

Schrijven om je leven te helen

na verlies van
je huisdier

door Lydia De Win



Inhoud

01

Schaduwrouw

Rouwen om je huisdier is verdriet dat niet altijd herkend en erkend wordt. Het is in veel gevallen pijn die er niet mag zijn.

02

Mijn verhaal

In 2020 kreeg mijn lieve kat Joonas de diagnose hartfalen. Hemel en aarde heb ik verzet om het lot te doen keren, maar helaas.

03

Waarom schrijven?

Schrijven biedt een veilige uitlaatklep waarin we in alle vrijheid onze diepste gevoelens kunnen verkennen.

04

Ik neem je mee op reis

Samen maken we een reis doorheen het rouwlandschap, stap voor stap zodat je het verlies na verloop van tijd kan verweven in je leven.

05

Schrijftips

Een paar aandachtspunten voor je van start kan gaan.



Welkom bij schrijven om je leven te helen!

Rouw betreedt je leven als een ongenode gast. Verlies verandert ons leven op ingrijpende wijze. Ook het gemis van een huisdier laat zijn sporen na. Wanneer rouw en verdriet deel uitmaakt van ons leven, beïnvloedt het alle aspecten van ons bestaan.

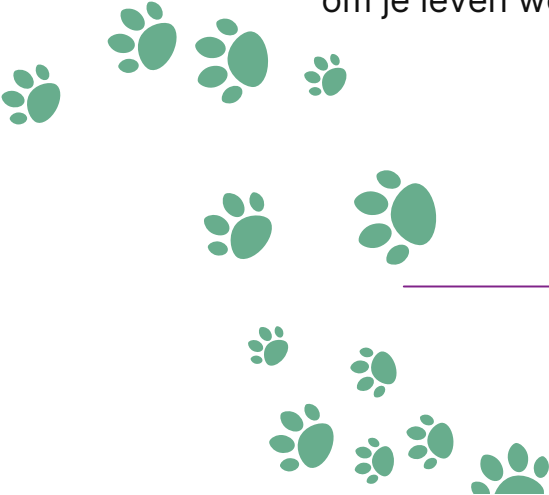
Plotseling kunnen we ons heel eenzaam voelen te midden van anderen. Het leven is voorgoed veranderd. Dingen die we voorheen leuk vonden, spreken ons misschien niet meer aan. We kunnen overweldigd worden door zowel mooie als moeilijke herinneringen.

Rouw veroorzaakt chaos in ons leven. Het zet een zoektocht in gang. Wie waren we toen we nog samen waren? En wie zijn we nu zonder hen? Hoe gaan we verder? Wat hebben we nodig?

Schrijven om je leven te helen van verlies van een huisdier begeleidt je tijdens deze zoektocht. Door te schrijven ga je op zoek naar de antwoorden op jouw vragen. Het biedt je overzicht, weer grip op je leven en rust. Schrijvend verweef je jouw rouw zachtjes in je leven.

Dit E-book vertelt je wat **Schrijven om je leven te helen na verlies van een huisdier** precies inhoudt, wat het voor jou kan betekenen en hoe het programma eruitziet. Ik hoop je binnenkort te mogen verwelkomen.

Maar hoe dan ook, ik wens je een helende rouwreis toe waarin je ruimte kan vinden om je verdriet te uiten, om alle mooie herinneringen te koesteren en om je leven weer op te pakken met liefde in je hart.



Sterkte. Lydia

Schaduwrouw

01



De liefde voor een huisdier kan enorm groot zijn, net als het verdriet na het overlijden van je vertrouwde huisgenoot. Maar rouwen om een dier, daar begrijpen veel mensen vaak weinig van. Reacties als 'het is maar een dier' en 'dan neem je toch gewoon een nieuwe?' zijn eerder regel dan uitzondering.

Mensen die je goed kennen en weten hoe hecht je met je huisdier was, begrijpen het misschien wel. Anderen die wat verder van je afstaan kunnen zich na een paar weken de vraag stellen waarom je nog altijd verdrietig bent. En soms vinden ze het zelf gek. Ook al heb je heel wat tijd samen doorgebracht met je huisdier. Het voelt dan ook alsof er een soort hiërarchie is in rouwen: je omgeving bepaalt in sterke mate wat wel en niet kan als het over definitief afscheid nemen gaat.

Rouwen om je huisdier blijft in veel gevallen dan ook niet-erkende rouw of schaduwrouw. Nochtans is herkenning en erkenning de motor van een gezond rouwproces. Het niet erkennen van gevoelens van verdriet en pijn maakt het proces alleen maar heftiger.



Mijn verhaal



Joonas

Mijn naam is Lydia De Win, rouwtherapeut, loopbaanbegeleider en auteur.

Acht jaar van mijn leven mocht ik delen met de geweldige kat die Joonas was. Een badboy met een gouden hart. In de lente van 2020 kreeg hij de diagnose hartfalen. Hemel en aarde heb ik verzet om het tij te doen keren. Het mocht niet baten, in de zomer van datzelfde jaar stierf Joonas op weg naar de dierenarts. Mijn hart bloedde.



Veren uit de hemel

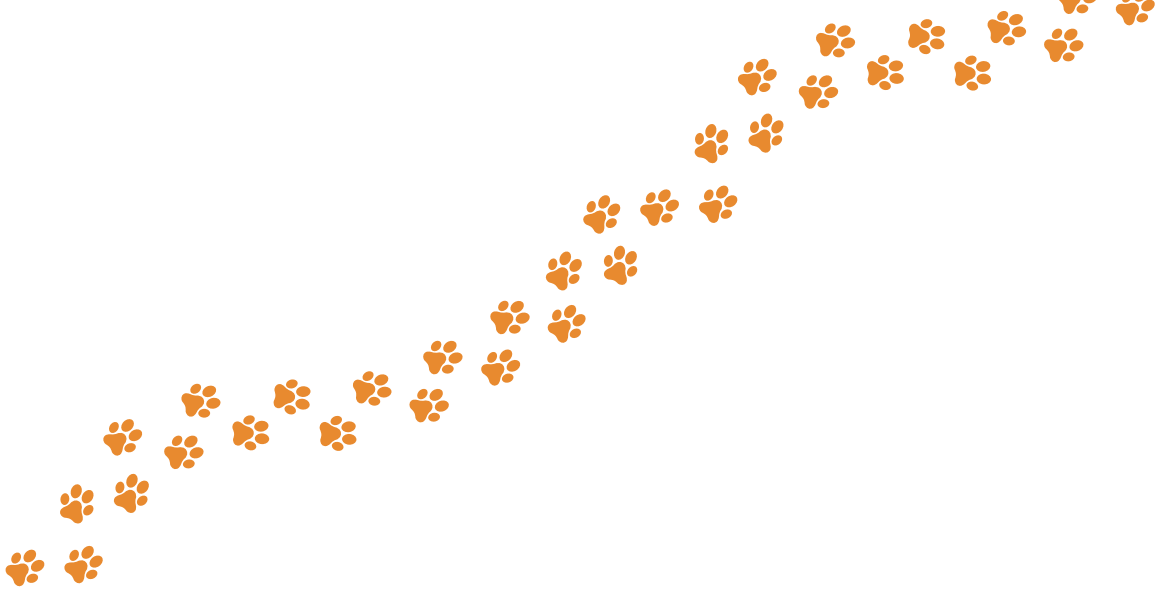
Schrijven was in die dagen van intens verdriet mijn reddingsboei. Ik wou een eerbetoon schrijven aan de geweldige kat die Joonas was. Ik wilde vertellen hoe het is om zorg te dragen in de wetenschap dat de dood niet ver meer is en dan toch te moeten loslaten als de tijd daar is. Het schrijven bleek ook een lijntje naar mezelf. Door het schrijven leerde ik mezelf steeds beter begrijpen op die ingewikkelde reis van rouw.

Mijn boek **Veren uit de Hemel** kwam er het jaar nadien. Daarna voelde ik een sterke drive om de helende werking van schrijven te delen met anderen en zo zag **Schrijven om je leven te helen na verlies van een huisdier** het licht.

Rouw zet je hele leven op zijn kop. Niets lijkt nog te kloppen. Je moet het leven opnieuw ontdekken en vormgeven. Schrijven helpt je daarbij. Tijdens het schrijven doorleef je jouw rouw en ontdek je wat jij nodig hebt om de draad van het leven weer op te pikken.

*Dieren laten
pootafdrukken
achter
op je hart*





03

Waarom schrijven?

Schrijven over rouw kan een krachtig middel zijn om de verschillende emoties en gedachten die gepaard gaan met verlies te uiten en te verwerken. Het biedt een veilige uitlaatklep waarin we onze diepste gevoelens kunnen verkennen zonder beoordeeld te worden.

Door te schrijven kunnen we onze pijn, verdriet, woede, verwarring en hoop op een intieme en persoonlijke manier onderzoeken.



Schrijven over rouw

Waarom zou je schrijven over rouw?

Schrijven biedt een veilige ruimte om je **emoties** op een vrije manier uit te drukken. Terwijl je schrijft, kunnen gevoelens van verdriet, woede, frustratie, verwarring maar ook hoop en liefde naar voor treden.

Schrijven helpt je om je **gedachten en ervaringen** te ordenen en te begrijpen. Terwijl je je verhaal opschrijft, kun je dieper in je rouw duiken, herinneringen ophalen en **betekenis geven** aan wat er is gebeurd.

Schrijven stelt je in staat om je **herinneringen** aan je huisdier of het verlies levendig te maken. Je kunt specifieke momenten, gebeurtenissen, gesprekken of eigenschappen van je beste vriend beschrijven en vastleggen. Dit kan helpen om de herinneringen te koesteren en een gevoel van **verbondenheid** te behouden over de grens van leven en dood.

Schrijven bij rouw nodigt uit tot **zelfreflectie** en **introspectie**. Door je gedachten en gevoelens op papier te zetten, kun je dieper graven in je eigen rouwproces en **persoonlijke groei** stimuleren. Het kan je helpen om jezelf beter te leren kennen, je sterke punten en veerkracht te ontdekken, en nieuwe perspectieven te ontwikkelen op het leven en verlies.

Het delen van je schrijven met anderen kan leiden tot **verbondenheid met lotgenoten**. Door je verhaal te delen, kunnen anderen zich mogelijk identificeren met je ervaringen en kunnen ze troost en steun bieden. Schrijven kan ook een manier zijn om anderen bewust te maken van de impact van rouw en het belang van empathie en begrip.



Ik neem je mee op reis



Schrijven om je leven te helen na verlies van je huisdier is een bijzonder reisprogramma dat je meeneemt op een persoonlijke ontdekkingsreis doorheen het land van rouw. Ik nodig uit om kleine stappen te zetten op jouw unieke weg.

Jij hebt de regie in handen en bepaalt wat we onderweg zullen ontmoeten. Durf je te kijken naar al die kostbare momenten, zowel de mooie als de verdrietige?

Kun je de moed vinden om jouw gevoelens met het papier te delen en om te ontdekken wat rouw werkelijk met je doet?

We verkennen welke hoopvolle perspectieven er voor jou liggen. Met behulp van **Schrijven om je leven te helen na verlies van je huisdier** zal je geleidelijk jouw unieke verhaal vorm geven. Met de kracht van het geschreven woord zullen we een warme en veilige ruimte creëren waarin jouw rouw tot leven kan komen en waar jij de ruimte hebt om te reflecteren en te helen.

Samen zullen we de reis maken, stap voor stap, terwijl jij jouw innerlijke wereld verkent en jouw rouw verweeft tot een krachtige en betekenisvolle reis doorheen het leven.





Uniek programma

Schrijven om je leven te helen na verlies van een huisdier is een uniek programma. Iedere module behandelt een ander thema.

We beginnen bij het begin: jullie ontmoeting. Samen lopen we door uiteenlopende thema's als gemis, herinneren, verdriet, kwetsbaarheid, rouwen, je leven opnieuw vorm geven zonder je huisdier om uiteindelijk op zoek te gaan naar een nieuwe jij in een nieuw leven.

Ik fungeer enkel als gids, jij bepaalt wat we onderweg te zien krijgen op je eigen tempo.

Thema's

Ik reik je informatie aan over de verschillende aspecten van rouw, over gevoelens en emoties én over schrijven. Aan de hand van de verschillende thema's krijg je bij elke module een nieuwe opdracht gericht op jouw verhaal.

Alle opdrachten zijn haalbaar voor iedereen. Schrijfervaring is niet nodig. Gewoon de zin om te schrijven is meer dan voldoende. Jij schrijft jouw verhaal op jouw eigen unieke manier.

Ruimte voor ontmoeting

Schrijven om je leven te helen na verlies van een huisdier is een online programma en je doorloopt het zelfstandig op je eigen tempo. Vrijblijvend nodig ik je uit om aan het begin van het traject om je per mail aan mij voor te stellen. Wie ben jij? Wat is jouw verhaal?

Het kan je helpen om later in het programma contact te zoeken als het even niet zo lekker loopt. Je bent uiteraard tot niets verplicht.

Loop je vast? Dan is er buiten **Schrijven om je leven te helen na verlies van je huisdier** ook steeds de mogelijkheid om een persoonlijk gesprek in te plannen.





Opbouw van het traject

Na inschrijving ontvang je onmiddellijk toegang tot het gekozen traject.

Je ontvangt ongeveer om de twee dagen een nieuwe module.

Het verplicht je niet om dit traject op dit tempo te volgen, de informatie en de opdrachten blijven altijd beschikbaar.



Opdrachten

Elke module geeft informatie rondom rouw of rondom schrijven. Ik breng elke keer een thema aan, deel hier meer informatie over en je krijgt elke keer een schrijfoopdracht.

Het minitraject omvat 5 modules over een periode van 2 weken gespreid. Het grote traject bestaat uit 30 modules gespreid over 3 maanden.

Elk traject is uiteraard perfect op je eigen tempo te volgen.



Voorbeeldopdracht

Natuurlijk ben je nieuwsgierig hoe het programma eruit ziet. Daarom licht ik graag een klein tipje van de sluier op!



Iedere module behandelen we een ander aspect van rouw. We kijken naar alle gevoelens die er zijn en naar alle aspecten die bij rouw komen kijken. Wat we bijvoorbeeld gaan opschrijven is wat rouw voor jou betekent.

Neem een moment rust. Start het schrijven eerst met een losschrijfoefening, de opwarmer. Schrijf je hoofd leeg en maak ruimte voor wat leeft in je hart. Wat is rouw voor jou? Schrijf een kwartier tot halfuur lang over hoe rouw je leven beïnvloedt. Welke delen van je leven worden aangeraakt door rouw? Wat is er veranderd? Heeft het jou als persoon veranderd? Wat is er anders? En wat vind je daarvan?

Dit is uiteraard slechts een kleine indruk van wat het programma te bieden heeft. In het volledige programma gaan we uitgebreid op alle aspecten van rouw in, leer je hoe rouw voor jou werkt en wat jij nodig hebt om weer grip te krijgen op je leven.

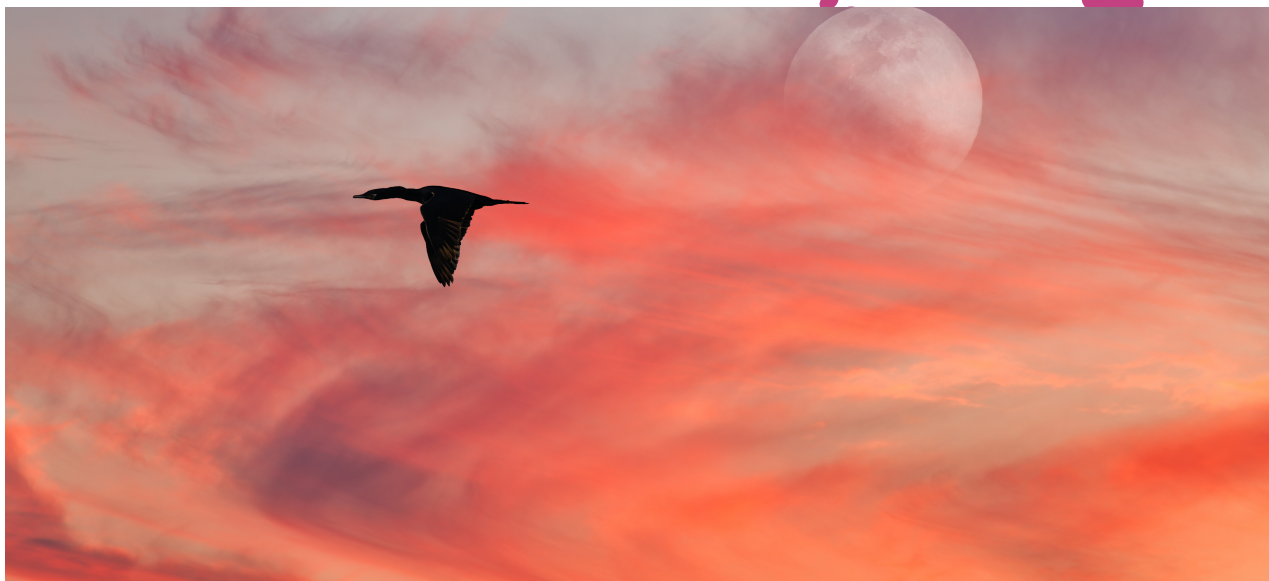
*Ik schrijf
om mijn denkgeest te legen
en mijn hart te vullen.*

Paula Coelha



Schrijftips

- **Gebruik bij voorkeur pen en papier.** De beweging van het schrijven haalt je uit je hoofd en laat je zakken in het moment, in het schrijven. Je hoeft niets weg te halen. Imperfecties zijn ook gewoon perfect!
- **Doe jezelf een mooi notitieboek en een fijne pen cadeau.** Je schrijft veel herinneringen en persoonlijke verhalen. Dat verdient prettige materialen en een mooie omslag.
- **Reserveer tijd.** Blokkeer iedere week tijd en ruimte om te schrijven en gebruik die tijd. **Schrijven om je leven te helen na verlies van een huisdier** helpt je om dit concreet in te plannen en je weet altijd waar je over kunt schrijven!
- **Kies een prettige werkplek waar je niet gestoord wordt.** Rustig aan de keukentafel, een prettig hoekje in de tuin, een fijne plek in huis. Doe een kaarsje aan en zorg goed voor jezelf. Een bak koffie, een kopje thee, een wijntje, wat lekkers: dit is jouw moment!
- **Zorg dat je een kookwekker of timer bij de hand hebt.** Baken de tijd waarin je schrijft af en doe daarna iets waar je van ontspant en waarbij je weer in je lijf landt.



Ik kan jouw rouw niet wegnemen.
Het proces ga je zelf door.

Wel bied ik je met **Schrijven om je leven te helen na verlies van een huisdier**
weer grip op je leven.

Ik help je al schrijvend een weg te banen doorheen de moeilijke en
verdrietige momenten, terug het leven in.

Het schrijftraject geeft richting en verlichting. Een goed leven is weer
mogelijk, ook na verlies.

Ik nodig je van harte uit om jezelf deze reis te gunnen en in te stappen.

Wil je meer weten? Zijn er vragen onbeantwoord of twijfel je nog ergens
over? Mail jouw vragen en twijfels naar mij via info@joonas.be of vraag een
gratis kennismakingsgesprek.

Tot binnenkort!

Lydia

www.joonas.be



Lydia De Win

www.joonas.be

info@joonas.be

 (0031)(0)478 28 85 13

Obroek 38 - 2470 RETIE

