

# Do's

bij het omgaan met mensen in rouw

- Laat weten dat je er bent, neem zelf contact op of ga langs;
- Er zijn en met volledige aandacht luisteren is het belangrijkste. Je hoeft niet altijd wat te zeggen;
- Bied praktische hulp aan (boodschappen, koken, tuinieren, administratie);
- Blijf luisteren, ook al vertelt iemand voor de 20ste keer hetzelfde verhaal. Dit helpt bij het accepteren van het verlies;
- Blijf wie je bent (familie, vriend(in), collega). Je bent geen hulpverlener. Geef GEEN adviezen, dat is meestal het laatste waar iemand behoefte aan heeft;
- Blijf de naam noemen van de overledene, ook na langere tijd.

**Ellen van Leenen - Rouw- en verliescoaching**

[www.ellenvanleenen.nl](http://www.ellenvanleenen.nl)



# & Dont's

bij het omgaan met mensen in rouw

- Praat niet over je eigen ervaringen, dat haalt de aandacht weg bij de ander;
- Zeg niet 'je kunt me altijd bellen'. Iemand in rouw is daar meestal niet toe in staat;
- Probeer iemand niet te laten stoppen met huilen, je hoeft niks te zeggen. Alleen er zijn is voldoende;
- Dring niks op en wees niet boos als je voorstellen worden afgewezen;
- Vraag niet "hoe is het met je" of "gaat het weer een beetje?", maar bijv. "hoe ben je de afgelopen tijd doorgekomen?"
- Doe geen beloftes die je niet waar kunt maken, dat zorgt alleen maar voor teleurstellingen.

**Ellen van Leenen - Rouw- en verliescoaching**

[www.ellenvanleenen.nl](http://www.ellenvanleenen.nl)

