

# De feestdagen

Feestdagen zijn dagen die je veelal met je dierbaren doorbrengt. Iedere familie of vriendengroep heeft daarin zijn eigen tradities en manieren. Na het verliezen van een dierbare zijn de feestdagen voor veel mensen extra pijnlijke momenten, omdat de realiteit van het verlies zo duidelijk wordt. Gevoelens van verdriet en gemis worden nog eens extra versterkt.

## Omgaan met de feestdagen

Toch is het in de praktijk moeilijk de feestdagen te negeren omdat de wereld 'buiten' er wel mee bezig is. Misschien zie je daarom op tegen de feestdagen en vraag je jezelf af hoe je deze feestdagen het beste kunt doorkomen. Misschien wil je ze het liefst negeren of (deels) alleen doorbrengen omdat het samenzijn met anderen teveel nadruk legt op wie ontbreekt of ontbreken, of je het gevoel geeft dat je teveel moet doen alsof er niets is veranderd.

## Geef je wensen aan

Er is dan ook geen goede of foute manier om met de feestdagen om te gaan. Belangrijk is dat je niet voorbijgaat aan je eigen wensen, en je niet laat leiden door wat andere familieleden, vrienden of collega's verwachten over de invulling ervan. Het verdriet wegdrukken kan er dan voor zorgen dat je jezelf verliest en stress hebt. Als je niet goed weet wat je wilt, of vaak van gedachten verandert, dan is dat ook niet erg. Geef dit dan gewoon aan.

## Mogelijke manieren om met de feestdagen om te gaan

- Plan niet alles vol en maak tijd vrij voor jezelf. Neem wat rust als je daar behoefte aan hebt.
- Sommige mensen willen even alleen zijn om herinneringen op te halen of doen dat liever met een andere dierbare. Isoleer je echter niet te veel omdat je daardoor ook de steun en hulp van anderen mogelijk ontbeert. Doe iets speciaals voor jezelf – trakteer jezelf op een massage, geniet van je lievelingseten, koop een cadeautje voor jezelf.
- Bescherm jezelf. Plan alles zorgvuldig, zodat je zo weinig mogelijk stress hebt. Voorzie ook tijd om te 'ontsnappen' als dat nodig is, neem niet te veel hooi op je vork. Vermijd al te veel winkelen en vraag hulp bij de voorbereidingen.
- Voel je niet schuldig wanneer je eventjes geniet. Genieten zal waarschijnlijk het laatste zijn waar je aan denkt op dit moment. Toch kan er een moment komen dat je ineens schrikt van een gelukkig of vrolijk gevoel tijdens de feestdagen. Het is geen verraad tegenover de persoon die je verloren bent, en het betekent zeker niet dat je liefde minder groot is geworden.
- Doe iets speciaals ter nagedachtenis aan de persoon die overleden is, zoals een kaars branden, speciale muziek draaien of een toast uitbrengen.
- Omdat er veel verschillende manieren zijn van rouwen, zullen er mogelijk ook verschillen zijn tussen familieleden onderling in het omgaan met de feestdagen. De één wil juist graag vasthouden aan bepaalde tradities en gewoontes, de ander houdt het dit jaar juist liever rustig of ziet meer in een strandwandeling. Maak dat bespreekbaar, zonder anderen te veroordelen. Er is niet één goede manier.



**Nationaal  
Psychotrauma  
Centrum**

- In je omgeving krijg je te maken met vragen over vooronderstellingen over hoe je de feestdagen doorbrengt. Oefen voor jezelf het antwoord op de vraag waarom je ergens niet (of juist wel!) aan meedoet, of waarom en hoe je het op jouw manier wilt doen dit jaar.
- Leg je vrienden en familie uit dat je de dingen op het gemak doet en dat dit ook kan betekenen dat je elke dag neemt zoals hij zich voordoet.