

Mijn herinnering aan

Biedt ondersteuning bij het op papier zetten van uw eigen herinneringen aan en verhalen over uw overleden dierbare.

Woord vooraf

"Iedere herinnering is het begin van iets nieuws."

Als een dierbare komt te overlijden breekt er een periode van verdriet en rouw aan. Op dat moment ervaar je pas echt hoe het is als iemand er niet meer is. Afscheid nemen is moeilijk, ook al weet je dat de dood bij het leven hoort.

De manier waarop iemand afscheid neemt is persoonlijk. Een bekende spreuk is: "je rouwt zoals je leeft", hetgeen wil zeggen dat rouw iets persoonlijks is. Iedereen rouwt op een eigen manier; er is geen "protocol" voor rouw. Belangrijk is dat u rouwt op uw eigen manier. Niemand anders kan dat proces voor u invullen.

Vaak leggen nabestaanden verhalen over en herinneringen aan de overledene vast. Het vastleggen van deze verhalen en herinneringen geven hen steun bij het verwerken van het verlies van hun dierbare. Voor iedereen die een dierbare is verloren, is het belangrijk dat de herinneringen levend blijven. Zo wordt de dierbare niet vergeten en kunnen de mooie herinneringen aan de dierbare worden gekoesterd.

Om de herinneringen en verhalen van uw dierbare "levend" te houden heeft Consendo dit boekje geschreven. Dit boekje biedt ondersteuning bij het op papier zetten van uw eigen herinneringen en verhalen. Zo blijven uw eigen herinneringen aan en de verhalen over uw dierbare, groot of klein, bewaart. Voor altijd.

Mocht u naar aanleiding van dit boekje nog vragen of opmerkingen hebben dan kunt u contact met Consendo, uw steun voor nu en later, opnemen. Wij zijn u graag behulpzaam bij het verwerken van uw verlies.

Noortje Rutten

Mijn herinneringen aan

Algemeen

Voor veel mensen is het belangrijk dat zij hun herinneringen aan hun dierbare kunnen vasthouden. Echter, voor veel mensen is het moeilijk om deze herinneringen bespreekbaar te maken. Het leven gaat gewoon weer verder, terwijl voor de nabestaanden van de dierbare de wereld nog stil staat. Voor hen is het belangrijk dat de herinneringen bewaart blijven.

“Mijn herinneringen aan” is het boek dat u schrijft over een dierbare die u verloren heeft. Bedoeling is dat het boek veel herinneringen en verhalen losmaakt, welke u toevertrouwt aan het papier. Mooie, leuke, grappige, ontroerende verhalen of herinneringen, het maakt niet uit. Verhalen of herinneringen die nog niet verteld zijn of die belangrijk zijn om vast te leggen. De invulling van “Mijn herinneringen aan” bepaalt u helemaal zelf. Het boekje is bedoeld als leidraad. Vandaar ook een blanco schrift; u bepaalt zelf welke onderdelen u wel of niet beschrijft. En hoeveel u erover schrijft of vertelt. Verder bestaat er natuurlijk de mogelijkheid om het geheel met foto’s, plaatjes en andere herinneringen aan te vullen. Zo ontstaat uw eigen boek met herinneringen aan uw overleden dierbare.

Op de navolgende pagina’s vindt u een aantal onderwerpen, welke u op zou kunnen nemen in uw verhaal. Ook staan er vragen en ideeën genoemd, welke ondersteunend kunnen werken bij het invullen van uw verhaal. Bedoeling is dat u zelf bepaalt welke onderdelen u wel of niet beschrijft. U kunt het niet goed of fout doen, want het is uw eigen verhaal over uw dierbare. Veel succes!

Over jou

Belangrijk is om te vertellen over wie uw herinneringen gaan, zodat dit voor de lezers ook duidelijk is. Vertel daarom iets over uw dierbare. Denk hierbij aan:

Zijn/haar naam

Wat zijn zijn/haar voornamen en achternaam? Is hij/zij naar iemand vernoemd? Zo ja, naar wie en waarom?

Wat is zijn/haar roepnaam? Heeft hij/zij ook een koosnaam/troetelnaam (gehad)? Zo ja, wat is deze koosnaam/troetelnaam en wie heeft deze bedacht?

Zijn/haar geboorte

Wanneer is hij/zij geboren en waar? Weet u iets over zijn/haar geboorte, bijvoorbeeld door verhalen van zijn/haar vader en/of moeder?

Zijn/haar gezinssituatie

Hoe ziet zijn/haar gezin eruit? Wie is zijn/haar vader en moeder? Heeft hij/zij broers en/of zussen? Wat is zijn/haar plaats in de geboortevolgorde? Kunt u zijn/haar ouders en broers/zussen beschrijven? Heeft/had hij/zij een goede band met hun? Op wie lijkt hij/zij het meest qua uiterlijk en qua karakter?

Wat voor soort relatie hadden zijn/haar ouders? Hoe hebben zij elkaar leren kennen? Kwam hij/zij uit een warm gezin? Of was juist vader of moeder zeer bepalend in zijn/haar gezin? Of misschien juist een broer/zus van hem/haar? Hoe gingen zij thuis met elkaar om? Was het gezellig thuis?

Wat voor werk had zijn/haar vader? En zijn/haar moeder? Was er armoede binnen zijn/haar gezin? Waren zijn/haar ouders sociaal actief betrokken? Of waren ze juist heel erg op zichzelf? Houden zijn/haar ouders een bepaalde hobby of sport waar ze veel mee bezig waren? En zijn/haar broers/zussen?

Wie waren zijn/haar opa's en oma's?

U kunt er natuurlijk ook voor kiezen om een soort stamboom te maken, zodat het in één beeld duidelijk is hoe de familiesituatie eruit ziet. Dit kan eventueel met tekeningen of foto's.

Familiegebeurtenissen

Zijn er binnen zijn/haar gezin familiegebeurtenissen geweest, welke van grote invloed zijn geweest op zijn/haar gezin of familie? Zo ja, welke en wat weet u hier nog van.

Werd er binnen zijn/haar gezin veel gepraat? Of waren bepaalde zaken niet bespreekbaar? Hoe werd er binnen zijn/haar gezin met gevoelens omgegaan? Mochten deze er zijn of werden deze juist weggestopt?

Over jouw kindertijd (0-12 jaar)

De kindertijd is een belangrijke periode in een leven. In deze periode worden waarden en normen bijgebracht. Verder is dit ook de periode dat er van alles ontdekt gaat worden. Er zijn natuurlijk talloze vragen over zijn/haar kindertijd te stellen (zie hieronder). Waarschijnlijk heeft u zelf nog mooie verhalen of foto's en/of plaatjes over zijn/haar kindertijd die niet gemist mogen worden. Neem deze gerust op.

Hij/zij als kind

Was hij/zij een rustig kind? Of juist een druk kind? Speelde hij/zij veel? En waar speelde hij/zij dan mee? En met wie? Was hij/zij een goede eter als kind? Of juist niet? Had hij/zij als kind een huisdier?

Zijn/haar opvoeding

Wat voor een soort opvoeding kreeg hij/zij, bijvoorbeeld een strenge opvoeding of juist een vrije opvoeding? Wie speelde de grootste rol in zijn/haar opvoeding, vader of moeder? Was er een bepaalde taakverdeling binnen zijn/haar gezin? Is hij/zij misschien gelovig opgevoed? Welke waarden en normen vonden zijn/haar ouders belangrijk en hebben zij hem/haar bijgebracht? Of hebben zijn/haar ouders misschien bepaalde levenslessen meegegeven? Hoe heeft hij/zij de opvoeding zelf ervaren?

Zijn/haar omgeving

In wat voor een huis is hij/zij opgegroeid? Had hij/zij een eigen slaapkamer thuis? Of sliep hij/zij samen met broers/zussen op een kamer? Is hij/zij in zijn/haar jeugd wel eens verhuisd? Zo ja, wanneer, waarom en waarnaartoe?

In wat voor een buurt/omgeving woonde hij/zij? Met welke mensen in zijn/haar omgeving ging hij/zij veel om? Of mocht hij/zij met bepaalde mensen in zijn/haar omgeving geen omgang hebben?

Zijn/haar schooltijd

Is hij/zij naar de crèche geweest? Zo ja, waar en wanneer? Op welke kleuterschool heeft hij/zij gezeten? En naar welke lagere school ging hij/zij? Hoe vond hij/zij school? Had hij/zij een lievelingsjuffrouw of -meester? Wat was zijn/haar lievelingsvak? Zijn er nog speciale dingen die hem/haar zijn bijgebleven van schooltijd? Wie waren zijn/haar vriendjes en vriendinnetjes op school?

Zijn/haar herinneringen aan zijn/haar jeugd

Heeft hij/zij veel herinneringen aan zijn/haar jeugd verteld? Wat is hem/haar echt bijgebleven? Hoe werd zijn/haar verjaardag gevierd? En hoe werd bijvoorbeeld Sinterklaas of Kerstmis gevierd? Had hij/zij een lievelingsknuffel? Had hij/zij een speciale plek of een speciaal persoon waar hij/zij altijd naar toe ging? Luisterde hij/zij naar speciale muziek in zijn/haar jeugd? Of hield hij/zij juist helemaal niet van muziek? Is hij/zij vaak ziek geweest? Is hij/zij vaak op vakantie geweest? Of uitstapjes gemaakt?

Over jouw tienerjaren (13-20 jaar)

Na de kindertijd breken de tienerjaren aan. Dit is een periode van jezelf en zelf ontdekken, van jezelf afzetten tegen thuis en je omgeving. De tienerjaren zijn een bepalende periode voor je verdere leven. Wat weet u van deze tijd van uw dierbare? Of heeft u nog bepaalde foto's of plaatjes van deze tijd? Maak van uw verhaal en deze plaatjes een mooi geheel over zijn/haar tienerjaren.

Hij/zij als tiener

Hoe was hij/zij als tiener? Was hij/zij rustig en braaf? Of juist iemand die ondeugend was en alles wilde ontdekken? Was hij/zij tevreden met zichzelf? Of worstelde hij/zij met zichzelf? Wat voor kleding droeg hij/zij? Met wie trok hij/zij veel op? Wie ware zijn-haar vrienden en vriendinnen? Zette hij/zij zich af tegen alles en iedereen? Of was hij/zij juist meegaand en meer een meeloper?

Zijn/haar schooltijd

Naar welke middelbare school is hij/zij geweest? Hoe vond hij/zij dat? Welke vakken vond hij/zij helemaal niks of juist helemaal te gek? Was hij/zij een goede leerling? Of vond hij/zij juist alles leuk behalve school? Wist hij/zij wat hij/zij wilde worden later?

Zijn er nog speciale dingen die zijn bijgebleven van zijn/haar schooltijd? Met wie trok hij/zij op op school?

Welke studie/opleiding is hij/zij gaan doen na zijn/haar middelbare schooltijd? Of is hij/zij juist meteen gaan werken? Waarom is hij/zij die studie/opleiding of baan gaan doen?

Zijn/haar herinneringen aan zijn/haar tienerjaren

Heeft hij/zij veel herinneringen aan zijn/haar tienerjaren? Wat is hem/haar echt bijgebleven? Luisterde hij/zij naar speciale muziek? Of hield hij/zij juist helemaal niet van muziek? Is hij/zij op vakantie geweest? Of uitstapjes gemaakt? Ging hij/zij veel op stap? Heeft hij/zij van alles uitgeprobeerd, zoals roken, drugs, alcohol, enzovoorts? Had hij/zij een bijbaantje?

Over jouw volwassen leven

Na de periode van de tienerjaren komt de periode dat je (langzaam) volwassen wordt. De periode van de eigen weg gaan en eigen keuzes maken breekt aan. Het is ook een periode van de verantwoordelijkheid voor jezelf nemen. Voor velen ook de periode van de eerste baan, een eigen plek, een huwelijk of het krijgen van een kind. Hierover kunt u zich vast heel veel herinneren. Mogelijk heeft u ook hier weer ondersteunende foto's en plaatjes.

Zijn/haar werk

Wat was zijn/haar eerste echte baan? Waar was dat en hoe oud was hij/zij toen? Hoe vond hij/zij het werken? Was het een goede baan? Wat heeft hij/zij met zijn/haar eerste salaris gedaan?

Is hij/zij vaak veranderd van baan? Heeft hij/zij in de loop der jaren nog bijscholing of nascholing gedaan om zo verder te komen in zijn/haar carrière? Of heeft hij/zij promotie gemaakt in de loop der jaren?

Hoe keek hij/zij aan tegen werken? Vond hij/zij het leuk? Of juist een noodzakelijk kwaad? Wat was zijn/haar leukste baan en waarom?

Zijn/haar vrienden en kennissen

Wie waren zijn/haar vrienden en kennissen? Hoe heeft hij/zij deze mensen ontmoet? Maakt hij/zij gemakkelijk contact met (nieuwe) mensen? Zijn er vrienden of kennissen waar hij/zij (door een bepaalde reden) een speciale band mee heeft? Zo ja, wie en waarom?

Zijn/haar eigen plek

Wat was zijn/haar eerste eigen plek? Hoe heeft hij/zij dat ervaren? Waren er dingen die hij/zij van thuis meenam? Of juist van thuis miste? Woonde hij/zij daar alleen of met iemand samen? Is hij/zij vervolgens nog vaak verhuisd? Of is er een droomhuis waar hij/zij had willen wonen?

Zijn/haar levenspartner/gezin

Wie is of was zijn/haar eerste levenspartner? Waarom juist hij/zij? Is hij/zij getrouwd (geweest)? Zo ja, met wie en wanneer? Heeft hij/zij kinderen? En misschien ook al kleinkinderen? Kunt u meer over zijn/haar kinderen en eventuele kleinkinderen vertellen? Ook hier is het weer leuk om eventueel een stamboom van zijn/haar eigen gezin te maken.

Over jouw hobby's, sport en vrije tijd

Hobby's, sport en vrije tijdsbesteding kan een groot deel van iemands leven uitmaken. Is dit voor uw dierbare ook het geval? Of had hij/zij

juist meer tijd voor deze dingen willen hebben? Zo ja, waarom lukte het hem/haar niet om hiervoor tijd vrij te maken? Of zijn er andere omstandigheden waarom het niet lukte?

Denk bij de invulling van hobby's, sport en vrije tijd aan::

- verzamelen van spullen/dingen;
- uitoefenen van een bepaalde sport;
- op stap gaan;
- uitstapjes;
- reizen;
- beoefenen van een muziekinstrument;
- luisteren naar muziek;
- het kijken van films, series, enzovoorts;
- andere activiteiten en interesses.

Verder kunt u natuurlijk vertellen waarom hij/zij bepaalde hobby's, sporten of vrije tijdsbestedingen zo graag deed. En met wie hij/zij dat het liefste deed. En welke herinneringen hij/zij daaraan had.

Over jouw liefde(s)

Liefde en alles wat daarmee samenhangt is een bijzondere en speciale ervaring in iemands leven. Veel mensen weten nog wie ze hun eerste zoen gaven. Of wie hun eerste grote liefde was. Het begrip omvat natuurlijk heel veel. Vertelt u eens iets over de liefde(s) van uw dierbare.

Zijn/haar eerste liefde

Wie was zijn/haar eerste grote liefde en waarom? Hoe hebben zij elkaar ontmoet? Heeft de ander het ook geweten dat hij/zij zijn/haar eerste grote liefde was? Of was het een stille liefde? Had hij/zij er nog speciale herinneringen aan? Was hij/zij iemand die snel verliefd werd?

Zijn/haar grote liefde

Wie is zijn/haar grote liefde? Is dit nog dezelfde als zijn/haar eerste grote liefde? Zo niet, hoe heeft hij/zij hem/haar ontmoet? Wat was er zo speciaal aan hem/haar? Kunt u iets over de achtergrond van zijn/haar grote liefde vertellen (ouders, broers/zussen, enzovoorts).

Zijn/haar huwelijk

Met wie was hij/zij getrouwd (geweest)? Waarom speciaal met hem/haar? Wie heeft het huwelijksaanzoek gedaan? En hoe ging dat huwelijksaanzoek? Had hij/zij speciale herinneringen aan zijn/haar huwelijksdag? Hoe was zijn/haar huwelijksnacht? Heeft hij/zij een huwelijksreis gemaakt?

Zijn/haar gezin

Heeft hij/zij kinderen? Zo ja, hoeveel en hoe heetten zij? Kunt u iets meer over ze vertellen? Over hoe ze heten, wanneer ze zijn geboren, hoe ze zijn, op wie ze lijken, wat ze doen, waarom hij/zij trots op hem/haar was, enzovoorts? Of zijn er misschien speciale dingen over hem/haar te vertellen?

Heeft hij/zij kleinkinderen? Zo ja, hoeveel en hoe heetten zij? Kunt u ook over hun iets meer vertellen? Wat is er zo speciaal aan ze?

Natuurlijk zijn er heel veel vragen te stellen over de liefde. Hierboven staan er al een aantal genoemd, maar denk ook aan zaken als kreeg hij/zij liefdesbrieven, hoe was zijn/haar eerste keer, op wat voor types viel hij/zij, hoe reageerden zijn/haar ouders op zijn/haar liefde(s), heeft hij/zij wel eens liefdesverdriet gehad, enzovoorts.

Over jouw kijk op het leven

In dit hoofdstuk is het de bedoeling dat u iets schrijft over de kijk op het leven van uw dierbare. Denk hierbij aan zaken als:

- vriendschap;
- geloof;
- geluk;
- werk;
- succes;
- spijt;
- politiek;
- normen en waarden;
- tradities;
- hoogtepunten en dieptepunten;

- levensmotto;
- dromen/wensen;
- overlijden/dood;
- enzovoorts.

Mogelijk dat dit verhaal met typische uitspraken of foto's en/of plaatjes aangevuld kan worden om een en ander nog meer te verduidelijken.

Verder heeft ieder mens nog dromen en wensen. Dingen die men nog graag zou willen doen. Of zaken die nog uitgesproken of besproken moeten worden. Ook uw dierbare had mogelijk nog dromen en wensen die niet zijn uitgekomen of vervuld. Vertelt u hier eens meer over. Denk hierbij aan dingen als:

- wat had hij/zij nog eens willen doen?
- wie had hij/zij nog eens willen ontmoeten?
- wat had hij/zij nog eens willen bereiken?
- wat had hij/zij graag nog willen veranderen?
- wie had hij/zij nog graag iets willen zeggen of willen bedanken?
- wie had hij/zij nog zijn/haar excuses willen aanbieden en waarom?
- hoe wilt hij/zij herinnerd worden?

Over ons

Als u een dierbare bent verloren en u gaat de herinneringen aan uw dierbare vastleggen dan is er natuurlijk ook een hoofdstuk dat over u en uw dierbare gaat. Dit hoofdstuk is daar aan gewijd. In dit hoofdstuk worden vragen gesteld over u en uw dierbare.

Denk hierbij aan het beantwoorden van de volgende vragen:

- hoe kennen jullie elkaar?
- hoe zou u uw dierbare willen omschrijven? Wat voor persoonlijkheid was hij/zij?
- welke dingen deden jullie graag samen?
- wat was er zo speciaal aan hem/haar? Welke kwaliteiten had hij/zij?
- wat waren leuke en minder leuke karaktereigenschappen van hem/haar? En waarom?
- hadden jullie weleens ruzie? Zo ja, waarover en waarom?

- waar heeft u spijt van?
- zijn er zaken/dingen niet uitgesproken tussen u beiden?
- waarom was u trots op hem/haar?
- wat zijn uw fijnste herinneringen aan hem/haar?
- als u nog een ding met hem/haar zou kunnen doen, wat zou dat dan zijn? En waarom?
- hoe liet hij/zij merken dat u belangrijk voor hem/haar was?
- waarover kon u samen lachen?
- wat mist u het ergste aan hem/haar? En waarom?
- wat had u hem/haar nog willen vragen of vertellen? En waarom?
- enzovoorts.

Ook dit verhaal kunt u aankleden met foto's en/of plaatjes van u samen.

Over jouw afscheid

Het afscheid van uw dierbare is natuurlijk het begin van uw herinneringen. Op dat moment ervaart u pas echt hoe het is als er iemand niet meer is. En dat is moeilijk. Vaak worden de dagen rondom een afscheid in een roes ervaren. Opschrijven wat er deze dagen allemaal is gebeurd en wat er allemaal door u heen is gegaan, helpt bij het rouwproces. Denk hierbij aan:

- op welke dag is hij/zij overleden?
- was u er zelf bij? Of waar was u toen u het hoorde?
- de oorzaak van het overlijden? Ziekte, ongeluk of iets anders?
- heeft hij/zij een boodschap voor u of naasten achtergelaten?
- hoe was het afscheid?
- wie heeft geholpen met het regelen van het afscheid?
- heeft hij/zij zijn/haar wensen over het afscheid kenbaar gemaakt c.q. met u besproken?
- speciale herinneringen aan de (laatste) dagen van het afscheid?
- welke muziek is er gedraaid op het afscheid?
- wie hebben er gesproken op het afscheid? En wat hebben zij verteld?
- was er een grote steun in deze dagen? Zo ja, wie of wat was dat?
- enzovoorts.

Mogelijk dat u dit stuk aan kunt kleden met de rouwkaart, het gedachtenisprentje, songteksten van de muziek of andere stukken en/of plaatjes en/of foto's van het afscheid.

Familie en vrienden over jou

Familie en vrienden spelen in ieders leven een belangrijke rol. Ook zij hebben verdriet over het verlies van uw dierbare. Een mooie toevoeging aan uw verhaal zouden de verhalen van familie en vrienden over uw dierbare kunnen zijn. Zo komt u er ook achter wat hij/zij voor hen betekende. Dit kan een mooie toevoeging zijn aan uw eigen verhaal.

Laat hen aangeven wie ze zijn, hoe ze uw dierbare kennen en welke herinneringen zij aan hem/haar hebben. Misschien dat ze nog een leuke foto kunnen toevoegen.

Mijn herinnering aan

"Mijn herinneringen aan" heeft mij geholpen bij het verwerken van het verlies van mijn man. Middels dit boekje kan ik in mijn eigen tempo en naar eigen behoefte mijn herinneringen aan mijn man opschrijven. Dat was fijn en heeft eraan bijgedragen dat ik beter met mijn verdriet kan omgaan."



T 077 303 10 70

E info@consendo.nl

www.consendo.nl