




# Hoe kan ik helpen?

**Tips om iemand bij te  
staan tijdens zijn of  
haar rouwperiode.**



**Heeft u behoefte aan hulp of advies in de periode na een uitvaart? Ook dan staan wij klaar voor nabestaanden.**

**Uitvaartcentrum**

Ceintuurbaan 45, 1271 BG Huizen  
035 - 525 30 67

**Afscheidshuys Almere**

De Binderij 2, 1321 EH Almere  
036 - 303 09 36



**Rebel's**  
begravenisonderneming

# Hoe

kan ik helpen?

*Als iemand in uw directe omgeving te maken heeft met verlies, dan wilt u hem of haar graag helpen. Maar hoe doet u dat het beste? Lang niet iedereen vindt dat makkelijk. Daarom hebben wij een aantal tips voor u die u kunnen helpen hem of haar bij te staan en te ondersteunen. Waarbij het van belang is dat u zelf bepaalt wat goed voelt en past.*

## 1 Help met eten en boodschappen

Doe eens boodschappen of vul de koelkast met iets lekkers. Ook kunt u op een vaste dag in de week een warme maaltijd koken.

## 2 Eenvoudige klusjes

Help met iets praktisch. Een klusje in huis, de hond uitlaten of helpen bij de administratie. Het maakt niet zoveel uit wat u doet. Het zijn de kleine dingen die het doen.

## 3 Zoek zelf contact

Ga langs, bel, spreek af en zeg liever niet 'je mag mij altijd bellen'. Voor mensen die rouwen is het vaak moeilijk zelf contact te zoeken.

## 4 Blijf uitnodigen

Haal hem of haar op voor een kort uitstapje. Voor bijvoorbeeld een wandeling, kop koffie of lunch. Ook als uw uitnodiging een paar keer wordt afgewezen. Hou vol, het hoort erbij.

## 5 Praat over de overledene

Deel leuke herinneringen, stuur oude foto's door en luister naar de verhalen. Zelfs wanneer u die verhalen vaak heeft gehoord. Ook als iemand is overleden, mag zijn of haar naam worden genoemd.

## 6 Aandacht voor herdenkdagen

Stuur een berichtje, kaartje of een bloemetje bij bijzondere dagen. Dat zijn herdenkdagen als de verjaardag, sterfdag en trouwdag, ook na het eerste jaar. Tijdens feestdagen of vakanties is het ook goed om extra aandacht te hebben voor de persoon die rouwt.

## 7 Hou het klein

Als u benieuwd bent hoe het met de nabestaande gaat, probeer de vraag daarnaar klein te houden. Vraag niet 'Hoe gaat het met je?' Beter is: 'Hoe was je dag?'

## 8 Helpen herinneren

Mensen die rouwen hebben vaak een slecht geheugen en concentratieverlies. Help daarbij met geduld tijdens een gesprek en herinner aan afspraken die zijn gemaakt.

## 9 Betrek de nabestaande

Heeft u zelf iets leuks meegemaakt, vertel dat vooral. Vaak kunnen mensen die rouwen zich eenzaam voelen. Betrek de nabestaande in uw eigen leven en ervaringen, dan voelen zij zich door u betrokken.

# Sinds 1815.

Meer dan 200 jaar ervaring.

## Samen geven we het verhaal door

Gedurende het leven maken we onze eigen verhalen. Verhalen die we overdragen, die worden herinnerd. Hoe zit het met het laatste verhaal?

Een goed afscheid helpt de nabestaanden verder. Bij het leren omgaan met verdriet en gemis. Bij Rebel begrijpen we dit. Daarom zetten we ons dag en nacht in, zodat die belangrijke verhalen doorgegeven kunnen worden. We doen dit al meer dan 200 jaar en blijven dit doen. Want het verhaal van ieder leven, groot of klein, is het doorgeven waard.

## 10 Geef ruimte

Goedbedoelde teksten als 'het leven gaat door', 'je moet sterk zijn' en 'als het eerste jaar maar voorbij is' helpen niet echt. Net als ongevraagd (vaak goed bedoeld) advies. Geef de ruimte die een nabestaande nodig heeft.

