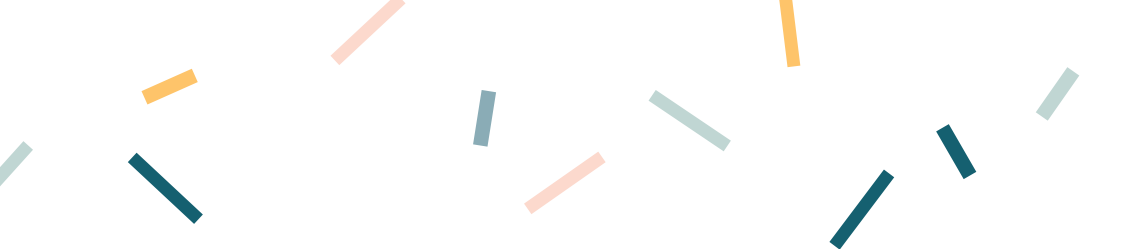




**DE
ROUWREIS
VAN:**



**TER ERE
VAN:**



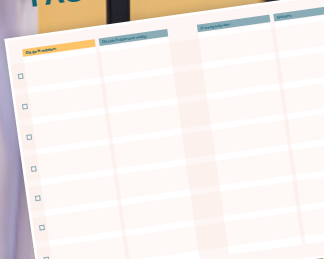
PAGINA 18 - 239



PAGINA 240 - 271



PAGINA 272 - 285




Fijn dat je er bent.

Dit boek is speciaal voor jou. Het is niet makkelijk om rouw te ervaren, alles gaat door of juist niet. Jij zit met een groot gat in je hart. Misschien zijn er mensen in je omgeving die je willen steunen, maar wat kun je vragen als je zelf niet weet wat je nodig hebt? Een wirwar van gevoelens en gedachten. Oorverdovend stil. Er moet ook nog van alles geregeld worden. En er is nog het leven, de dagelijkse taken gaan gewoon door.


Met dit boek wil ik je heel graag mijn hand aanreiken. Ik weet niet wat je voelt en doormaakt, want dat is voor iedereen anders. Graag wil ik je laten weten dat je het inderdaad zelf hebt te doen én dat betekent niet dat je het alleen hoeft te doen. Ik ben er met alle liefde voor je.

DAGBOEK




In dit boek vind je pagina's om dagelijks zelf in te vullen. Verderop in het boek vind je hier een handleiding voor, doe het zoals het voor jou goed voelt. De ene dag heb je misschien meer te delen dan de andere. Even een dag niet? Dan pak je het morgen weer op. Het is allemaal oké. De vragen in dit dagboek zijn gebaseerd op onderzoek en eigen ervaring, je zult zien dat het je inzicht geeft in je eigen rouwreis. Inzicht kan zeker leiden tot uitzicht. Ook zal het je gedachten ordenen en je gevoel uiten op papier zal je verlichten.

KENNIS



Achter in dit boek vind je informatie over rouw. Als je vragen hebt, kun je hier van alles lezen over de rouwarbeid, zelfzorg en hulpvragen. Ook vind je er oefeningen en veel tips. Daarnaast ben je altijd welkom in het webinar waarin ik een uur lang kennis en ervaring deel en is er daarna ruimte om vragen te stellen. Deelname is volledig gratis.
www.grief.academy/webinar

SCHEMA'S EN CHECKLIJSTEN



Soms is het erg fijn om alle to-do-lijstjes uit je hoofd op papier te zetten. Van het opzeggen van verzekeringen tot kleding uitzoeken. Dit kun je overzichtelijk doen bij de schema's en checklijsten. Schrijf het op en vink het af als het gedaan is.

Ik ben ontzettend dankbaar dat ik de moeder mag zijn van Vlinder en dat ze via mij zoveel mensen helpt omtrent rouw en verlies. Ja ik had het anders voor me gezien, maar zo is het niet gegaan.

Vlinder bracht me zoveel meer dan alleen verdriet. Juist doordat ik de pijn durfde te voelen, het verlies aan kon kijken en de rouw omarmde. Hierdoor heb ik ook de parels van de rouw mogen aanschouwen.

Dit gun ik jou ook. Neem hier alle tijd voor die je nodig hebt, het hoeft niet gelijk en het kan niet perfect. **De tijd heelt niet alle wonden, dat doe jezelf.**

Alle goeds en liefs,

Annemiek



*Laat me weten dat je met dit boek aan de slag gaat door
me te taggen op Instagram: [@annemiekdogan](#)*

MIJN
ROUWREIS
ROUW
DAGBOEK



DE TIJD HEELT
NIET ALLE
WONDEN, **DAT**
DOE JEZELF

SCHRIJF JOUW EIGEN
ROUWREIS MET BEHULP
VAN HET DAGBOEK OP
DE VOLGENDE PAGINA'S

Datum:

09

09

2021

Hoe heb je vannacht geslapen:



Eten & drinken



Yoghurt met appel

gebakken ei

Groenten lasagne



Open je hart en hoofd, wat gaat er in je om?

Veel gemis, verdriet.

Gevoel van eenzaamheid.

Met vlagen ook veel dankbaarheid voor de tijd samen en de lieve mensen om me heen. Dankbaar voor het leven en de kleine dingen.

Vermoeid soms ook frustratie.

Onrustige nacht gehad. Misschien dat slaapmeditatie helpt, ga ik vanavond proberen.

Gemengde gevoelens van dankbaarheid en verdriet.

Soms een echte tweestrijd.....

Aan deze herinnering(en) denk ik vandaag het meest:

Vandaag denk ik aan de kleine, waardevolle dingen.

Zoals even wandelen op het strand, samen eten aan tafel in de tuin en de dag met elkaar doornemen. Zoals we zondag vaak deden.

Vandaag denk ik aan die onbezorgde zondagen, samen.

Dit had ik vandaag graag willen delen:

Vandaag had ik graag willen delen hoe waardevol deze kleine en ogenschijnlijk 'normale' dingen voor mij waren omdat ik ze samen met jou heb kunnen en mogen meemaken.

Kun je het alsnog delen?

Hier heb ik hulp bij nodig:

De praktische dingen in het huishouden zoals de badkamer schoonmaken en de tuin snoeien.

Ik vraag hulp aan:

*Mijn buurvrouw ga ik vragen om te helpen met de badkamer.
Mijn broer vraag ik om te helpen in de tuin.*

Geef ik even doen!



Mentale zelfzorg:

Half uur met m'n ogen dicht op de bank gelegen en naar muziek geluisterd.



Lichamelijke zelfzorg:

Met de hond gewandeld 2x, naar de kapper geweest.



Sociale zelfzorg:

Samen eten met mijn broer, gebeld met collega.

Lichtpuntjes van vandaag:

1. *Dat m'n broer kwam eten, hij zei dat hij trots op me is.*
2. *Een mooie zomerse dag met veel zon*
3. *Muziek luisteren*
4. *Berend uitlaten en knuffelen*

Dit had ik je nog willen zeggen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dit had ik nog graag met jou gedaan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hier heb ik hulp bij nodig:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ik vraag hulp aan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gelijk even doen!



Mentale zelfzorg:



Lichamelijke zelfzorg:



Sociale zelfzorg:

Lichtpuntjes van vandaag:

1.
2.
3.
4.

Hier hebben we samen zo om gelachen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dit vond ik zo fijn aan jou:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Hier heb ik hulp bij nodig:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ik vraag hulp aan:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gelijk even doen!



Mentale zelfzorg:



Lichamelijke zelfzorg:



Sociale zelfzorg:

Lichtpuntjes van vandaag:

1.
2.
3.
4.

