



# Help, ik word niet begrepen!

*Angst en twijfels om hulp te vragen, bij het verlies van jouw geliefde huisdier*

Voor jou is je huisdier een deel van het gezin. Al loopt je dier in de wei, op je erf, binnen in huis...dagelijks besteden jullie aandacht aan elkaar. Wanneer jij de deur opent, komt hij/zij naar je toe, komt knuffelen, kwispelt, maakt een erkennend geluidje,... . Je zorgt voor je huisdier met heel je hart.

## ***Plots komt er een moment ...een moment van afscheid***

Een moment waarvan we weten, het komt er ooit aan. We zijn er ons wel van bewust maar als het moment dan zover is, is het nooit het juiste moment om afscheid te moeten nemen. Misschien kwam het overlijden van je dier plots door een ongeluk of iets dat hij of zij heeft opgegeten en waarbij alle hulp te laat kwam. Misschien was je dier al een tijdje ziek en zag je het stilletjes aankomen dat de tijd om te gaan dichterbij kwam. Misschien heb je zelf moeten beslissen om het dier te laten inslapen omdat het lijden en de pijn voor je dier te ondraaglijk werd of te lang duurde. Elk afscheid heeft zijn verhaal.

Dit is dan nog maar het begin van jouw verhaal. Hoe gaat jouw verhaal nu verder? Hoe ga je dit afscheid nu verwerken? Bij wie kan ik terecht? Wie gaat mij begrijpen?

## ***Ik hoor de mensen al zeggen...Misschien herken je dit?***

Ja het zal niet gemakkelijk voor je zijn...

**MAAR:**

- Het was maar een kat, hond, konijn, paard,...over een paar weken ben je dat dier al lang vergeten.
- Je hebt nog andere dieren rondom je, die vragen al aandacht genoeg.
- Nu heb je meer tijd, al die zorgen werden toch te veel.
- Als je de speeltjes, de mand, het eten, de verzorgingsmaterialen weg doet, dan word je er al niet meer aan herinnerd.
- Nu is je huis wel netter, heb je meer tijd voor andere leuke dingen te doen.
- Je kan toch snel een nieuw dier aanschaffen, dan heb je weer gezelschap.
- Ween maar eens even goed, dan zal het verdriet snel voorbij zijn of misschien zelfs "daar hoef je nu toch niet om te wenen".
- Er is toch geen mens overleden, je zal er wel snel overheen zijn.
- Nu kan je toch terug op vakantie, anders moest je altijd zorgen dat er iemand langs kwam voor de zorg van je dier.

...

## ***Over mij***

*In de tijd van toen...*

Huppelde ik als kind al mee op de boerderij van mijn grootouders, die schuin tegenover ons woonden. Ik zorgde mee voor de biggetjes, kippen, eendjes; bracht de koeien mee naar de wei; plukte ik gras voor de konijntjes en speelde ik met mijn straathondje Blacky, die ik van mijn lievelingsoma toevertrouwd kreeg. Als kind onbezonnen, speels en in verbinding met de natuur, dieren en lieve mensen om me heen.

***Aan een mooie tijd is ook een keerzijde!***

Door veel met dieren bezig te zijn, word je dan ook geconfronteerd met verlies en overlijden van dieren. In mijn geval niet alleen met dieren. Op 6 jarige leeftijd overleed ook plots "mijn oma". In een droom (die ik nooit zal vergeten) kwam ze afscheid van me nemen. Afscheid is voor mij hier niet het juiste

woord, voor mij was het eerder een teken van “ik ben er nog voor jou”, “ je staat er niet alleen voor”. Zo heb ik het ook ervaren in mijn verdere leven.

### *Hobbel de bobbel ...*

Ging het afscheid nemen gewoon door. Onze huisdieren Sloeber, Snoepie, Xenco, Zora en mijn eigen hond Xancho die ik moest achterlaten. En ja...ieder afscheid heeft dan zijn eigen verhaal en herinnering. Ook als verpleegkundige werd ik geregeld geconfronteerd met de dood en alles wat daar bij hoort. Hier kon ik mijn patiënten en hun naasten begeleiden in hun proces en verlies.

### *En ook voor mij kwam die ene speciale in mijn leven!*

Een dik bolletje wol lag bij een oudere man (met een hart voor dieren) in de garage te slapen. Hij was de laatste pup uit het nest, hij keek niet om naar andere mensen, liep niet naar hun toe; eten en slapen...dat was het enige wat hij deed vertelde de man...tot hij mij hoorde... .

Vanaf dat moment kwam Wannes (Golden Retriever) in mijn leven.



### *En nu weet ik waarom!*

Ieder dier dat in mijn leven kwam, was me dierbaar, maar mijn band met Wannes is zo intens, voelt zo vertrouwelijk en onvoorwaardelijk. Wij begrijpen elkaar gewoon!

Hij (steunde) steunt mij door dik en dun, spiegelt mij lessen, laat me op tijd naar buiten gaan en verbinden met de natuur, om opgeladen weer verder te kunnen. Door onze band ben ik gaan lezen over dierencommunicatie, ben ik er mij in gaan verdiepen en heb er een cursus rond gevolgd. Prachtig welke boodschappen ik mag ontvangen en doorgeven. Ik ben meer en meer mijn hart gaan volgen, mijn passie: de verbinding tussen mens en dier.

### *Wat een dier niet allemaal in gang kan zetten!*

#### *Verdere opleidingen:*

Zoals Palliatieve zorg, stervensbegeleiding en rouwverwerking voor dieren, Bloesemremedies voor mens en dier, TriA Wandelcoach met aandacht voor thema verlies, Energetische stervensbegeleiding, Energetisch systeemtherapie, en nog vele losse workshops kwamen op mijn pad om te groeien in bewustzijn en als mens.

### *En ja zo intens kan een band tussen mens en dier zijn!*

Ook door zelf te ontdekken welke intense band je kan hebben met je huisdier en wat dieren ons spiegelen, geeft aan dat het verlies van ons huisdier zelfs nog intenser kan zijn dan dat van een geliefd persoon.

Toen Wannes op 13 jarige leeftijd plots een zeer dringende operatie moest ondergaan door een steen die in zijn darm vastzat, werd ik zo overspoeld door angst, paniek, verdriet... . Het moment van wachten of de operatie zou lukken en of Wannes er zou doorkomen deed mij beseffen dat ik op dat moment al meer verdriet had, dan ik ooit heb gehad voor een van mijn grootouders die overleden was. Een gevoel dat waarschijnlijk niet iedereen begrijpt?

Ik begrijp zeker hoe intens een band met je huisdier kan zijn en dat heeft absoluut aandacht nodig!

Door de specifiekere opleidingen die ik hiervoor nog volgde en mijn eigen hobbelig levenspad, kan ik jou (en je geliefde dierenvriend) deze aandacht en steun geven.

Er zijn mensen die begrijpen hoe intens een band met een huisdier kan zijn. Het zijn de mensen die net zoals jij ook een intense band ervaren met hun geliefd huisdier. "Met die ene speciale!"

*Je staat er niet alleen voor!*

***Vijf overtuigingen die jou belemmeren om hulp te vragen voor de verwerking van je geliefde huisdier.***

- 1. Niemand gaat mij begrijpen. Ze weten niet hoe graag ik mijn dier zie, hoe belangrijk hij/zij in mijn leven is.*

We merken jammer genoeg nog steeds dat het verlies van een huisdier niet hetzelfde wordt gezien als het verlies van een dierbaar persoon. Hoewel het verdriet vooral afhangt van hoe intens de band met de overleden persoon of dier is. Er wordt in onze omgeving als snel gezegd, het is toch maar een hond, kat, konijn, paard, hamster... Je koopt toch gewoon een nieuwe. Bij het verlies van mensen kan de omgeving dit niet aanhalen.

**Sta even stil! Durf jouw overtuiging in vraag te stellen.**

Misschien is er toch iemand die mij begrijpt?

Misschien heeft iemand toch iets gelijkaardigs zoals ik meegemaakt?

Misschien is er toch iemand in mijn familie, vriendenkring of iemand van mijn kennissen die ook zijn/haar dier verloren is en ook zo'n sterke band met zijn/haar dier had als ik?

## *2. Waarom zou ik hulp vragen, vorige keer is het mij toch ook zo gelukt?*

Ik kan het wel alleen, zo ben ik opgegroeid. Gewoon vallen, opstaan en weer doorgaan.

In onze maatschappij zijn we nog vaak groot geworden met het idee, om maar door te gaan met het gewone leven nadat we iets hebben meegemaakt. Geef het maar een plekje, er is geen tijd om te zitten treuren. Morgen is weer een nieuwe dag.

**Sta even stil! Durf jouw overtuiging in vraag te stellen.**

Vorige keer had ik het toch ook al moeilijk en nu is mijn pijn en verdriet toch nog een stuk heftiger.

Hoe zou het zijn als ik toch een beetje hulp vraag?

Misschien is het alleen toch moeilijk; “moet” ik mijn verlies wel alleen kunnen verwerken?

## *3. Ze zullen me een watje vinden.*

Als ik hulp vraag dan ben kwetsbaar, misschien stort ik wel in en moet ik zo hard wenen dat ik niet kan stoppen. Ik kan maar beter mijn emoties verbergen. Ik ben zo onzeker en fragiel. Ik mocht als kind al niet wenen als ik pijn had, laat staan dat ik nu voor mijn dier ga wenen.

**Sta even stil! Durf jouw overtuiging in vraag te stellen.**

Misschien vinden ze mij toch geen watje? Misschien is het wel ok om mijn emoties te tonen?

Misschien begrijpen ze me beter als ik mijn verdriet toch kan laten zien? Misschien vinden ze me net wel dapper, dat ik durf uit te komen voor mijn gevoelens?

Misschien kan ik zelfs een voorbeeld zijn, als ik mijn emoties toon, doet de ander dat misschien ook?

Als ik eens goed brul of roep lucht het mij misschien op?

*4. Na een tijdje zal het wel vanzelf over gaan, "tijd heelt alle wonden".*

Als ik het een beetje tijd geef, dan kom ik er wel weer bovenop.

**Sta even stil! Durf jouw overtuiging in vraag te stellen.**

Misschien gaat het niet vanzelf over?

Het is misschien toch beter om tijd te nemen voor mezelf om mijn verdriet en pijn van dichterbij te bekijken.

Gaat het na een tijdje wel echt over, ik heb toch niet het gevoel, dat ik mijn dierenvriend zo snel vergeten ben?

Misschien moet ik toch eens naar mijn verdriet kijken, het is nu al zo lang geleden en ik worstel er nog steeds mee?

*5. Ik kan maar beter vooruit kijken, ik moet geen oude koeien uit de gracht halen.*

Ik kan er maar beter niet aan terug denken. Ik kan er toch niets meer aan veranderen.

Ik doe alle herinneringen maar weg, zo te sneller kan ik weer vooruit.

**Sta even stil! Durf jouw overtuiging in vraag te stellen.**

Misschien is het toch goed om de herinneringen van mijn dier boven te halen en te delen, ook al doet het me pijn en geeft het verdriet?

Misschien is het best ok om een gedenkplekje te maken voor mijn dier, waar ik steeds terecht kan?

Misschien kan ik toch eens een goed boek lezen over het verlies van huisdieren?

## ***Hoe zou het zijn om deze overtuigen aan de kant te schuiven?***

### *Waar gaat het fout?*

Al onze overtuigingen maken alvast dat we geen of onvoldoende tijd maken voor ons rouwproces. We gaan onze gevoelens, pijn, herinneringen,... uit de weg of laten ze maar oppervlakkig toe. Hierdoor lopen we vast en kunnen zowel psychische als fysieke klachten ontwikkelen. Emoties en gedachten zijn met ons lichaam verbonden. Misschien herken je de gevoelens van boosheid, schuldgevoelens, angst, spijt, gemis, eenzaamheid,...of fysieke klachten zoals moeheid, weinig zelfzorg, slaapproblemen, hoofdpijn,... . Het is belangrijk dat we de tijd nemen om te rouwen.

### *Wat is rouw?*

Rouw is de periode waar je doorgaat na een (groot) verlies. In dit geval het verlies van jouw geliefde huisdier. Tijdens de rouw begint de verwerking van het verlies, het rouwproces.

## ***Graag licht ik voor jou even het rouwproces toe:***

### *De vaak gebruikte fases van verwerkingsproces:*

- *De Schokfase: ontkenning*

In deze fase ben je in de war. Je denkt dat het misschien een vergissing is van de dierenarts. Het dringt nog niet helemaal door wat er is gebeurd. Het kan ook zijn dat je doet alsof er niets aan de hand is. Allemaal beschermingsmechanismen om te wennen dat je geliefde huisdier er niet meer is.



- *Fase van de zoektocht naar controle: woede, agressie, afgunst...*

Waarom overkomt mij dit? Ik wil dit niet, nu nog niet, ik ben hier nog niet klaar voor. De angst voor de onzekere toekomst maakt dat je wanhopig vasthoudt aan het verleden, want in deze fase dringt de waarheid door. Je ervaart vooral woede en boosheid. Het is een moeilijke fase, want de boosheid kan zich op iedereen richten. Je kan in deze fase ook proberen iets of iemand de schuld te geven voor je verlies. Zo probeer je het gevoel van verlies en verdriet te ontwijken.

- *De fase van onderhandeling: onderhandelen*

Je bent erachter gekomen dat boos worden niet helpt. Je probeert uit alle macht het tij te keren, je gaat actie ondernemen. Je gaat afleiding zoeken om te vergeten door bv: veel te sporten, cadeau te kopen voor jezelf,... . Je gaat vaak het echte verdriet en de verwerking nog steeds wegdrücken.

- *Fase van afscheid van het oude: verdriet en eventueel depressie*

Je komt tot besef dat boosheid, protesteren en ontkenning allemaal niet helpen. Het is een feit; verslagenheid, ergernis en woede maken plaats voor een groot gevoel van verlies. Deze fase gaat ook vaak gepaard met schaamte en schuldgevoelens. Je kan je gaan afsluiten voor je omgeving en contacten vermijden, hetgeen uiteindelijk tot een depressie kan leiden.

- *Aanvaarding: acceptatie*

Je beseft langzaam, dat het een feit is, dat je huisdier er niet meer is. Je bent niet meer angstig of wanhopig. Er komt berusting. Je kan dankbaar zijn voor wat je hebt meegekregen van je dier, wat je er van mogen leren hebt. Nog wel een traan wegpinken, maar met een andere intentie. Er komt weer ruimte voor nieuwsgierigheid, voor wat het leven nog in petto voor je heeft.

*Iedereen zal deze fases op een andere manier doorlopen, vaak lopen ze door elkaar heen, of ervaar je een bepaald stadium niet. Ook de tijd van het doorlopen van de stadia is voor iedereen verschillend. Het is belangrijk om uiteindelijk tot de acceptatie van je verlies te komen.*

### **Dingen (doen) die jou kunnen helpen!**

- Maak een gedenkplaatsje, doe wat voor jou goed voelt. Maak er jullie plekje van (foto, een kaarsje, een beeldje, een pootafdruk, een plukje vacht, een struikje, een plantje, een boom...).
- Praat over je gevoelens, je verdriet. Praat ook zeker over het overlijden zelf. Hoe heb jij dat ervaren?
- Zoek lotgenoten op.
- Schrijf een brief naar je dier, een afscheidsbrief, een brief wat je nog allemaal wil vertellen.
- Blader door je fotoboek of maak een fotoboek.
- Bekijk filmpjes van je dier.
- Maak een herinneringsdoos die je vult met de leiband, eetkom, speeltjes...
- Ga je verdriet niet uit de weg, uit het.
- Zorg goed voor jezelf, eet gezond, neem beweging, ga naar buiten,... je geliefde huisdier zou niet anders hebben gewild.
- Maak opnieuw de wandeling die jullie zo vaak maakte, beleef deze bewust. Ook al vloeien de tranen, komt er boosheid boven,...laat emoties hun gang gaan, alles is goed. Neem eventueel een goede vriend of vriendin mee.
- Ga even een andere omgeving opzoeken, een dagje uitwaaien aan zee.
- Lees een boek bv: "Dan neem je toch gewoon een nieuwe " over mensen en dier, leven en dood geschreven door Antoinette Scheulderman. "Zielepijn" als afscheid nemen van een geliefd dier pijn doet geschreven door Chantal Greeve.
- ...



### ***Heb je het moeilijk?***

- Barst je nog geregeld uit in tranen ?
- Ontken je je verlies nog steeds, is je geliefde dier voor jou nog steeds hier?
- Kan je moeilijk praten over het overlijden van je dierenvriend?
- Vlucht je weg in je werk? Of heb je helemaal geen energie meer voor je werk?
- Voel je nog steeds de onmacht ,de boosheid, de verantwoordelijkheid,...?
- Blijf je rondlopen met dat schuldgevoel? Heb ik het wel allemaal goed gedaan? Heb ik de juiste beslissing genomen?
- Bots je nog aan tegen onbegrip van je naasten of vrienden?
- Heb je het moeilijk om de leegte, het gemis een plaats te geven?
- Verberg je nog steeds je emoties?
- Weet je nog geen blijf met de lege mand, het lege hok, de lege stal,...jullie herinneringen?
- Heb je het nog moeilijk om je liefde voor je andere huisdieren te tonen?
- Weet je niet of je ooit klaar zal zijn voor een nieuw huisdier?
- Ervaar je weinig levensvreugde? Heb je het moeilijk om de draad in het dagelijks leven weer op te pikken?
- ...

*Misschien herken je deze vragen bij jezelf* en merk je dat je toch een beetje vastloopt in jouw verwerkingsproces? Wil je graag met mij bekijken wat jij nodig hebt en hoe ik je hierin een stukje op weg zou kunnen helpen. Neem dan gerust contact op voor een vrijblijvend verkennend gesprek. Dan kijken we samen waar je tegen aanloopt en hoe je dichterbij de aanvaarding van je verlies kan komen.

***Mijn gegevens***

Email: [eviness@outlook.be](mailto:eviness@outlook.be)

Gsm: 0489/179891

Website: [www.eviness.be](http://www.eviness.be)