij/zij wel goed voor zichzelf zorgt, kijk eens in de ijskast.
- Breng een keer eten, pas een uurtje op, help met een klusje etc.
- Blijf bellen, vaak wil de rouwende niet opnemen, heeft geen zin in praten. Maar als er niet gebeld wordt is dat vreselijk.
- Rouwenden zijn soms moeilijk om mee om te gaan. Benoem dat je niet weet wat je moet doen en het moeilijk vindt.
- Maar blijf bellen, blijf vragen, blijf langsgaan. **Hou vol!**