

## hulpmiddelen

# Hulpmiddelen bij het omgaan met afscheid nemen, rouw en verlies

Rouwen is iets heel individueels en persoonlijks. Wat mensen daarbij helpt, is dus ook heel uniek. Onderstaand lijsten we een aantal initiatieven op, die voor sommige mensen hulp kunnen bieden bij het omgaan met afscheid nemen, rouw en verlies. Het is geenszins onze bedoeling een volledig overzicht te maken, maar wel jullie enkele suggesties uit het brede aanbod aan te reiken.

**N**eergeschreven verhalen  
Verhalen en boodschappen kunnen op verschillende manieren opgeschreven worden en zo van betekenis zijn in het omgaan met rouw en verlies. Zo kunnen mensen die niet zo lang meer te leven hebben, hun verhaal

laten optekenen door een extern persoon. Schrijfster Hilde Ingels laat mensen terugblikken op hun leven, vooruitkijken naar het afscheid dat eraan komt en spreekt met hen over de dood. In haar boek



"Afscheid dat verbindt" reflecteert de auteur op deze ontmoetingen en reikt ze handvatten aan voor wie met de eindfase van het leven geconfronteerd wordt. Nabestaanden delen hun ervaringen over de laatste maanden, weken en dagen met hun geliefde, en enkele zorgverleners vertellen over wat de veelvuldige contacten met stervenden met hen doen.

**Meer info op**  
[www.afscheidatverbindt.be](http://www.afscheidatverbindt.be)