

E-book

*Omgaan met
verlies van en rouw om
je dier*

5 tips

Mirjam Diepenbroek

VOORWOORD

Met veel liefde presenteer ik het e-book:
'Omgaan met verlies van en rouw om je dier'

Wat verdrietig dat je geliefd dier op het punt staat om het aardse leven te verlaten of dat je deze al hebt moeten laten gaan.

Het verdriet dat je voelt is zo puur en geeft een onvoorwaardelijke liefde aan. Maar hoe ga je nu om met verlies van en rouw om je dier? Ik reik je in dit e-book alvast een aantal tips aan.

Door jarenlange ervaring als dierentolk dien ik als bruggenbouwer tussen eigenaar en hun overleden dierenziel. Door mijn eigen bijna-doodervaring weet ik dat er een andere dimensie is waar ik contact mee kan leggen en dan met name met dierenzielen.

Na de trap van een paard in mijn gezicht - die me bijna fataal werd - voelde ik dat ik in dit leven iets mocht doen met dieren. Het paard vergeven en weer opstaan en mijn eigen levenslessen daarmee doorlopen!

Dit ging natuurlijk niet zonder slag of stoot en ik heb mijn levenslessen intens doorlopen. Maar hierdoor heb jij niet jarenlang te rouwen, dat proces heb ik al doorlopen en van geleerd. Hierdoor kan ik jou veel sneller door pijn en onbeantwoorde vragen heen helpen.

Mijn boek 'De lijn tussen magie en leven' - een handboek bij verlies van en rouw om je dier bied je veel steun en tips tijdens deze moeilijke periode.

Als dit e-book je aanspreekt, dan kun je mijn boek bestellen voor nog meer mooie verhalen en troost.



*"Ik wens je heel veel sterkte en liefde,
dat mijn woorden veel troost mogen bieden"*

INLEIDING

Daarboven tussen al die mooie sterren is er iemand die ik nooit zal vergeten. Een week, een maand, een jaar. Er zal altijd een moment zijn dat je aan je overleden dier zal terugdenken. Je kijkt omhoog en voelt dat je dierenziel daar naartoe vertrokken is. Stralend tussen de sterren voel je de liefde op je neerdalen en nog steeds komt die traan die zachtjes over je wang neerstrijkt.

Ik - Mirjam Diepenbrock - schrijver van het boek 'De Lijn tussen Magie en Leven' heb speciaal voor dierenvrienden een boek geschreven over het verlies van en rouw om je dier. Dit e-book geeft je vast een inkijk in mijn boek.

Onze dieren zijn ons dierbaar en een verlies kan hard aankomen. Hoe ga je daar mee om? Vragen spoken door je hoofd. Heeft mijn dier pijn gehad? Was dit het juiste moment om te gaan? Heb ik een goede beslissing genomen om mijn dier te laten gaan? Wat merken mijn andere dieren van het overlijden?

Wij mensen gaan (ongemerkt) in verbinding met ons dier. Intuïtie en een telepathisch contact zijn daar een groot onderdeel van. Vaak zegt je gevoel al genoeg en kun je door goed te voelen antwoorden krijgen op je vragen. Dieren vertellen ons eigenlijk al best wel veel.

Is een afscheid dan ook wel écht een afscheid? Natuurlijk, het fysieke contact is er niet meer. Maar blijven de dieren niet voor altijd in ons hart en daardoor ook een beetje bij ons? Misschien ontvang je zo nu en dan nog wel een mooie boodschap. Om het aardse verlies te verwerken, geven we je hier een aantal tips mee.



"Vanuit het hart geschreven, deel ik mijn licht bij verlies van en rouw om je geliefde dierenvriend"

Tip 1

AANVAARD HET VERLIES

Het voelt misschien oneerlijk of het is juist goed zo. Welk gevoel je er ook bij hebt, het aanvaarden van het verlies is stap nummer 1 om verder te kunnen met je rouwproces.

Ontkennen heeft geen zin, er gewoon niet meer aan denken ook niet. Je dier is er niet meer en daar moet je doorheen.

Kost dat tijd? Ja. Is dat erg? Nee. Ga er bewust mee om en kies de weg die voor jou fijn voelt.



☆ **Rouwen is belangrijk voor de verwerking van je emoties en een heel natuurlijk proces.**

☆ **Wees er bewust van dat je een hoofdstuk afsluit en dat er ook weer een nieuwe aanvangt.**

WANNEER IS HET DE JUISTE TIJD?

Het feit dat we dieren kunnen euthanaseren bij pijn en/of ernstige ziekte, is een heel groot voorrecht.

Voordat we tot die keuze overgaan is het voor onszelf heel belangrijk dat we luisteren naar het dier in zijn of haar stervensproces en echt luisteren naar onszelf.

We weten vaak van binnenuit dat het dier er aan toe is. Uiteraard is het ook belangrijk dat jij er aan toe bent, maar wacht nooit te lang omdat je het dier langer bij je wilt houden terwijl het dier veel pijn heeft.

Niet eten is vaak een sterk signaal (uiteraard geldt dit niet altijd want het kan ook iets anders betekenen).

Stel je zelf de vraag wat de kwaliteit van leven is voor je dier. De dierenarts speelt een hele belangrijke rol hierin omdat hij of zij degene is die een diagnose stelt en euthanasie toepast op het dier. Bespreek met je dierenarts de opties en heb een goede relatie met hem/haar.

Niets kan deze beslissing makkelijk of pijnloos maken, maar het is echt de laatste liefde die je aan je huisdier kunt schenken.



*"Het afscheid verlengen is niets waard,
je verlengt niet de aanwezigheid maar het vertrek"*

TIPS



Laat voor het kiezen van het moment voor de euthanasie, tijd of medelijden niet de bepalende factor zijn. Vertrouw op je gevoel. Twijfel je, dan is het waarschijnlijk nog niet het juiste moment. Vraag je dier eventueel om je een teken te geven, zodat jullie samen achter het moment van euthanasie staan.

Wanneer gewenst, probeer dan het dier thuis op een rustig moment en rustige plek in te laten slapen, in jullie bijzijn.



Geef andere dieren in het huis de tijd om afscheid te nemen, snuffelen aan het lichaam en te waken bij zijn/haar overleden maatje, voordat het lichaam van het overleden dier wordt weggehaald. Laat de mand of een kussen van het overleden dier nog in huis liggen, zodat de andere dieren hier nog naartoe kunnen gaan en de tijd krijgen te beseffen dat het leeg blijft.

Leg uit aan het dier, voorafgaande aan de euthanasie, in welke stappen de euthanasie gaat gebeuren.

BLIJF TOT DE LAATSTE ADEMHALING



Velen zien het als een teken van liefde om bij het dier te blijven tot het einde. Sommigen voelen een soort van verlichting voor zichzelf om te zien dat het dier vredig is ingeslapen en geen pijn meer heeft.

Voor anderen die niet bij het dier waren toen het overleed (of het lichaam niet meer hebben gezien), is het vaak moeilijker te accepteren dat het dier er niet meer is.

Ben je erg overstuur, vraag dan of een familielid of vriend(in) je bij wilt staan tijdens het afscheid nemen. Je dier verdient het om zijn laatste adem uit te blazen in jouw bijzijn.

Sommige dierenartsen komen bij je thuis om in de eigen omgeving het dier naar de andere zijde te brengen. Op deze manier kunnen de andere dieren ook afscheid nemen en hun rouwproces ingaan.

*"Achter elke traan die vloeit,
schuilt een glimlach van herinnering"*

Tip 2

GEEF RUIMTE AAN JE EMOTIES



Doorvoel en erken je emoties. Opkroppen gaat je niet verder helpen. Verdriet mag er zijn, maar ook boosheid, schuldgevoel, depressieve gedachten en gemis horen bij dit proces. Voel en laat het er zijn. Neem je tijd en doe wat goed voelt. Huilen lucht vaak op maar ook een wandeling door de natuur of even in stilte zitten kan bijdragen aan het verwerken van je emoties.

"Een zielsconnectie met je dier is het aangaan van een eeuwige levensles"

GEEF RUIMTE AAN JE EMOTIES



Schuldgevoel komt vaak voor omdat je twijfelt of je wel de juiste keuze hebt gemaakt. Had ik maar eerder naar mijn gevoel geluisterd. Of...

Boosheid kan een uiting zijn omdat je het oneerlijk vindt dat je dier door een ongeval is overleden. Je geeft de schuld aan een dierenarts, automobilist of een ander dier die het leven van je vriend heeft ontnomen.



Ontkenning speelt wanneer je het maar niet kunt beseffen dat je geen rondje meer maakt met je dier of deze thuis voor je klaar staat. Je kijkt elke keer weer naar het bakje waar je dagelijks je dier voer in gaf. Je kunt niet accepteren dat je dier niet meer in je leven is.

Depressie is aan de orde als je het leven niet meer zo rooskleurig inziet en je je afschermt van de buitenwereld. Deze zware energie kan ervoor zorgen dat alle energie uit je lijf verdwijnt en je hierdoor geen motivatie meer hebt om de dingen te doen die je eigenlijk kunnen helpen om het leven weer te omarmen.



GEEF RUIMTE AAN JE EMOTIES

Erken je gevoelens en vraag je dan vervolgens af of je in deze omstandigheid wilt blijven?

Als je boos bent, gooi je boosheid eruit door te schreeuwen, ergens tegen aan te boksen of spreek het uit.

Doe iets dat bij je past.

Probeer rouw niet te vermijden door niet aan je dier te denken.

Ga terug naar de mooie herinneringen samen, de mooie tijd die jullie samen hebben gehad. Dit helpt je om te begrijpen wat het verlies van je huisdier in feite voor je betekent.

De één schrijft een mooi gedicht of brief aan het dier, de ander een mooi verhaal. Of je maakt een mooie collage van foto's. Het is een fijne bezigheid en je houdt mooie herinneringen bij je.

Het is belangrijk om je tijd opnieuw in te vullen. Momenten die je anders met je dier zou hebben doorgebracht, kun je nu gebruiken voor iets leuks of om dingen te doen waar je eerder niet aan toe kwam.

Tip 3

VRAAG OM HULP

Niet iedereen zal begrijpen hoe speciaal de band met je dier was en hoeveel verdriet het verlies met zich meebrengt.

Ga niet in discussie met de mensen die je niet begrijpen. Je kunt je energie beter gebruiken. Kies de personen uit die wel meevoelen en zoek troost.

Vind je het moeilijk om de eerste keer een rondje bos te doen zonder je trouwe viervoeter, vraag of een vriendin met je mee wandelt. Geen zin om alleen te zijn, zoek afleiding en ga wat leuks doen. Want ook dat mag gewoon.



PRAAT MET DE JUISTE MENSEN OF DIEREN



Vervul je met mensen of dieren die je begrijpen en zoek steun. Durf om hulp te vragen.

Meestal kun je het beste met familieleden of andere dierenvrienden over je verlies praten. Zij zullen begrijpen wat je doormaakt.

Verberg je gevoelens niet want dat is misleidend en men zal denken dat je kalm en sterk bent.

Het verwerken van je gevoelens met een ander persoon - stapje voor stapje - is waarschijnlijk de beste manier om dingen weer in perspectief te plaatsen. Vind samen manieren om met je verdriet om te gaan.

Zoek iemand waarmee je kunt praten en die begrijpt hoeveel je van je dier hebt gehouden en hoeveel je het mist.

Onthoud dat jouw verdriet oprecht is en begeleiding verdient.

Heb je het gevoel dat je meer hulp nodig hebt, wordt je niet begrepen of heb je nog veel vragen?

Hulp kan mede aangevraagd worden door een persoonlijke reading bij mij of mijn team. Je ervaart daarna rust en acceptatie om verder te gaan met je leven.

READING MET JE DIER

Ik, Mirjam Diepenbrock – zielsverbinder tussen mens en dier - maak vaak mee dat mensen nog lange tijd in rouw blijven hangen. En dan heb ik het niet over een week na overlijden, maar soms jaren lang.

Mijn ultieme missie is om mensen te helpen bij het verwerken van groots verdriet en diepe pijn en hen weer in licht, vrede en liefde te laten leven. Een reading kan daarbij helpen.

Je krijgt antwoorden op vragen als:

- » Is het tijd om mijn dier te laten gaan?
- » Heb ik er goed aan gedaan mijn dier te laten gaan?
- » Houdt mijn dier nog steeds van mij?
- » Waar is mijn overleden dier nu en met wie?
- » Geeft mijn dier belangrijke of kleine signalen aan me door?
- » Kan mijn dier mij me vergeven?
- » Wat wil hij me nu meegeven om door te kunnen gaan met mijn leven?
- » Is het oké om een ander dier aan te schaffen?

Elk dier is uniek en geeft gerichte antwoorden specifiek voor JOU!



Tip 4

CREËER RUST EN STRUCTUUR

Rouwen kost veel energie en het kan een heftige periode zijn. Neem daarom voldoende rust en geef jezelf de tijd om te wennen aan de leegte en vaste rituelen die misschien nu niet meer plaatsvinden. Ondanks dat je jezelf even de tijd moet geven, is het wel belangrijk om de dagelijkse dingen te blijven doen (op een rustig tempo). Afleiding kan soms ook juist fijn zijn. Ga op zoek naar een dagelijkse structuur die goed voor jou werkt.



CREËER RUST EN STRUCTUUR



Hoe gaan kinderen om met rouw?

Vaak zie je dat kinderen veel verdriet hebben op het moment zelf maar ook heel snel de draad weer oppakken.

Kinderen tot de leeftijd van 12 vertel ik vaak dat het overleden dier een sterretje aan de hemel is geworden en dat ze altijd kunnen vragen of het overleden dier een teken wil geven. Kinderen zijn heel sensitief en ervaren bovennatuurlijke krachten eerder dan volwassenen.

Neem de tijd om met elkaar - voorafgaand aan het sterven en na het hemelen - de mooie dingen over het dier te bespreken.

Wil je hier meer over weten?

In mijn boek '**De lijn tussen magie en leven**' - een handboek bij verlies van en rouw om je dier, vertel ik hier meer over. Ook komt aan bod hoe dieren onderling omgaan met rouw.

CREËER RUST EN STRUCTUUR

Hoe gaan dieren om met rouw?

Dieren beseffen heel goed als een mede dierenvriend is overleden. Soms proberen ze het lichaam nog te activeren als ze merken dat het niet meer leeft. Ook dieren hechten zich aan elkaar en zullen merken als hun vriend of metgezel er niet meer is.

Je kunt ook een andere opstelling in je roedel of kudde krijgen als er eentje wegvalt.

Zelf heb ik gemerkt dat het ene dier wel sterk op een verlies reageert en een ander wellicht wat koeler reageert. Ieder dier verwerkt het op zijn eigen manier. Toch vind ik het persoonlijk heel belangrijk dat de dieren afscheid kunnen nemen van het inmiddels overleden dier. Dat ze het kunnen ruiken en desnoods aanraken.

Sommige dierenartsen kunnen hier raar tegen over staan maar neem je tijd en doe wat voor jou goed voelt.

De dieren die nu nog bij je zijn kunnen een groot toeverlaat zijn om je eigen rouw te verwerken. Zij weten als geen ander dat het leven een proces is van evolutie en van komen en gaan. Zij transformeren in plaats van dat zij dood gaan. Er bestaat voor hen geen einde.



Tip 5

GEEF AANDACHT AAN MOOIE HERINNERINGEN

*"Je herkent pas echte liefde,
op het moment dat je dier uit je leven stapt"*

Dat je een dier verloren bent, betekent niet dat je de deur dicht moet trekken om vervolgens nooit meer open te doen. Het wegstoppen van emoties of herinneringen is zonde. Jullie hebben waarschijnlijk genoeg mooie, leuke, lieve en gezellige (of frustrerende) momenten meegemaakt. Probeer deze herinneringen levendig te houden en schenk je dier zo af en toe nog wat aandacht, ook al straalt hij nu tussen de sterren.



WAT DOE JE MET HET LICHAAM NA OVERLIJDEN?

Als een dier overlijdt, kun je in veel gevallen zelf beslissen wat je met het lichaam wilt doen. Je kunt je dier laten cremeren en de as vervolgens ophalen zodat je dit in een urn kunt doen of de as ergens uit kunt strooien.

De ceremonie kan helend zijn omdat je heel bewust het as teruggeeft aan de aarde.

Soms is het mogelijk het lichaam in de tuin te begraven. Zo heb ik drie paarden op mijn terrein kunnen begraven - wat gelukkig mag - en dat is zo helend tijdens mijn rondje wei. Zo heb je altijd een mooie herinnering bij de plek waar jouw geliefde dier mag rusten.

Vraag je dierenarts welke mogelijkheden je hebt.



BIJZONDER VERHAAL

ONZE HOND JACK

Jack heeft een belangrijke rol gespeeld in de aankoop van ons huis in Zuid-Spanje. Mede door hem hebben we het huis gekocht en we mochten hem adopteren. Als grote waker heeft hij me altijd een veilig gevoel gegeven en nog steeds speelt hij een belangrijke rol bij mijn cursussen Dierencommunicatie.

Een citaat van een cursiste die contact had met hem: "Wauw! Hallo lieve jongen! Wat een groots gevoel geef je mij! En ik ervaar zoveel wijsheid in jou. Je komt met je neus heel dichtbij, nog dichterbij... je raakt me aan, alsof je zegt: Jij maakt contact, jij bent er voor dieren, jij bent er voor ons, jij bent met jouw 'missie'. Hij zei dat met zo'n volle, ruime, intense nadruk en het omvatte àlles, de aarde en over de regenboogbrug. Je ontroert me. En ik begin ineens te huilen. Ik wil er ook heel graag zijn voor jullie dieren! Het raakt me zo diep dat ik even alleen maar zit te huilen... Dan kwispelt Jack z'n staart, rustig en bedaard. Zo van: je hebt me begrepen. En bemoedigend: je kunt het. Jack dierenziel, wat een boodschap voor mij. En nog steeds ben ik zó aan het huilen. Ik weet niet wat te zeggen. Jack, je voelt als een leider daar waar je nu bent. Een zorgzame leider die dieren tegemoet gaat die daar binnenkomen, ondersteunt wanneer ze dat nodig hebben. Een hondenziel met een missie, daar over de regenboogbrug. Prachtig Jack. Wat wil je mij hierover laten weten? Mijn hart voelt vol, groots, warm, warm donker magenta, vol. Dat is voor Mirjam! JACK, WAT BEN JIJ EEN GROOTSE HONDENZIEL!!!"



UIT DE PRAKTIJK

MARIAN

Ik had heel veel last van opgekropte emoties nadat ik mijn kat Jup, heb laten inslapen, eigenlijk door alle druk en meningen van andere mensen. Mijn kat was ziek en fysiek op. Maar we hadden nog niet de ruimte genomen om echt afscheid van elkaar te nemen. Ik durfde mijn verdriet niet te laten gaan en voelde me schuldig na zijn overlijden.

Mirjam heeft me geholpen om mijn schuldgevoelens te laten gaan, me emotioneel te ontladen en hiermee ruimte te maken voor de nog levende kat die ook mijn aandacht behoeft. Ik voel me na de reading weer helemaal opgelucht en vrij van emoties!



BOEK

'DE LIJN TUSSEN MAGIE EN LEVEN'



Het is mijn missie om (overleden) dierenzielen een stem te geven. Dieren zie ik als grote inspiratoren in ons leven, therapeuten en levensgezellen. Deze wijsheid zit ook bij jouw dier en hij wil dit graag met je delen!

Laat je rouwproces niet langer duren en luister naar je geliefd dier. Ik help je te herrijzen zodat je meer vrede en verlichting krijgt bij jouw verlies en rouw.

Ga de diepte in met mijn 261 pagina's tellende boek. Er staan veel mooie verhalen en tips in en je krijgt handige oefeningen aangereikt.

Het boek komt met een set inzichtkaarten met mooie, inspirerende teksten en troostvolle inzichten.

Bestel je boek
met kaartenset hier!



HOE KAN IK JE HELPEN?

*Ik leg een brug tussen
het aardse leven
en jouw overleden
dierenziel.*



Heb jij nog steeds veel vragen aan je (overleden) dier? Zit het rouwen je in de weg en kun je het na lange tijd nog steeds geen plekje geven?

Help je gebroken hart te helen en ontvang antwoorden op alle vragen die je nog steeds meedraagt.

- ☆ [Bestel mijn boek 'De lijn tussen magie en leven'](#) en haal troost uit de verhalen en tips die daar in staan.
- ☆ [Ga in gesprek met je dier](#) door middel van een **reading** - door mij of mijn team gegeven- en stel alle vragen die je nog hebt.
- ☆ [Volg de online cursus Verlies en rouw om je dier](#) en krijg toegang tot 6 modules vol informatie en tips, persoonlijke verhalen en audio bestanden door mij ingesproken.

AUDIOBESTAND



Luister mijn opname die ik speciaal heb gemaakt voor mensen die afscheid moeten nemen van hun geliefde dier. Klik op de afbeelding om naar de opname te gaan.



CONTACTGEGEVENS

Mirjam Diepenbrock (1969)

Intuïtief en energetisch begeleider
tussen mens en dier.

Nederlandse en wonend in provincie
Malaga, Zuid-Spanje.

 www.animalsoul.academy

 info@animalsoul.academy

 [mirjam_diepenbrock](https://www.instagram.com/mirjam_diepenbrock)

 [Mirjam Diepenbrock](https://www.facebook.com/Mirjam-Diepenbrock)

Nieuwsbrief & Blog

Blijf op de hoogte over de laatste
ontwikkelingen, inzichten met en door
dieren, dierentips en cursus
mogelijkheden.

Schrijf je vandaag nog in voor de
niewsbrief.

Copyright © 2023

Mirjam Diepenbrock & Studio Equine

Het is toegestaan het materiaal te
gebruiken met bronvermelding van
auteur. Uitgegeven in eigen beheer en
niet voor commerciële doeleinden.



*"Pas als we met hart
en ziel kunnen
ontvangen, kunnen
we met hart en ziel
geven."*



ANIMAL
SOUL ACADEMY
MIRIAM DIEPENBROCK