

Feest, kaartjes en niet vergeten

De december maand is een tijd van gezelligheid, familie en cadeautjes. Tenminste, voor veel mensen is dit het geval, maar wie het afgelopen jaar of eerder een dierbare heeft verloren, ziek geworden is, een echtscheiding achter de rug heeft, die zal deze decembermaand wellicht heel anders ervaren. Deze mensen zullen misschien opzien tegen deze “gezelligheid” en eenzaamheid, verdriet of somberheid kan voor hen dagelijkse realiteit zijn of juist in deze Decembertijden de kop op steken.

December is ook een maand van kaartjes sturen met goede wensen voor Kerst en het Nieuwe jaar. Mensen die te maken hebben met rouw en verliessituaties zitten niet te wachten op zomaar een kaart met “de beste wensen” Zomaar een kaart met goede wensen voor de Kerst of het Nieuwe jaar sturen kan voor deze mensen een pijnlijke ervaring zijn.

Veel mensen worstelen dan ook met de vraag of ze in zo’n situatie wel een Kerst of Nieuwjaarskaart moeten sturen. Toch kan juist nu, in een tijd van leegte, pijn en gemis, een kaartje als bemoediging belangrijk zijn.

De situatie is voor deze mensen ingrijpend veranderd, de feestdagen zullen dan ook niet meer zijn zoals vroeger.

Het is dan ook belangrijk om hier aandacht aan te besteden, het verlies en de pijn te benoemen en de persoon te erkennen in zijn verlies.

Probeer daarom dit jaar eens niet een standaard tekst te gebruiken maar kijk naar wie je de kaart stuurt. Je kunt bijvoorbeeld benoemen in je tekst wat de overledene voor jou betekende en dat je weet dat het voor de nabestaanden moeilijk is om nu deze dagen van gezelligheid en feest te moeten ervaren met verdriet en pijn.

Of je kunt iets schrijven over het nieuwe jaar dat voor de deur staat en waarin het leven van degene aan wie je schrijft anders zal zijn door de ziekte of door de echtscheiding.

Het gaat vooral om de erkenning van de pijn, het verdriet en het gemis, niet zozeer om grote woorden of veel poeha, maak het dus niet te moeilijk en te groot. Probeer persoonlijk te zijn en je in te leven in de ander zonder goede raad of oplossingen aan te dragen.

Zeg ook geen dingen die je niet waar kunt maken zoals , “we zijn er voor je”, je kunt altijd langskomen of andere vage aanbiedingen. Wil je wel iets doen voor de ander, maak dan je aanbod heel concreet en vraag of de ander daar ook behoefte aan heeft.

Kortom, sla een kaart sturen aan mensen die het moeilijk hebben juist niet over maar maak er dan wel een persoonlijke kaart van.

Wie voorbeelden of suggesties wil voor het schrijven van een kaart aan iemand die het moeilijk heeft kan contact met mij opnemen via **mail**. Afhankelijk van de situatie kan ik je tips en suggesties geven.