

# Omgaan met het verlies van een huisdier





# *Omgaan met het verlies van een huisdier*

Ik schrijf dier, dit klinkt misschien onpersoonlijk of generaliserend, ik zou liever hond of paard zeggen. Dit stuk is voor iedereen die van dieren houdt of dieren heeft. Dat kan ook een poes of cavia zijn. Voor alle mensen met allerlei dieren.

De band tussen een mens en dier kan enorm sterk zijn en dieren lijken echt te begrijpen wat er in ons omgaat. Een van de redenen waarom ze zo'n ontzettende waardevolle huisgenoot zijn. Dieren lijken soms instinctmatig vanuit eigenbelang te handelen maar het tegendeel is waar, want dieren hebben wel degelijk andere overwegingen in de band die ze ook met ons hebben. Ze geven echt hun liefde, vriendschap en trouw en die is onvoorwaardelijk. Zo zullen ze met je mee rouwen als je verdriet hebt en je troost geven door 'contact-liggen'. Je afleiden in moeilijke tijden en je vooral veel plezier geven omdat ze speels en zuiver zijn als een kind. "

Ze geven structuur aan je leven en geven je de verantwoording om voor hen te zorgen. Ze geven dus ontzettend veel. Dieren zijn gevoelig en liefdevol. Ze communiceren met ons via hun eigen taal. Als je een band hebt met een dier weet je vaak instinctief al wat ze bedoelen en wat ze nodig hebben wanneer ze proberen je iets duidelijk te maken. Soms sturen ze gewoon hun gedachten naar je toe of blijven je aankijken totdat je aandacht naar hen uitgaat en je snapt wat ze willen.



Je leven delen met dieren is ontzettend waardevol en maakt het absoluut rijker. Houden van je dier is hetzelfde als de liefde die je kan voelen voor een ander mens.

Een dier mag dus ook echt gerekend worden tot je huisgenoot, je familie, dat is totaal niet raar of vreemd. Dat is normaal. Dierenliefhebbers die een band hebben met hun dier, zullen dit begrijpen.

Maar wat als er met het dier iets gebeurt?

Wat als je geliefde hond of paard overlijdt? Dat is verschrikkelijk. Dat geeft ontzettend veel verdriet. Dezelfde pijn en hetzelfde verdriet ervaar je als je een mens uit je omgeving verliest. Als je dieren hebt, breng je daarmee vaak heel veel tijd door, over het algemeen nog meer dan met familieleden buitenshuis. Dus het is heel logisch dat het een enorm gemis is als een dier wegvalt.

Gelukkig wordt het tegenwoordig echt onderkent dat verdriet om een dier net zo erg is als verdriet door het verlies van een ander mens. Dat deze gevoelens er ook echt mogen zijn is heel belangrijk. Rouwen is een natuurlijk proces en belangrijk voor de aanpassing aan de veranderde situatie en de acceptatie van het verlies.

Ik weet nog dat ik jaren geleden mijn eerste hond ben verloren omdat hij verongelukte in het verkeer. Het is 25 jaar geleden en ik weet het nog als de dag van gisteren. Ik was totaal in shock en voelde me depressief door wat er was gebeurd. Ik kon niet werken en stuitte op onbegrip op mijn werk. Ik weet nog dat het afdelingshoofd tegen me zei: "Nu is jouw hond dood en dadelijk komt de volgende waarvan de goudvis dood is, hoever gaat dit, waar is de grens..."





Ik wist toentertijd totaal niet hoe ik hiermee moest omgaan. Ik snapte het onbegrip niet en de manier waarop erover werd gesproken want ik had iets traumatisch meegemaakt en had erg veel verdriet door wat er zich voor mijn ogen had afgespeeld en het verlies wat ik leed. Nu kan ik zeggen, de grens van het afdelingshoofd is er niet, want verdriet is verdriet en dat mag er zijn. Dat moet er zelfs zijn. Gelukkig zijn de tijden veranderd en wordt er meer en meer rekening gehouden met onze gevoelens ten opzichte van onze huisgenoten in dierenjas :-)

We mogen daar ook voor opkomen en het uitleggen als andere mensen dit niet begrijpen of niet zo beleven.

Pijn is de prijs van liefde. Als de band wordt verbroken dan is rouw het logische gevolg. Als je wel eens een dier (of mens) bent verloren, zal je de fases die je doormaakt herkennen.

Bij iedereen verloopt een rouwproces anders. Dat is geen lineair proces. Soms sla je fases over of blijf je hangen in een bepaalde fase.

Waarom is het belangrijk iets van deze fases te weten? Als je ermee te maken krijgt en dat is bij iedereen zo, dan erken en herken je het en dat helpt je om respect te hebben voor mensen die het doormaken en ook om geduld te hebben en je tijd te nemen voor je eigen verdriet als je ermee te maken hebt.





Het op bevel doorleven van een fase en dit afsluiten is niet mogelijk. Daar heeft iedereen zijn eigen tijd voor nodig.

Herken je de fases?

## **Ontkenning**

Je wilt de realiteit niet onder ogen zien. Het is een natuurlijke vorm van zelfbescherming. Het helpt om zelf te bepalen in welk tempo het verdriet wordt toegelaten. We laten niet meer binnen dan we aankunnen. Wat we ook kunnen doen is overcompenseren. Als we weten dat onze hond moet gaan inslapen dat we hem dan nog heel erg gaan verwennen.

## **Woede**

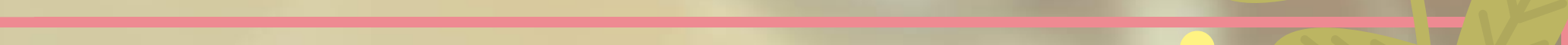
Als de waarheid tot iemand is doorgedrongen ontstaat er vaak boosheid. Dit is woede met als basis pijn. Bijvoorbeeld boos zijn op de dierenarts omdat die het verlossende spuitje heeft gegeven.

## **Beproeving**

Als je meer de feiten zoals ze zich voordoen gaat accepteren, komen gevoelens van verdriet, spijt, angst en onzekerheid naar boven. Vaak dienen ook verliezen uit het verleden zich weer aan. Je kan je terugtrekken in jezelf. Je kan behoefte hebben aan het steeds weer uiten van het verdriet. Op de bodem van het verdriet ligt vaak woede. Onderdrukte woede is vaak de oorzaak van een depressie.

## **Acceptatie**

Als je voldoende tijd hebt gehad voor het proces van verdriet, begin je de realiteit te accepteren. Er komt berusting en je kan loslaten. Dat is niet vergeten. Het is het verlies een plaats geven in het leven en verder gaan.





Hoe lang duurt dat?

Het is bij iedereen anders.

Verlies om een huisdier kan een half jaar tot een jaar duren. Bij sommigen gaat het sneller, bij anderen duurt het langer.

Wat doen we eraan?

Mensen in rouw hebben behoefte aan een veilige plek en aan mensen waar ze hun gevoelens kunnen uiten. Ook respect voor het unieke proces van ieder persoon is belangrijk. Als toehoorder hoef je niks speciaals te doen of te zeggen, gewoon er voor de ander zijn en naar de ander luisteren is vaak al voldoende.

Vaak helpt het mensen door actief bezig te zijn met het afscheid. Bijvoorbeeld door een gedenksteen te maken, een afscheidsbrief, een gedicht, een kaars aan te steken, een rouwkaart te maken, een schilderij te maken of te laten maken, een beeld, een naambordje, een gedenk plaats creëren om te herdenken.

Vergeten doe je het niet, je wilt graag de warme gedachte aan de goede tijden vasthouden en dat kan met een herinnering. Dat kan een herinnering zijn in je hoofd of een herinnering in de vorm van een object.

Ik ben mijn schilderscarrière begonnen door het ongeval waarbij mijn eerste hond is overleden. Ik wilde dit uiten en verwerken. Ik ben door hem honden en paarden gaan schilderen en tot op de dag van vandaag heeft me dat in alle fases van mijn leven geholpen en plezier gegeven. En niet alleen mezelf. Ik heb er andere mensen ook mee geholpen om hun verdriet een plaats te geven en een herinnering voor hen te maken die het gevoel geeft dat de ziel van hun dier nog om hen heen is.





Het is zo fijn om iets voor andere mensen te doen, dat maakt je als mens echt gelukkig. Ik denk dat het een belangrijke factor is waardoor je als mens kan groeien op allerlei vlakken. Eigenlijk moet ik mijn eerste hond bedanken. Dank je wel Eduard voor dat wat je in mij hebt laten ontstaan. Na jou zijn nog veel andere honden gekomen. Allemaal met een eigen persoonlijkheid. Allemaal anders, allemaal uniek. Allemaal hebben ze liefde en verdriet meegebracht. Maar ik zou het niet willen missen. Een andere hond nemen na het verlies is het eren van de fijne tijd die je kameraad je heeft gegeven.

Je krijgt er weer nieuwe inspiratie van. Want dat geven ze je ook, inspiratie en motivatie, de ingrediënten voor creativiteit ! Wellicht krijg je toch nog wel bezoek van je kameraad, ook al is hij niet meer in de vorm aanwezig zoals jij hem hebt gekend. Ik heb dat ervaren en vrienden van mij ook. Signalen die ze hebben gekregen van hun huisgenoot. Hun aanwezigheid ineens voelen, in je ooghoek ineens hun verschijning 'zien', ze langs je been voelen strijken. Het kan, ik sluit niks meer uit.... :-)  
Niet alles wat je ziet is dat wat er is.





## Gedicht van onbekende schrijver

Er is een plaats in de hemel die Regenboogbrug heet  
Als een dier waar je veel van houdt, dood gaat,  
Dan gaat dat dier naar de Regenboogbrug  
Daar zijn uitgestrekte weiden en heuvels voor onze lieve vrienden  
Zodat ze met elkaar kunnen rennen en spelen  
Er is genoeg te eten, water en zonneschijn  
En onze vrienden voelen zich daar warm en prettig

Alle oude en zieke dieren worden daar weer jong en beter  
Alle dieren die gewond of verminkt waren, worden weer sterk en  
gezond

Precies zoals wij ze herinneren in onze dromen  
De dieren zijn gelukkig en tevreden, er is echter een klein ding  
Ze vinden het jammer dat ze hun baasje of bazinnetje  
Achter hebben moeten laten

Ze rennen en spelen met elkaar  
Maar dan komt de dag dat er eentje plotseling stopt met spelen en in  
de verte tuurt

Zijn ogen beginnen te stralen, hij begint te trillen van opwinding  
Plotseling verlaat hij de groep  
Rent over het groene gras, sneller en sneller  
Hij heeft je gezien en als jij en je lieveling elkaar eindelijk treffen  
Houden jullie elkaar stevig vast, bij deze vreugdevolle hereniging  
Om nooit meer uit elkaar te gaan  
De vrolijke kussen overstelpen je gezicht  
Je handen aaien zijn liefdevolle kop  
En je kijkt weer in die trouwe ogen, die je zolang niet hebt gezien  
Maar die altijd in je hart zijn gebleven  
En dan gaan jullie samen over de Regenboogbrug...



# Deel als je wilt



Dierenmensen  
begrijpen elkaar.  
Sta een ander bij.