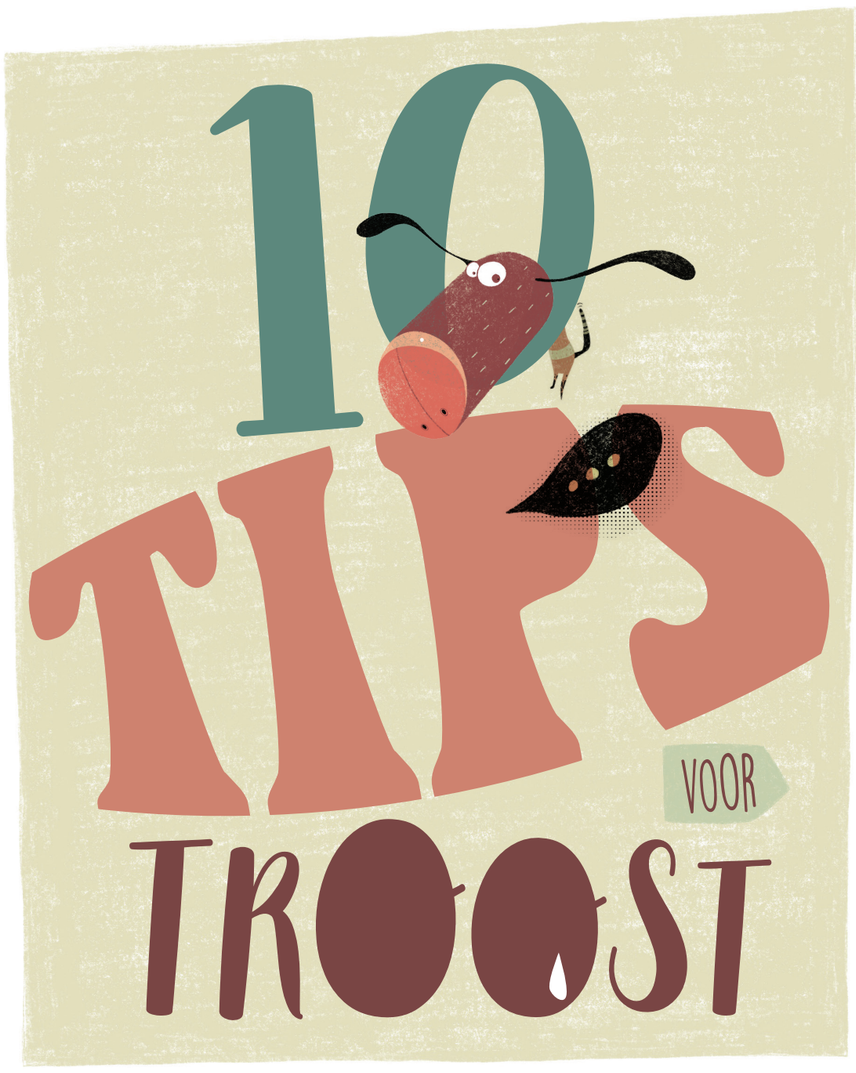
10 TIPS VOOR TROOST



LUISTER

DAAROM HEBBEN WE TWEE OREN EN MAAR ÉÉN MOND.

OMDAT LUISTEREN MINSTENS EVEN TROOSTEND WERKT ALS PRATEN. HET GEVOEL DAT JE ER MAG ZIJN: HUILEND, KLAGEND, MIJMEREND OF ZELFS ZWIJGEND, KAN ZOVEEL DEUGD DOEN VOOR EEN ROUWENDE. OP VERHAAL MOGEN KOMEN, HELPT OOK OM GEDACHTEN TE ORDENEN OF VAT TE KRIJGEN OP EMOTIES.

WEG MET O.M.A.

O.M.A. STAAT VOOR OORDELEN–MENINGEN–ADVIEZEN.

DIE LAAT JE BEST THUIS. TROOST VINDT IEMAND MEESTAL IN ERKENNING, IN ZELF TOT INZICHTEN MOGEN KOMEN. GA OP ZOEK: WAT BRENGT TROOST, KRACHT? OF HELP HET IN DE PRAKTIJK TE BRENGEN. MISSCHIEN HOUDT IEMAND VAN UITWAAIEN AAN ZEE, MAAR ONTBREEKT HET AAN ENERGIE OM ERHEEN TE RIJDEN?

N.I.V.E.A.

NIET INVULLEN VOOR EEN ANDER – EEN VAN DE ALLERBELANGRIJKSTE RICHTLIJNEN.

IEDEREEN HEEFT ZIJN BELEVING EN DIE KAN HEEL ANDERS ZIJN DAN DE JOUWE. LUISTER EN STEL OPEN VRAGEN. INLEVEN IS NIET HETZELFDE ALS INVULLEN. LAAT RUIMTE VOOR WAT DE ANDER DENKT EN VOELT.

WEES DAPPER

ZET DE EERSTE STAP!

ROUWENDEN ZITTEN SOMS TE DIEP IN HUN GEVOELENS OM HULP TE KUNNEN VRAGEN. OF ZE DURVEN NIET. WILLEN NIEMAND TOT LAST ZIJN OF NIET FLAUW DOEN. ZEG NIET 'JE KAN ME ALTIJD BELLEN' OF 'ALS ER IETS IS'. WEES DAPPER: NEEM DE TELEFOON, KLOP AAN DIE DEUR OF STUUR DAT APP'JE!

NORMALISEER

ROUW IS GEEN ZIEKTE MAAR HET KAN WEL HEFTIG ZIJN.

LICHAMELIJKE KLACHTEN, HEVIGE OF WISSELENDE EMOTIES, TWIJFELEN AAN ALLES EN IEDEREEN, ZELFS AAN DE ZIN VAN HET BESTAAN – JEP, KAN ER ALLEMAAL BIJ HOREN. ROUW IS EEN PROCES MET EEN ONVOORSPELBARE WAAIER AAN UITINGSVORMEN. EN DAT IS COMPLEET NORMAAL.

GEDULD

IEDERE ROUWENDE HEEFT MOMENTEN WAAROP ALLES WEER EVEN OP DE VOORGROND KOMT.

EEN VERJAARDAG. EEN STERFDAG. MOEDER/VADERDAG VOOR WIE EEN KIND VERLOOR. OF NOOIT EEN KIND KREEG. KOESTER BEGRIP VOOR MOEILIJKE MOMENTEN. VERLIES VERVAAGT MAAR 'VERVALT' NIET. WEES GEDULDIG.

RELAX

VOLG HET RITME VAN DE ROUWENDE EN LAAT DE KEUZE, MAAR WEES NIET BANG OM IETS LEUKS VOOR TE STELLEN.

SOMS HELP JE DOOR EVEN NAAR DE BEGRAAFPLAATS TE RIJDEN, SOMS NET DOOR EEN TERRASJE TE DOEN. BEN JIJ LIEVER DIE SPORTBUDDY DAN HET LUISTEREND OOR? ONTSPANNING EN DE BATTERIJTJES OPLADEN – ZE HEBBEN OOK WAARDE!

ACTIE!

ZEG NIET 'ALS IK IETS KAN DOEN...'

MAAR: 'DOET HET JE PLEZIER ALS WE EVEN WANDELEN?', 'BRENG IK STRAKS EEN POTJE SOEP?', 'HELPT HET ALS IK DE KINDEREN VAN SCHOOL HAAL?'. STEL DINGEN VOOR DIE JE KAN WAARMAKEN EN DIE CONCREET ZIJN. SOMS IS NADENKEN OVER WELKE HULP NODIG IS, AL TE LASTIG VOOR IEMAND IN ROUW.

SLUIERS AF

'VOLKSWIJSHEDEN' WORDEN ZE GENOEMD, MAAR DOODDOENERS KAN OOK.

'TIJD HEELT WONDEN', 'JE MOET ER HET POSITIEVE VAN INZIEN', ... GOEDBEDOELDE OPMERKINGEN WAAR ROUWENDEN GEK VAN WORDEN. IN VAKTAAL NOEMEN ZE DIT 'ROUWSLUIERS' OMDAT ZE GEZONDE ROUWREACTIES WEGMOFFELEN. DOE ER NIET AAN MEE. TROOST IS ERKENNEN, NIET WEGWUIVEN.

BEVRAAG

BANG OM OUDE WONDEN OPEN TE HALEN OF EEN MOOI MOMENT TE VERPESTEN?

VERRAST WORDEN DOOR EEN ONGEWENSTE VRAAG KAN VERVELEND ZIJN, MAAR ALLEEN STAAN IN JE ROUW IS MEESTAL VEEL VERVELENDER. EN OVERIGENS: WIE VANDAAG NIET WILDE PRATEN, SNAKT ER MISSCHIEN MORGEN NAAR. ROUW IS EEN GRILLIG BEESTJE.

COMPASSIONATE BRUGGE
VERLIES-VERBINDEN-VERSTERKEN

NEEM OOK EEN KIJKJE OP WWW.BRUGGE.BE/COMPASSIONATEBRUGGE VOOR MEER INFORMATIE ROND ROUW EN VERLIES.

V.U. COLIN BEHEYDT, ALGEMEEN DIRECTEUR STAD EN OCMW BRUGGE, BURG 12, 8000 BRUGGE | ONTWERP: CEL CREATIE - STAD BRUGGE | ILLUSTRATIE: STEVEN VAN HASTEN, WWW.VANHASTEN.BE