

14-daagse begeleiding bij het verlies van je huisdier

Praktische steun en houvast voor elke dag



afscheidvaneenhuisdier.nl
Henry Borghuis

14-daagse begeleiding bij het verlies van je huisdier

**Praktische steun en
houvast voor elke dag**

Schrijver: Henry Borghuis, afscheidvaneenhuisdier.nl
Coverontwerp: Henry Borghuis
Eerste druk: mei 2025

© Henry Borghuis, afscheidvaneenhuisdier.nl
Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur en/of uitgever.

Voor toestemming of informatie:
afscheidvaneenhuisdier.nl/contact

Disclaimer

Deze cursus is bedoeld als ondersteuning voor mensen die het verlies van hun huisdier bewust willen verwerken. De inhoud is met zorg samengesteld op basis van ervaringskennis, gesprekken met deskundigen en inzichten rondom rouw.

Deze cursus is geen vervanging voor professionele therapie of psychische hulpverlening. Er worden geen diagnoses gesteld en er wordt geen medische of therapeutische behandeling geboden.

Bij ernstige klachten, langdurige rouw of mentale problemen raden we aan om contact op te nemen met een gekwalificeerd therapeut, psycholoog of je huisarts.

Iedere deelnemer is zelf verantwoordelijk voor het eigen tempo en de manier waarop deze cursus wordt gevolgd.

Inhoudsopgave

Inleiding.	6
Belangrijk voordat je begint	9
Dag 1. Stilstaan bij het verlies	11
Dag 2. Terugdenken aan de mooie momenten	15
Dag 3. Omgaan met schuldgevoel	19
Dag 4. De band die blijft bestaan	24
Dag 5. Rouw komt in golven	28
Dag 6. Wat je dier je heeft gebracht	32
Dag 7. Als anderen het niet begrijpen	35
Dag 8. Herinneringen tastbaar maken	39
Dag 9. Een nieuw ritme zonder je dier	43
Dag 10. Een boodschap aan je dier	48
Dag 11. De rode draad: wat neem je mee?	52
Dag 12. Terugkijken: wat is er veranderd?	56
Dag 13. In verbinding blijven	60
Dag 14. Je hebt het gedaan	64
Tot slot	67
Verder lezen & hulpbronnen	68

Inleiding.

Als je huisdier overlijdt

Als je een huisdier verliest, verandert er iets. Soms heel plotseling, soms na een lang ziekbed maar hoe het ook gebeurt: het raakt je. Misschien meer dan je had verwacht.

Het voelt leeg in huis. Je mist het vaste ritme, de blikken, de geluiden, de vanzelfsprekendheid van samen zijn.

Je was niet zomaar een 'baasje'. Jij en je dier hadden een band. Eentje die niemand precies zo begrijpt als jij.

En nu?

Nu sta je met lege handen. Of eigenlijk: met een hoofd vol vragen en een hart dat pijn doet.

Mensen om je heen bedoelen het goed maar misschien merk je dat ze het niet altijd echt snappen. En jij probeert door te gaan maar soms weet je even niet hoe.

Daarom is deze cursus er.

Wat je kunt verwachten

Deze 14-daagse begeleiding is speciaal gemaakt voor mensen die een huisdier zijn verloren en daar verdriet van hebben.

Geen zware theorie, geen ingewikkelde methodes. Wél structuur, rust en steun in een vorm die je zelf kunt volgen.

Elke dag krijg je:

- Een korte tekst over een thema dat speelt bij verlies (zoals herinneringen, schuldgevoel, loslaten)
- Een praktische oefening die je op je eigen manier kunt doen
- Verdiepende vragen, zoals een therapeut ze zou stellen
- Een vast schrijfmoment: jij bepaalt hoeveel je schrijft. Het helpt om je gedachten en gevoelens een plek te geven
- Een optionele actie of extra stap voor wie er iets mee wil doen in het dagelijks leven

Alles is opgedeeld in overzichtelijke stukjes. Je kunt er 10 minuten mee bezig zijn of een half uur. Jij kiest. Niets is verplicht. Alles is bedoeld om je te helpen.

Maar let op doe nooit meer dan 1 dag per keer, hierover lees je verderop meer.

Waarom dit werkt

Rouwen is niet iets wat je even ‘oplost’. Het is iets dat je doormaakt. Soms golf voor golf.

Door elke dag kort stil te staan, voorkom je dat alles zich opstapelt. Je leert om je gevoelens te begrijpen, herinneringen vast te houden, schuld of twijfel los te maken en stap voor stap weer iets meer rust te vinden.

Schrijven helpt daarbij. Niet om een mooi verhaal te maken maar om helder te krijgen wat er in je leeft. Daarom bevat elke dag een aantal schrijfvragen.

Je kunt dit hele traject in 14 dagen doen maar ook langzamer. Neem de tijd die je nodig hebt.

Nog even praktisch

Als je deze cursus als e-Book hebt aangeschaft kun je dit document digitaal lezen of printen.

Achterin vind je een dagboekgedeelte met per dag een pagina om op te schrijven wat je wilt. Natuurlijk kun je ook gewoon een schrift of blocnote gebruiken.

Dus wat je nodig hebt is deze (digitale) cursus, pen, papier en wat rust om even stil te staan.

Let op: Deze cursus is bedoeld als steun en begeleiding. Het is geen vervanging voor professionele therapie. Als je merkt dat je vastloopt of met heftige emoties blijft zitten, neem dan altijd contact op met je huisarts of een professionele rouwbegeleider.

Tot slot

Je staat er niet alleen voor. Verdriet om een huisdier is écht. Het mag er zijn. En jij mag je eigen weg vinden in hoe je daarmee omgaat.

Belangrijk voordat je begint

Deze cursus is geen boek dat je in één ruk uitleest.

Je krijgt geen theorie om in je hoofd op te slaan maar oefeningen die bedoeld zijn om in te werken.

Dit is geen informatie, dit is begeleiding. Een soort “therapie” in stappen.

In ons boek Liefdevolle Herinnering kun je lezen, bladeren, terugkijken. Dat is waardevol. Maar deze cursus vraagt iets anders: **doen, voelen, stilstaan.**

Waarom één dag per keer?

We raden je sterk aan om per dag één sessie te doen, niet meer.

Je mag er gerust een dag tussen laten als dat beter voelt. Maar meerdere dagen tegelijk doorlopen raden we af.

Waarom?

- Omdat rouw niet in één keer te verwerken is
- Omdat elke oefening je uitnodigt om iets te voelen of te herinneren
- Omdat je tijd nodig hebt om iets te laten bezinken

- Omdat de kracht juist zit in rust, aandacht en herhaling

Denk aan deze cursus als een reeks gesprekken. Je zou ook niet met een therapeut 7 sessies op één middag doen.

Daarom adviseren we: **één moment per dag**. Niet om je te beperken maar om het je echt te laten helpen.

Vergelijk het met een wandeling door een landschap vol herinneringen. Het heeft geen zin om erdoorheen te rennen. De waarde zit in even blijven staan, rondkijken en dan weer rustig verdergaan.

Geef jezelf elke dag even tijd om erbij stil te staan. Misschien denk je er later nog aan, of schiet er de volgende dag ineens iets te binnen. Dat is helemaal normaal. Zo werkt verwerken.

Je bepaalt zelf het tempo. Maar gun jezelf de tijd. Dat is geen zwakte, dat is zorg voor jezelf.

We beginnen rustig. Dag 1 helpt je om even stil te staan. Alleen dat.

Dag 1. Stilstaan bij het verlies

Het verlies van een huisdier doet iets met je. Of dat nu gisteren was, een maand geleden of zelfs jaren terug.

Misschien is het nog maar net gebeurd en voelt alles chaotisch.

Misschien is het al een tijd geleden maar merk je dat het verdriet niet verdwenen is, terwijl de rest van de wereld allang is doorgelopen.

Wat je situatie ook is: **het gemis is echt** en het verdient aandacht.

Daarom beginnen we vandaag met iets eenvoudigs maar belangrijks: **even bewust stilstaan bij het verlies.**

Niet om het op te lossen maar om het te erkennen. Om jezelf te zeggen: “Dit heeft impact. En ik neem daar ruimte voor.”

Oefening. Een stil moment voor je dier

Neem vandaag een paar minuten om bewust stil te staan bij het overlijden van je huisdier.

Dat mag op jouw manier. Het hoeft niet lang te duren; 5 tot 10 minuten is genoeg.

1. Zoek een rustige plek

Zet je telefoon op stil. Ga zitten. Of loop even naar buiten. Het gaat erom dat je niet afgeleid wordt.

2. Denk aan je dier

Zie je huisdier voor je. Denk aan hoe hij of zij keek. Bewoog. Klonk.

Je hoeft niet meteen naar herinneringen of emoties te grijpen, gewoon even het beeld van je dier voor je halen is genoeg.

3. Zeg in gedachten of hardop iets eenvoudigs

Gebruik je eigen woorden, zeg bijvoorbeeld:

- “Je bent er niet meer. En dat doet pijn. Ik mis je.”
- “Ik wou dat je hier nog was.”
- “Je hoorde bij mijn leven.”
- “Het voelt leeg zonder jou.”

Er is geen goed of fout. Je hoeft niets te voelen maar **als je wél iets voelt, dan is dat oké.**

En ja, huilen mag. Natuurlijk. En niet huilen mag ook. Alles is normaal.

Reflectievragen. Denk even na over dit moment

- Hoe voelde het om vandaag stil te staan bij je dier?
- Was het lastig om dat moment te nemen, of ging het vanzelf?
- Wat dacht je toen je die woorden uitsprak?
- Wat zou je nu, op dit moment, tegen je dier willen zeggen?

Je hoeft niets meteen te beantwoorden. Je kunt deze vragen straks gebruiken bij het schrijven.

Optionele actie. Een tastbaar moment creëren

Wil je vandaag iets kleins doen ter nagedachtenis? Kies dan een van deze suggesties:

- Steek een kaarsje aan op een plek waar je dier graag lag
- Zet een foto neer op een zichtbare plek in huis
- Leg een voorwerp neer dat bij je dier hoort (bijv. een halsband, speeltje, dekentje)
- Maak een kort moment van stilte, alleen of samen

Zo'n klein ritueel hoeft niet plechtig te zijn. Het helpt gewoon om even bewust te markeren: **ik ben iets belangrijks kwijtgeraakt.**

Schrijfmoment. Neem even tijd voor jezelf

Pak een schrift of dagboek (of gebruik het dagboek achter in deze cursus) en schrijf vandaag op:

- Waar was je toen je dit moment nam? Wat deed je precies?
- Wat dacht je toen je aan je dier dacht?
- Heb je iets gezegd of gedaan wat betekenis voor je had?
- Hoe voelde het om dit bewust te doen?

Je hoeft geen lange tekst te schrijven. Korte zinnen of steekwoorden zijn ook goed.

Schrijf zoals je praat, dit is helemaal voor jezelf. Sta na het schrijven even stil bij wat je hebt opgeschreven.

Is er een zin die je raakt? Of iets dat je niet had verwacht dat boven zou komen?

Je hoeft er niets mee maar het opmerken is al waardevol.

Morgen gaan we terug naar de herinneringen. Niet naar het einde maar juist naar wat jullie samen hadden. Kleine of grote momenten die je nu meedraagt.