

Liefdevolle
Herinnering.
Omgaan met het
verlies van je
huisdier.

Liefdevolle
Herinnering.
Omgaan met het
verlies van je
huisdier.

Henry Borghuis

Schrijver: Henry Borghuis
Coverontwerp: Henry Borghuis
ISBN: 9789465126623
Eerste druk: december 2024

©2024 Henry Borghuis, afscheidvaneenhuisdier.nl

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit boek mag worden gereproduceerd, opgeslagen in een gegevensbestand, of verzonden in welke vorm of op welke manier dan ook, elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Disclaimer.

De informatie en adviezen in dit boek zijn bedoeld als algemene richtlijnen voor rouwverwerking na het verlies van een huisdier. De inhoud is gebaseerd op persoonlijke ervaringen en algemeen bekende technieken voor emotionele ondersteuning. Dit boek is geen vervanging voor professionele, medische of psychologische hulp. Bij ernstige psychische klachten, aanhoudend verdriet of andere gezondheidsproblemen wordt sterk aangeraden om contact op te nemen met een gekwalificeerde professional, zoals een therapeut of arts. De auteur en uitgever zijn niet verantwoordelijk voor enige schade of verlies die voortvloeit uit het gebruik van de informatie in dit boek.

1. Voorwoord	7
2. Een verhaal van rouw en troost	9
3. Inleiding	16
4. Het belang van huisdieren in ons leven	17
5. Je bent niet alleen. Een reis door het verdriet	19
6. Het verschil tussen verdriet om huisdieren en mensen: Een emotionele vergelijking	23
7. Het rouwproces begrijpen	27
8. Omgaan met schuldgevoel	30
9. Het verlies erkennen	36
10. Een herdenkingsplek	39
11. Praten over het verlies	44
12. Zelfzorg tijdens het rouwproces	47
13. Snelle verlichting in moeilijke tijden	52
14. Mijn verdriet wordt niet begrepen	56
15. Wat je beter niet kunt doen tijdens het rouwproces	61
16. Kinderen en het verlies van een huisdier	67
17. Een nieuw begin	71
18. Het belang van Juiste rouwverwerking	76
19. Samenvatting	78

20.Interview. Een jaar later: Herinneringen en heling na verlies	83
21.De Regenboogbrug	87
22.Nawoord	90

1. Voorwoord

Het verlies van een huisdier raakt ons vaak dieper dan we kunnen bevatten. Huisdieren zijn onze trouwe vrienden, onze metgezellen in het dagelijks leven en hun liefde is puur en onvoorwaardelijk. Ze brengen ons vreugde, troost en vaak een gevoel van veiligheid. Wanneer ze er niet meer zijn, blijft er een leegte achter die moeilijk te vullen is.

Dit boek is geschreven om je te ondersteunen in het rouwproces dat volgt op het verlies van je geliefde huisdier. In de eerste plaats wil ik je meenemen in een verhaal dat de pijn maar ook de hoop en veerkracht belicht die dit proces met zich meebrengt. Dit verhaal is bedoeld om herkenning te bieden en je te laten weten dat je niet alleen bent in je verdriet.

Na het verhaal gaan we in de daaropvolgende hoofdstukken dieper in op de materie. Hier vind je praktische tips, inzichten en strategieën die je kunnen helpen om met je verlies om te gaan. We bespreken de verschillende fasen van rouw, bieden manieren om je huisdier te herdenken en geven suggesties om jezelf te verzorgen tijdens deze emotioneel zware tijd.

Het is belangrijk om te beseffen dat rouw een diep persoonlijk proces is en dat iedereen er op zijn eigen manier mee omgaat. Voor de een kan het verlies van een huisdier allesoverheersend en bijna ondraaglijk zijn, terwijl een ander misschien sneller weer grip op het leven krijgt. Wat voor de een noodzakelijk voelt, kan voor de ander misschien overdreven lijken.

Dit boek biedt een breed scala aan hulpmiddelen en inzichten maar het is aan jou om eruit te halen wat voor jou werkt. Als je merkt dat sommige adviezen of rituelen niet bij je passen is dat volkomen normaal. Rouw is geen proces dat voor iedereen

hetzelfde verloopt en het is belangrijk dat je de ruimte krijgt om te rouwen op een manier die voor jou goed voelt. Dit boek is je gids. Gebruik de delen die je helpen en voel je vrij om de rest los te laten.

Mijn wens is dat je in dit boek de troost en kracht vindt om door deze moeilijke periode heen te komen. Het rouwproces is persoonlijk en uniek voor iedereen en dit boek is er om je te begeleiden, te steunen en je hoop te geven op betere dagen. Weet dat de liefde die je voor je huisdier voelde nooit verloren gaat en dat je de herinneringen altijd met je mee zult dragen.

Henry Borghuis, afscheidvaneenhuisdier.nl

2. Een verhaal van rouw en troost

De onmisbare vriend

Lize had altijd al een zwak gehad voor dieren maar haar band met Charlie, haar golden retriever, was anders. Charlie was niet zomaar een hond; hij was haar schaduw, haar trouwe metgezel die al bijna twaalf jaar aan haar zijde liep. Hij was er door dik en dun, door alle hoogte- en dieptepunten in haar leven. Toen Lize drie jaar geleden haar moeder verloor, was het Charlie die met zijn warme lijf dicht tegen haar aan kroop terwijl ze huilde. Toen haar relatie uitging, was het Charlie die haar moed gaf om door te gaan met zijn speelse ogen en kwispelende staart. Voor Lize was Charlie haar thuis, haar veilige haven.

Elke ochtend, voordat de zon opkwam, maakten ze samen hun gebruikelijke wandeling door het park. Het was hun moment, een rustpunt voordat de hectiek van de dag begon. Charlie dartelde dan door de bladeren, snuffelde aan elke boom en keek af en toe om, om zeker te weten dat Lize hem volgde. Daarna genoten ze samen van een rustig ontbijt waarbij Charlie altijd een stukje brood kreeg, dat hij zachtjes uit haar hand pakte. Het waren die kleine rituelen die hun band zo bijzonder maakten.

De onverwachte ziekte

Het begon met kleine dingen. Charlie leek wat trager, wat minder enthousiast. Lize dacht dat het de ouderdom was; tenslotte was hij niet meer de jonge pup die ze ooit in huis had gehaald. Maar al snel begon Charlie steeds meer moeite te krijgen met opstaan, zijn eetlust verminderde en zijn ogen, ooit zo levendig, verloren hun glans. Lize maakte zich zorgen en bracht hem naar de dierenarts.

Het nieuws kwam als een donderslag bij heldere hemel. Charlie had kanker. Het was agressief en hoewel er behandelingen mogelijk waren, zou het slechts een kwestie van tijd zijn. De dierenarts legde voorzichtig uit dat het beste wat Lize kon doen, was Charlie comfortabel houden in zijn laatste weken. Lize kon het niet geloven. De hond die haar door zoveel moeilijke momenten heen had geholpen, zou ze nu moeten verliezen?

De dagen die volgden waren een waas van emoties. Lize was verscheurd tussen hoop en wanhoop. Ze deed er alles aan om Charlie's leven zo comfortabel mogelijk te maken. Ze maakte zijn favoriete maaltijden, hoewel hij steeds minder at. Ze maakte korte, rustige wandelingen met hem, hoewel hij vaak niet ver kwam. En 's avonds kroop ze dicht tegen hem aan op de bank, terwijl ze zachtjes over zijn vacht streelde, alsof ze hem met haar aanraking kon genezen.

Het onvermijdelijke afscheid

Op een koude ochtend, ongeveer een maand na de diagnose, merkte Lize dat Charlie niet uit zijn mand wilde komen. Zijn ademhaling was zwak en zijn ogen keken haar aan met een vermoeide blik die zei dat hij klaar was. Ze voelde een golf van verdriet door zich heen spoelen maar ook een vastberadenheid. Dit was het moment waar ze altijd bang voor was geweest maar waarvan ze wist dat het ooit zou komen. Het moment om haar beste vriend te laten gaan, om hem te bevrijden van de pijn.

Lize belde de dierenarts en vroeg hem om naar haar huis te komen. Ze wilde niet dat Charlie zijn laatste momenten in een kille, steriele kliniek zou doorbrengen. Ze wilde dat hij thuis was, op de plek waar ze zoveel herinneringen samen hadden opgebouwd. Terwijl ze wachtte, nam ze Charlie in haar armen, fluisterde zachte woorden van liefde en dankbaarheid in zijn oor en liet haar tranen vrijelijk stromen.

De dierenarts arriveerde en legde Lize rustig uit wat er zou gebeuren. Ze knikte, niet in staat om te spreken door de brok in