

EEN BOEKJE
VOL
Troost

*De mooiste teksten
voor op je
rouwkaartje*

Libelle
SAMEN MET
DELA

INLEIDING

Een vriendin, kennis of collega is een dierbare verloren en je wilt haar of hem graag een hart onder de riem steken. Geen mooier gebaar dan een lief, persoonlijk kaartje, toch? Maar het vinden van de juiste woorden voor zo'n troostende boodschap kan een hele opdracht zijn. Als het over de dood gaat, blijven we vaak – letterlijk – zonder woorden achter. Met onze rouwkaartjes, en de mooiste woorden, zinsflarden en teksten om erop te zetten, lukt het je vast wel.

INHOUDSTAFEL

3	8 tips voor het schrijven van een rouwkaartje
5	Afscheid van een zoon of dochter
6	Afscheid van een moeder of vader
8	Afscheid van een sterrenkindje
9	Afscheid van een partner
10	Afscheid van iemand die je niet zo goed kende
12	Na een plots overlijden
13	Na een ziekte of euthanasie
14	Na dementie
15	Zo kan het ook: kort en krachtig
16	Afscheid van een huisdier
17	Inspiratie: de mooiste citaten
18	Inspiratie: de mooiste liedjesteksten
20	Inspiratie: de mooiste gedichten
23	Nawoord DELA

8 TIPS VOOR het schrijven van EEN ROUWKAARTJE

andere. Toch kan het zijn dat je nog steeds de woorden niet vindt voor jouw kaartje. Omdat het verlies zo hard aankwam bij de geadresseerde, of omdat je zelf gewoon geen letter op papier krijgt. Dat is niet erg, zolang je daar maar open over bent. Druk je onzekerheid eerlijk uit, bv. 'Ik weet niet zo goed wat ik moet zeggen, maar ik wil laten weten dat ik aan jullie denk in deze moeilijke tijd.'

3 WEES JEZELF
Voor het schrijven van rouwkaartjes bestaan geen strikte regels. Doe het op een manier die past bij jou én je relatie met de geadresseerde. Jij kent degene die je wilt steunen per slot van rekening het allerbeste. Wees vooral jezelf, want er is niets mooiers dan een tekstje dat recht uit het hart komt. Voel

jij je bijvoorbeeld niet goed bij uitdrukkingen als 'Gecondoleerd' of 'Sterkte'? Laat die woorden dan voor wat ze zijn en schrijf eerlijk neer wat je de ander wilt zeggen in deze moeilijke tijd. Zolang je dicht bij jezelf blijft, kun je geen fouten maken.

4 ADVIES IS NIET NODIG, STEUN IS NU GENOEG

Schrijf je medeleven of je eigen verdriet voluit neer, maar probeer weg te blijven van advies zoals 'Probeer je zinnen nu maar te verzetten' of 'Een vriendin van me had hetzelfde voor en...'. Hoe goed bedoeld zulke tips ook zijn, iemand die aan het rouwen is, heeft er doorgaans niet veel boodschap aan.

1 HET PERFECTE KAARTJE BESTAAT NIET (EN HOEFT OOK NIET)

Twijfel jij ook soms om een rouwkaartje te sturen, omdat je bang bent dat het de pijn en het verdriet van de geadresseerde geen eer kan aandoen? Dat is helemaal niet nodig. Iemand die rouwt om een dierbare is blij met elke steunbetuiging, hoe groot of klein ook. Zet je twijfels dus opzij en doe dat kaartje op de bus, zelfs al hou je het bij een simpele boodschap zoals 'Liefs' of 'Ik denk aan je'.

2 VIND JE DE WOORDEN NIET? SPREEK DAT GERUST UIT

In deze pocket vind je tekstjes voor verschillende soorten verlies, want elk afscheid is

5 HAAL EEN WARME HERINNERING OP

Het is voor nabestaanden altijd fijn om te lezen wat hun dierbare voor *andere* mensen betekende. Koester je zelf een mooie herinnering (bv. aan een reis, een gezellige avond op café, een wijze raad die je ooit kreeg) aan de overledene? Schrijf die dan zeker neer, zo heeft je geadresseerde nog meer mooie herinneringen om op moeilijke momenten aan te denken.

6 EEN HELPENDE HAND REIKEN? MAAK HET CONCREET

Mensen die rouwen, zullen zelf niet snel om een gunst vragen, omdat ze zich vaak al zo afhankelijk voelen van hun omgeving. Wil je, naast je medeleven, ook oprecht je hulp aanbieden, doe dat dan eens concreter dan met het goedbedoelde maar vage 'We zijn er voor je'. Geef bijvoorbeeld een zelfgemaakte bon cadeau, voor een portie soep of een goed gesprek. Zo maak je de stap voor de rouwende alvast een beetje kleiner.

7 LAAT OOK OP ANDERE MOMENTEN EENS VAN JE HOREN

Rouwen kost tijd en dus is het fijn om te weten dat er mensen aan je blijven denken. Ook na een paar weken, maanden of zelfs jaren. Feestdagen, een verjaardag of een sterfdag zijn bijvoorbeeld extra moeilijke momenten als je iemand verloren hebt. Met een kaartje kun je die periodes van intens gemis een beetje lichter maken voor de nabestaande.

8 TOT SLOT: LAAT JE INSPIREREN

Heb je na al deze tips nog altijd moeite om een warme boodschap op papier te zetten? Dat is niet erg. Er zijn gelukkig al zoveel mooie, troostende teksten geschreven om iemand anders een hart onder de riem te steken. Laat je dus volop inspireren door de verzamelde citaten, (liedjes)teksten en gedichten in deze pocket.

AFSCHIED VAN een zoon of dochter

Je kind verliezen is het ergste wat een ouder kan overkomen en valt bijna met geen woorden te beschrijven. Dat mag ook gerust in je tekst naar voren komen.

*Een vlinder van liefde
weggevlogen heel zacht.
Je bent nu de mooiste ster
en straalt dag en nacht.*

*Dag lieve, kleine meid
je bent nu een sterretje
aan de hemel,
dat vandaag moed
geeft en
morgen kracht.*

*Opeens stond de
wereld stil en
zal die nooit meer
hetzelfde zijn. Wij zijn
stil en verdrietig.
Een heel dikke
knuffel van ons.*

**NOOIT ZULLEN
WE HET
WAAROM
BEGRIJPEN.
HET LEVEN
HEEFT EEN
EIGEN PLAN,
MAAR AL WAT
LACHT EN
ADEMT,
DAAR WAS JIJ
EEN DEELTJE
VAN.**

**We fluisteren
jouw naam.
Voor altijd
blijf je in
onze gedachten.
Warm gekoesterd,
kwetsbaar mooi
kindje,
voor altijd in
ons hart.**

*De leegte die
jullie kind
achterlaat, is met
geen woorden
te vullen. Heel veel
sterkte met het
verlies van
jullie lieve
dochter/zoon.*

*Jouw kaarsje
doofde veel te
vroeg.
Maar ons pad
blijft voor altijd
verlicht,
door het vuur dat
jij bij je droeg.*

AFSCHIED VAN een moeder of vader

Wat je ouders voor je betekend hebben, besef je vaak maar als ze er niet meer zijn. Hier vind je een paar mooie odes aan moeders en vaders, die zeker niet misstaan op een kaartje.

Een moeder blijft
altijd dichtbij.
Al haar kracht en liefde leeft
voort in haar kinderen.
Maar niemand zal meer
weten hoe je met je
pop kon spelen.
En niemand zal nog ooit
je vroegste vroeger
met je delen.
De dag waarna je
nooit meer kwetsbaar
wezen kunt en klein.
De dag waarna je nooit
meer kind zult zijn.
- Karin Bloemen -

Vader,
wat was je sterk.
Vader,
wat was je groots.
Het leek alsof
je altijd bij ons
zou blijven.
Vader,
wat ging het plots.
Vader,
wat doen we nu?
Het is zo donker,
het is zo koud.
Vader,
wat een pijn snijdt
door me heen.

Vader,
wat een verdriet
voel ik voor jou.
Het is
een eenzaamheid,
een leegte.
Vader,
wat zie ik je graag.
Tot altijd.
- Céline -

Het is een wonderbaar
iets, een moeder.
Anderen mogen
u liefhebben,
uw moeder alleen
begrijpt u, ze bemint u,
vergeeft u alles
wat gij doet,
ze bidt voor u,
en het doet zo'n pijn
als ze sterft
en u verlaat.
- Guido Gezelle -

JE VADER IS ER
NIET MEER,
NIET MEER
ZOALS HIJ WAS.
HIJ LEEFT VERDER
IN JOU
IN WOORDEN
EN GEDACHTEN
IN VERHALEN
IN JOUW HART
- Inge Dehoog -

In mijn hoofd
zitten dingen,
veel dingen van toen.
Je lach en je woorden,
je knuffels, je zoen.
In mijn hart
zit een plekje,
een plekje voor jou.
Vol heimwee en liefde,
omdat ik van je hou.
In mijn hart zit
een leegte,
die leegte ben jij.
Het gemis is
zo voelbaar.
Zo voelbaar dichtbij.

Wanneer mijn gedachten
bij je zijn,
dan is het alsof mijn kleine,
onrustige ziel
zich vastklemt
aan iets standvastig
en stabiel vasthoudt.
Maar het mooiste
van dit vasteland voor mij,
is je oneindig
grote hart voor mij.
Bedankt moeder,
dat je ons zo hebt gehouden.
Laat me je nu vasthouden.
- Paula
Modersohn-Becker -

Mam, toen ik aan je ziekbed
jouw koude hand in mijn
warme handen nam,
werd jij het kind en ik de vrouw
die wilde dat ze
jou kon geven
datgene wat je haar
eens gaf: leven.
- Ida Vos -

Mijn vadertje,
hij was rechtvaardigheid.
Hij had den zwaren last
op zich geladen,
een eerlijk man te zijn
in woord en daad.
Dat is het schone,
dwaze kwaad
waar, na ons
Here Jezus Christus,
de sterkste man
aan ondergaat.
- Marrix Gijssen -

AFSCHIED VAN een sterrenkindje

Ouders die veel te vroeg afscheid moeten nemen van hun baby'tje kunnen de steun van hun omgeving goed gebruiken. Laat je inspireren door deze warme teksten.

Het ligt niet in de lengte of zwaarte van tijd of iets je lief en dierbaar is.

Het ligt in de diepte van het verlangen, in de liefde waarmee je liefhebt.

In de liefde ligt het verdriet als je verliest en je huilt omdat in je tranen je liefde ligt.

- Marinus van den Berg -

Dit lieve kleine mensje was jullie grote wens. Hoop en verlangen werd door verdriet vervangen... Met liefde ontvangen, met verdriet weer afgestaan.

Ga maar mooie ster, ik laat je los je bent nu vrij. Ga maar mooie ster, je blijft voor altijd dicht bij mij.

EEN JONG LEVEN
VERLIET VEEL TE
SNEL DEZE AARDE
EEN KLEINE ZIEL,
VAN ONSCHATBARE
WAARDE.

Het is bijna ondraaglijk wanneer zoveel verwachting zo plotseling omslaat in zoveel verdriet.

Een klein wonder was het, een nieuw leven had het moeten zijn. Het is je echter niet gegeven, maar in onze gedachten zal je altijd bij ons blijven.

Zo onverwacht, zo oneerlijk, en nog zo klein. Wat enorm verdrietig dat het niet zo heeft mogen zijn.

AFSCHIED VAN een partner

Afscheid nemen van een geliefde kan je helemaal onderuithalen, want plots is die ene, je soulmate, er niet meer. Een woordje van steun kost niet veel moeite, maar is meer dan welkom.

Alleen mijn ogen en mijn handen raken jou kwijt. Liefde kent geen afstand. Liefde kent geen tijd.

Wie bemind werd en beminde, laat meer dan een leegte achter.

Wanneer ik morgen doodga, vertel het aan de bomen hoeveel ik van je hield. Vertel het aan de wind, die in de bomen klimt, of uit de takken valt, hoeveel ik van je hield. Vertel het aan een kind, dat jong genoeg is om het te begrijpen. Vertel het aan een dier, misschien alleen door het aan te kijken. Vertel het aan de huizen van steen, vertel het aan de stad, hoe lief ik je had; maar zeg het aan geen mens. Ze zouden niet geloven. Ze zouden niet willen geloven dat alleen maar een man alleen maar een vrouw, dat een mens een mens zo liefhad als ik jou.

- Hans Andreus -

Heel heftig is het om je geliefde te verliezen. De man waar je een heel leven mee hebt gedeeld. Wij wensen jou, de kinderen en kleinkinderen veel kracht en sterkte met dit grote verlies.

Wat zo diep in je hart zit, kan je door de dood niet verliezen.

LIEFDE HOUDT NIET OP WAAR HET LEVEN EINDIGT.

AFSCHEID VAN IEMAND DIE JE *niet zo goed kende*

Soms wil je iemand een warme boodschap sturen, ook al kende je degene van wie hij of zij afscheid moest nemen niet zo goed.

Deze teksten passen op elk kaartje, in elke situatie.

Elk verlies is weer anders, geen rouwproces is gelijk. Iedereen komt weer andere dingen tegen, in zichzelf en in elkaar. Ik wens jullie de kracht om hier door te gaan en veel troost in het samenzijn.

Wanneer je verdrietig bent blik dan opnieuw in je hart en je zult zien dat je huilt om wat je vreugde schonk.

We beseffen nu meer dan ooit hoe broos en kwetsbaar het leven is. We wensen je veel sterkte, nu en in de toekomst.

De tijd glijdt als water door je handen. Je wilt het vasthouden, maar dat gaat niet. Het gemis blijft. Wij wensen jullie heel veel sterkte toe met dit grote verlies.

Laat de berichten van troost en alle blij van medeleven, samen met de mooie herinneringen en de benodigde tijd, een bron van kracht zijn.

De leegte die jullie dierbare achterlaat, is niet met woorden te vullen. Wij wensen jullie veel kracht toe om dit verlies te verwerken.

We wensen jullie veel liefde, kracht en licht toe. Koester de mooie herinneringen, waarin jullie hopelijk troost en steun kunnen vinden.

SOMS VOELEN WE ZOVEEL, MAAR KUNNEN WE ZO WEINIG ZEGGEN. VEEL STERKTE MET JULLIE VERLIES.

Weet dat er aan jullie wordt gedacht, in deze zware dagen. Ik wens jullie eindeloos veel kracht toe om dit verdriet te kunnen dragen.

Mensen van wie we houden gaan nooit weg. Ze lopen naast je, onzichtbaar en in stilte. Altijd geliefd, altijd gemist maar ook altijd zo dichtbij.

Het zijn vaak de kleine dingen die in je herinnering blijven. Een aanraking, een glimlach, een typisch gebaar. Hopelijk kunnen die kleine dingen jullie verdriet mettertijd een beetje verzachten.

DE MOEILJKSTE VORM VAN LIEFHEBBEN IS AFSCHEID NEMEN VAN IEMAND VAN WIE JE HOUDT. MIJN OPRECHTE DEELNEMING EN HEEL VEEL STERKTE AAN JOU EN JE FAMILIE.

NA EEN plots overlijden

Soms verdwijnt iemand bruusk uit het leven en komt het afscheid voor de omgeving totaal onverwacht. Voor zo'n plots verlies vind je hier enkele gepaste woorden.

Veel te jong,
veel te vroeg.
Ik wens je
sterkte en ben
in gedachten
bij je.

De dood, zo plots,
eiste jou op.
De dood, zo wreed,
houdt jou nu vast.
Jij, zo moe, bent niet meer.
Jij, zo stil... zo stil
was je nog nooit.
Wij, zo triest,
zullen je altijd missen.
Wij, zo triest,
zullen je nooit vergeten.
- Céline -

De zon ging
onder voor het
avond werd.
Veel sterkte met
dit verlies.
Ik denk aan
jullie.

Veel te snel
moest je gaan.
Veel te snel
verdween je uit
het leven.
Zoekend naar
jou, volgen we
een dwaalspoor.
Hopend dat de
sporen die je
achterlaat,
nooit verdwijnen.
- Céline -

Er is een boom
geveld, hij
zuchtte ruisend
nog vol
zomerwind.
Hoe kan het
leven, dat zo
zonnig was,
opeens zo droef
en donker
worden?

ONWAARSCHIJNLIJK,
ONWERKELIJK
EN ONEERLIJK.
WIJ WENSEN JULLIE
ENORM VEEL
STERKTE IN DEZE
ZWARE TIJD.

NA EEN ziekte of euthanasie

Na een lange periode van ziekte kan het overlijden van een dierbare heel dubbel aanvoelen. Die complexe gevoelens, tussen opluchting en verdriet, mag je zeker benoemen op je kaartje.

DE STRIJD IS
GESTREDEN,
MET TELKENS
NIEUWE MOED.
VERBAZING-
WEKKEND
KRACHTIG.
'T IS OP.
ZO IS HET GOED.

Wie weet hoe hard
jij vechten moest.
Tegen je ziekte,
tegen jezelf.
Wie weet hoe moe
en bang jij was.
Hoe moedig
en krachtig,
als niemand
het zag.

Veel sterkte bij het verlies
van jullie dierbare. Ik ben
opgelucht dat zijn pijn nu
eindelijk voorbij is, maar
intens verdrietig dat we hem
nu moeten missen.

De strijd is gestreden,
je ogen vallen dicht.
Voor ons blijft
in herinnering
je vriendelijke gezicht.

Je was moe,
erg moe, heel
erg moe.
Je mag nu
rusten,
welterusten.

Wat was het een
heftige periode.
Dit slotstuk zat
eraan te komen,
maar is niet
minder verdrietig.
Ik wens je veel
sterkte.

VEEL GELEDEN,
MOEGESTREDEN.
EINDELIJK BEVRIJD
WEGGELEDEN UIT
HET HEDEN
NAAR EEN
PIJNLOZE TIJD.



NA dementie

Wie iemand verliest na een periode van dementie, heeft er vaak al een afscheid 'in stukjes' opzitten. Dat langzame wegglijden van de dierbare kun je voorzichtig meenemen in je tekst.

Vraag me niet te herinneren, test niet telkens weer mijn verstand. Laat me gaan en weten dat je er bent. Kus me op de wang en pak mijn hand. Vergeet nooit dat ik je nodig heb. Het mooiste van mij, al lang vergaan. Ik smeed je, hou me vast en van mij totdat ik voorgoed ben weggegaan.
- Owen Darnell -

Dieper dan jouw dood trof mij de leegte in je ogen, de koestering van het levenslicht lang voor jouw adem al vervlogen. Nu zie ik jou, je ogen dicht onze handen zijn verbonden in de diepte, zonder grenzen heb ik jouw koestering hervonden.
- Floortje Agema -

Een ouder telkens een stukje meer verliezen, dat doet pijn. We wensen jullie veel sterkte.

Als je ouder wordt en niet meer weet waar je bent, als je mensen ziet, maar ze niet meer herkent, als je toch blijft strijden om te leven, dan hopen wij dat je nu de rust is gegeven.

HET VERLIES KWAM ER IN KLEINE STAPPEN, MAAR DE PIJN BIJ HET AFSCHEID BLIJFT ONNOEMELIJK GROOT. IK LEEF MET JE MEE.



ZO KAN HET OOK kort en krachtig

Je hoeft niet altijd een uitgebreide brief te schrijven om je steun te betuigen. Soms heb je aan één zin genoeg om iemand te laten weten dat je aan hem of haar denkt.

OM JE MEDELEVEN KORT EN KRACHTIG UIT TE DRUKKEN, KUN JE DEZE VASTE UITDRUKKINGEN GEBRUIKEN

Gecondoleerd met je verlies. ♡ Met oprechte deelneming.

♡ Ik betuig mijn innige medeleven.

JE KUNT JE GEADRESSEERDE OOK IN MINDER FORMELE WOORDEN LATEN WETEN DAT JE MET HEM OF HAAR MEEVOELT

Lieve vriendin, ik wens je veel sterkte met dit grote verlies.

♡ Heel veel sterkte in deze moeilijke tijd. ♡ Woorden schieten tekort.

Ik wens je heel veel kracht toe voor de komende periode. ♡

We leven intens met jullie mee en wensen jullie veel kracht toe in deze droevige tijd. ♡ Wat jullie nu meemaken, valt niet te beschrijven.

Wij voelen met jullie mee. ♡ De hemel heeft er een mooie ster bij.

♡ Voor altijd uit het oog, maar voor altijd in ons hart.

♡ We zullen jullie dierbare nooit vergeten. ♡ Wat een verdriet en

gemis. Ik leef in gedachten met jullie mee.

♡ Groot is de leegte en het verdriet, mooi zijn de herinneringen.

AFSCHIED VAN een huisdier

Bij sommige mensen komt het verlies van hun huisdier bijna even hard aan als het afscheid van een familielid. Met een liefkaartje toon je dat je begrip hebt voor hun verdriet.

IK WEET, DIT IS EEN
ZWARE DAG
VOL VERDRIET EN PIJN.
EEN DIE JE
DOET BESEFFEN
WAT WAS EN
NIET MEER ZAL ZIJN.
IK WEET, HET IS NIET
MAKKELIJK,
HET VERLIES VAN
JE VIERVOETER SCHUDT
JE HEEN EN WEER.
MAAR WEET DAT IK AAN
JE DENK,
ALTIJD EN VANDAAG
EEN BEETJE MEER.

Een huisdier is
een deel van je gezin
en een volledig
nieuw begin.
Toch weet je:
ooit komt de tijd
van het bittere
afscheid.
We hebben je lang
bij ons gehad.
Je was een
allerliefste schat,
maar al die
mooie dingen
zijn nu herinneringen.

Het was je vriendje,
je maatje,
die er altijd voor je was.
Bedelend voor
iets lekkers
en spelend in
het groene gras.
Je zult hem missen
iedere maand
en elke dag,
maar denk dan
in alle liefde
aan hem terug met
een glimlach.

Dierenliefde is een
wonder.
Deze vriendschap
was bijzonder.
Hij was een trouwe
kameraad
die zijn sporen in je
hart achterlaat.

HET VERLIES VAN
EEN HUISDIER IS
HET VERLIES VAN
EEN GOEDE
VRIEND. VEEL
STERKTE.

Heel veel
sterkte met het
verlies van jullie
lieve viervoeter.

INSPIRATIE De mooiste citaten

Ik moest aan je denken vandaag en zoals gewoonlijk,
moest ik lachen, ondanks het verdriet. ♡ *De letters van jouw
naam staan in ons hart geschreven.* ♡ Ik draag je bij me tot ik je
weer zie. ♡ *Tijd heelt geen wonden, tijd leert je leven met verdriet.*
♡ Met jou in mijn hart ben ik nooit alleen. ♡ *Het mooiste
aan herinneringen is dat niemand ze je kan afpakken.*
♡ De wonden die onzichtbaar zijn, doen vaak het meeste pijn.
♡ *Jouw lichtje straalt tot in de eeuwigheid.* ♡ Je hoeft niet zo
sterk te zijn om iets vast te houden, maar je moet wel
erg sterk zijn om iets los te laten. ♡ *Afscheid nemen
is het moeilijkste in je leven, je leert het eigenlijk nooit.*
♡ Liefde houdt niet op waar leven eindigt. ♡ *Echte troost is
dat je verdriet mag bestaan.* ♡ Bijzondere mensen sterven niet.
Ze gaan wel, maar blijven toch voor altijd. ♡ *Afscheid nemen
is niet loslaten, het is een andere manier van vasthouden.*
♡ Niemand is zo aanwezig als degene die je mist.

INSPIRATIE

De mooiste liedjesteksten

En als ik doodga, huil maar niet.

Ik ben niet echt dood,
moet je weten.

't Is maar een lichaam
dat ik achterliet.

Dood ben ik pas,
als jij me bent vergeten.

En als ik doodga, treur maar niet.

Ik ben niet echt weg, moet je weten.

Het is de heimwee die ik achterliet.

Dood ben ik pas,
als jij dat bent vergeten.

En als ik doodga, huil maar niet.

Ik ben niet echt dood, moet je weten.

't Is het verlangen dat ik achterliet.

Dood ben ik pas,
als jij dat bent vergeten.

- Bram Vermeulen, 'Testament' -

*Doof nu het licht
en sluit je ogen
en vergeet de strijd.
Jouw leven hier
is omgevlogen,
maar je liefde blijft.*

- Rob de Nijs, 'Zo zal het zijn' -

*Ik blijf nu hier
jij gaat naar daar
En daar is niet
zo ver van hier.
We spreken af,
ik weet niet waar
en daar ontmoeten
we elkaar.*

- Clouseau,
'Afscheid van een vriend' -

*Ik heb een steen verlegd in
een rivier op aarde.
Nu weet ik dat ik nooit zal zijn vergeten.
Ik leverde bewijs van mijn bestaan
omdat door het verleggen
van die ene steen
de stroom nooit meer dezelfde
weg zal gaan.*

- Bram Vermeulen, 'De steen' -

*Kom help en bevrijd me
en laat me los
ik kan het alleen.
Maar houd me vast
als het nodig is
in gedachten, en ik vind je
in alles om me heen.
Maar al denk ik soms
dat het zo beter is
kan ik het niet helpen,
dat ik je soms mis.*

- Maaike Euboter, 'Dat ik je mis' -

INSPIRATIE

De mooiste gedichten

TIJD HEELT GEEN
WONDEN,
TIJD LEERT JE LEVEN
MET VERDRIET
EN WACHTEN,
ZEER GEDULDIG
TOT JE WEER
SCHOONHEID ZIET
EN TOT DE TEDERSTE
HERINNERINGEN
ZO DIEP
VERTAKT ZIJN
IN JE ZIEL
DAT ZE DIE ZERE
PLEKKEN
ZULLEN
OVERGROEIEN.

- Kris Gelaude -

Zelfs morgen leef ik nog
in bevingerde boeken en oude sokken,
die je nu bent vergeten, onder in de kast,
in mijn voetstappen van heden.
Zelfs morgen leef ik nog
precies zoals vandaag,
door voorwerpen en mensen bewezen
en aan en voor mezelf een vraag.

- Remco Campert -

De mens van wie je hield
is verdwenen
niemand weet waarheen
men zegt: het is een lange reis
een zoeken naar een ander land
en wij staan machteloos
aan de kant
willen het begrijpen
willen het verdriet benoemen
met een veilige naam
zodat wij weer verder kunnen gaan.

- Elisabeth Marain -

Zelfs als mijn ogen
geen licht meer zien
geen schoonheid van
je lief gelaat.
Zelfs als mijn mond
geen woord meer fluistert
en je enkel stilte laat.
Zelfs als mijn handen
niet meer kunnen geven
en de warmte van mijn lichaam
in kilte vergaat.
Dan nog
zal ik van je houden
zoals nooit
een mens heeft liefgehad.

- Oda Saey -

HOU ME NIET VAST
VANAF HIER
HEB IK ALLEEN TE GAAN
IK ZAL ALTIJD
- ERGENS -
BIJ JE ZIJN
WE ZIJN TOCHTGENOTEN
MAAR HIER NEEM
IK AFSCHEID
IK NEEM JE LACH EN
JE SPEELSHEID MEE
JE WARME LIEFDE OOK
MAAR HOU ME NIET VAST
WANT
IK WIL ZOALS ALTIJD
IN VRIJHEID
MIJN EIGEN WEG
KUNNEN GAAN.

- Claire Vanden Abbeele -

Weggaan is je dragen in mijn hart,
je vasthouden en koesteren om al het blijde,
de vrije loop laten aan de ontroeringen
om hoe het was toen wij de dagen openvouwden.
Weggaan is blijvend aan je denken,
blijvend begaan zijn om jou
en vertoeven in de droom die achter mij ligt.
Het is jou terugzien met mijn ogen dicht
en dankbaar glimlachen om wat
wij samen waren.

- Maria Sesselle -

Lieverd,
Leven is als sneeuw,
je kunt het
niet bewaren.
Troost is
dat jij er was
unen, maanden, jaren.

- Herman van Veen -

lele

In deze donkere
dagen
van pijn en
verdriet,
wil ik je even
zeggen:
ik vergeet je niet.

NAWOORD DELA

Beste Libelle-lezeressen,

Ik zie elke dag opnieuw hoe de dood – zelfs als de overledene erg ziek was of een gezegende leeftijd had – mensen nog vaak overvalt, emotioneel, praktisch en vaak ook financieel.

Is dit de uitvaart die hij of zij zelf had gewild? Hoe ga ik verder kunnen zonder hem of haar? En wat met alle praktische en administratieve zaken die geregeld moeten worden?

Toen ik vijftien jaar geleden bij DELA begon te werken, keken veel mensen vreemd op.

“Goh, zo elke dag met de dood geconfronteerd worden, dat moet toch niet leuk zijn?”

‘Leuk’ is misschien niet het juiste woord, maar leven met de dood in het achterhoofd bleek een enorme meerwaarde te hebben en te zorgen voor een zinvoller en bewuster bestaan.

Want naast het immense verdriet zie ik op elke uitvaart die we begeleiden ook vaak veel liefde en verbondenheid, gevoelens van dankbaarheid voor het leven en voor alle mooie herinneringen aan de dierbare overledene. Het samen ophalen van die mooie herinneringen zorgt voor een warm gevoel van verbinding onder de nabestaanden. Mooie herinneringen zijn een immense steun tijdens de rouwverwerking en helpen later om de draad van het leven weer op te nemen. Daarom, beste lezeressen, een warme oproep om elke dag opnieuw, samen met hen die je dierbaar zijn, bewust in het leven te staan en nu aan mooie herinneringen te bouwen. En om ook nu al regelmatig te zeggen hoeveel iemand voor je betekent. ‘Ik hou van jou’ horen, kan zoveel doen met een mens, nu en later. Bij ieder afscheid dat we begeleiden, zien we de traan die gepaard gaat met de glimlach.

De glimlach die volgt na mooie en lieve woorden, na het samen ophalen van mooie herinneringen dankzij de warmte en verbinding tussen mensen in een moeilijke periode.

Dit troostboekje dat de redactie van Libelle samenstelde, draagt daaraan bij. Het zorgt voor het o zo nodige lieve woord en gebaar, wanneer woorden soms tekortschieten.

Het helpt iedereen bij de herinnering aan het leven, bij de glimlach in tijden van verdriet. Net zoals DELA helpt om nabestaanden zoveel mogelijk te ontzorgen bij een afscheid, en zo die moeilijke periode, vol intens verdriet, draaglijker te maken, voor zover dat kan.

Manysia Kluppels,

voor Uitvaartspecialist DELA

DELA



Libelle
SAMEN MET
DELA