

## Omgaan met het verlies van je viervoeter

# Hartenpijn



Evelien Tewes, u las haar verhaal op de vorige pagina's, ondervond aan den lijve hoe pijnlijk het kan zijn om een geliefde hondenvriend te laten gaan. Maar het gaf haar ook nieuwe kracht: ze stond aan de wieg van de nieuwe workshop 'Omgaan met het verlies van je hond'.

TEKST EVELIEN TEWES & JUDITH LISSENBERG ILLUSTRATIES SHUTTERSTOCK & VOORBEELDEN VAN ZIELEZALF-KAARTEN VAN CHANTAL GREEVE

Als mens kun je behoorlijke hartenpijn hebben als je hond overlijdt. Het rouwproces dat we doormaken is wat dat betreft niet anders dan wanneer een mensenvriend uit onze omgeving sterft. Soms speelt er boosheid, schuldgevoel, angst of pijn en is het daardoor moeilijk deze periode door te maken. Begrip uit de omgeving is soms ver te zoeken, juist wanneer je dit het hardst nodig hebt. Het is tenslotte 'maar een hond'. Vanuit de intense behoefte om anderen te begeleiden in dit rouwproces, heb ik samen met de mensen van 'Coachen met Honden' de workshop 'Omgaan met het verlies van je hond' ontwikkeld. Wij weten hoe pijnlijk het is om een viervoeter te verliezen, maar hebben daarnaast ook mogen ervaren dat het heengaan van onze dierbare honden op een ontroerende manier echt zin heeft gehad.

### **MET EEN LACH EN EEN TRAAN...**

Tijdens de workshop is er uiteraard ruimte om verhalen te delen. Dit leidt tot een fijn gevoel van herkenning en erkenning, waardoor er al snel een prettige en ontspannen sfeer ontstaat. Alhoewel gevoelens van verdriet er natuurlijk mogen zijn, wordt er ook veel gelachen: er is ruimte om liefdevol en dankbaar terug te denken aan de eigen overleden honden. De honden die tijdens deze workshop aanwezig zijn, lijken iedere keer weer als geen ander aan te voelen wat wij mensen nodig hebben: een kop op je schoot, een lijf tegen je benen, een begripvolle blik of een vrolijke uitnodiging tot spel en beweging.

Wanneer we ons openstellen voor verdriet, en er ons niet voor afsluiten, blijkt verdriet heel vruchtbaar te zijn. Misschien staan we nog maar aan het begin van een lange, verdrietige weg, maar het is een weg die we kunnen afleggen: van het anticiperende verdriet helemaal naar het begin van een nieuwe betrokkenheid bij het leven en de liefde.

Elisabeth Kübler-Ross



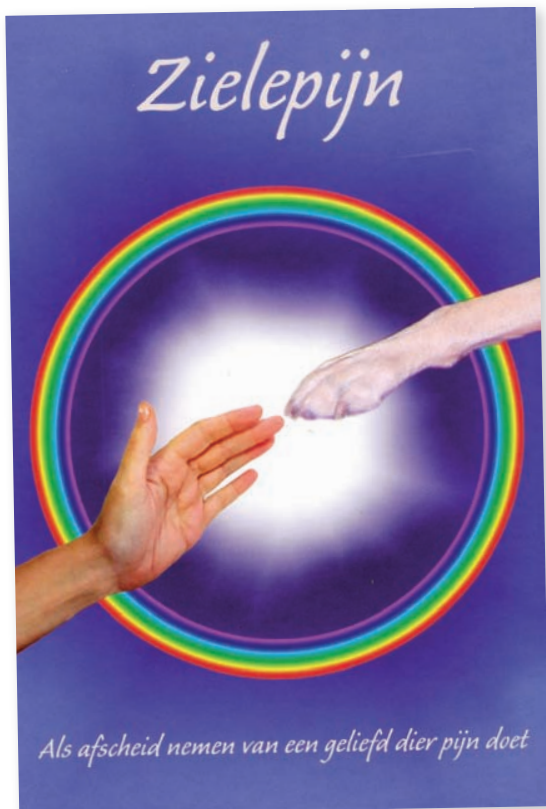
De deelnemers krijgen inzicht en handvatten om verder te komen in hun eigen rouwproces. Er wordt ook stilgestaan bij de meest prominent aanwezige emoties. Naast verdriet kan er bijvoorbeeld sprake zijn van woede: boosheid op artsen, of op het onbegrip van dierbare naasten. Door het niet kunnen delen van gevoelens kan het rouwproces stagneren. Opgekropte emoties kunnen zich in je lichaam ophopen: het is dan ook geen toeval dat deelnemers aan de workshop soms last hebben van pijn in de borst (bij het hart) of in de rug, de plek waar je emoties wegstopt omdat je ze niet naar buiten wilt laten komen. Met een aantal oefeningen kun je hieraan werken.

#### **EEN NIEUWE WEG**

Met de deelnemers aan de workshop gaan we naar een heerlijke plek in de natuur, waar we kunnen mijmeren over het doel dat onze honden in onze levens hebben gehad. Op een gegeven moment ben je tijdens je rouwproces weer in staat om lichtpuntjes te zien, zodat je zin kunt gaan geven aan de dood van je hond. Dit heeft wel tijd nodig! Zingeving is dan ook een belangrijk thema tijdens de workshop. De vaardigheid om zin te kunnen

geven aan verlies is belangrijk en kan in het leven goed van pas komen. De dood is immers een realiteit waarmee we allemaal te maken krijgen en mensen met huisdieren krijgen veel lessen in loslaten. Het is enorm ontroerend om te ervaren hoe de mensen tot fantastische inzichten kunnen komen en, aangemoedigd door hun honden, een nieuwe weg in hun leven inslaan.

*Heeft u een dierbare hond verloren en wilt u hulp bij het omgaan met dit verlies? Kijk eens op [www.coachenmethonden.nl](http://www.coachenmethonden.nl) voor meer informatie over de genoemde workshop. Individuele ondersteuning is ook mogelijk.*



# ZALF VOOR DE ZIEL

Met 'Zielepijn' schreef de Belgische Chantal Greeve een boek om te lezen vóór, tijdens of na het rouwproces van een geliefd dier. 'Als inspiratie tot het weer heel worden en het transformeren van je pijn.'

Het is geen boek dat je met droge ogen kunt lezen: 'Het is de neerslag van duizendmaal meer tranen dan woorden', schrijft Chantal, die zelf afscheid moest nemen van haar hond Balou. 'De eerste dag zonder Balou was het moeilijkst, daarna de eerste week, daarna de eerste maand, daarna het eerste jaar. Ik liep compleet verloren, totaal ontredderd, de vertrouwde grond onder mijn voeten weggeveegd.' Want: 'Je hoeft geen zonderling te zijn, niet abnormaal, eenzaam, kinderloos, onevenwichtig, overemotioneel of wereldvreemd om pijn en verdriet te voelen bij het overlijden van een geliefd dier.'

De ontroerende teksten, mooie citaten en wijze woorden in 'Zielepijn' bieden de lezer troost en ondersteuning. Chantal benadrukt dat hond en mens altijd samen zullen zijn: 'Grenzen bestaan gewoon niet. Grenzen worden door mensen uitgetekend op landkaarten, maar de Natuur heeft en kent geen grenzen.' Naast het boek is er 'Zielezalf', een doosje met vijftig kaarten met teksten die tijdens het rouwproces inspiratie of steun kunnen bieden. 'Vertel jullie verhaal, het verhaal van het lief en leed gedeeld met je geliefde dier', luidt een van de teksten. 'Vertel het, schrijf het, schilder het, zing het. Vertel het aan ieder die het wil horen, tot duizendmaal toe, tot alles is gezegd.' 🐾



'Zielepijn. Als afscheid nemen van een geliefd dier pijn doet', door Chantal Greeve. Verschenen bij Unisoul Publishing, ISBN 978-90810066-06, prijs 27,50 euro. Het doosje 'Zielezalf-Kaarten', ISBN 978-90810066030, kost 19,50 euro. Bestellen kan via [www.unisoulpublishing.com](http://www.unisoulpublishing.com)