

## Ingrid Geul schrijft troostboek na plotseling overlijden van haar man: 'Alles kwam ook wel weer naar boven'



**Hoe ga je om met het verdriet door een onverwachte impactvolle gebeurtenis in je leven? Een scheiding, ontslag of overlijden? Iedereen gaat daar anders mee om en een handleiding daarvoor bestaat niet. Zo'n ramp overkwam Ingrid Geul, Stadsfondsmanager in Hilversum, negen jaar geleden. Zij verloor heel plotseling haar levenspartner. Dat resulteert nu in een troostboekje.**

Toen Ingrid Geul in diepe rouw zat en zich nog heel verdrietig voelde, is ze gaan wandelen en nam ze haar camera mee. Geul: "Als je aan het wandelen bent en je hebt een bepaald gevoel bij je, dan zie je kennelijk dingen waarvan je denkt: dat resonanceert met mij op dit moment. Daar heb ik foto's van gemaakt en zo is het ontstaan. Ik was me er totaal niet van bewust. Pas toen ik de foto's later ging doorbladeren, zag ik dat de foto's het proces lieten zien van waar ik me in bevond."

### Stukje rouwproces

Geul maakte een groot fotoboek en terwijl ze daarmee bezig was en de foto's bekeek, kwamen de teksten er vanzelf bij. Geen lappen tekst, maar acht tot tien zinnen per pagina naast de foto's. "In het boekje zie je eigenlijk alle periodes terug waar ik doorheen ben gegaan. Met het bekijken van de foto's bleek dat ik mijn eigen gevoelens gefotografeerd had. Ik zat weer heel erg in mijn gevoel. Alles kwam ook wel weer naar boven. Toen ik er zo mee bezig ging, is het ook weer een stukje rouwproces geweest."

Ineens was daar het idee om er een echt boekje van te maken. Daar had ze wel iemand bij nodig. Omdat het een voor Geul heel kwetsbaar en persoonlijk onderwerp is, wilde ze er iemand bij hebben met wie ze een goede klik heeft. Dat werd Eric van der Vegt. De twee kennen elkaar al decennia als actieve Hilversumse ondernemers. Van der Vegt: "Ik kende het verhaal van Ingrid en ik vind het een mooi boekje, het ontroerde me. Ik heb er zelf ook wel even bij zitten snikken. Ik herkende er dingen van mezelf in en voelde me moreel verplicht om het er mooi uit te laten zien." Geul: "Eric heeft er een heel mooi geheel van gemaakt."

De eerste, nog glanzende kleinere versie gaf ze aan haar kinderen, die er ook een reactie op gaven. “Ik vond het wel belangrijk dat zij hun feedback erop gaven. Zij misten nog een paar dingen in het boekje. Dat waren wel opmerkingen waar ik iets mee kon.” Zoals de terugkoppeling op de tip die Geul in het boek geeft, om goed voor jezelf te zorgen. “Mijn dochter zei: maar mam, wat is dat dan, goed voor jezelf zorgen. Hoe doe je dat?” Geul ging daarmee aan de slag en maakte er vervolgens een hele selfcare-pagina bij met praktische en liefdevolle tips.

‘Dus deed ik midden in Erics atelier de ontspanningsoefeningen’

Ook de pagina met bewegingsoefeningen voor extra energie is erbij gekomen dankzij de kinderen van Geul. “Mijn zoon zei, de tip ‘ga bewegen’ dat is te vaag. Hoe moet dat dan, wat bedoel je daarmee?” Geul wil met haar boekje mensen ook een zetje geven om fysiek iets met hun verdriet te doen. “Verdriet kan zich in je lichaam nestelen, waardoor je echt fysieke klachten kunt krijgen, zelfs jaren na de gebeurtenis. Het is de bedoeling iets te doen met je verdriet, met je lijf. Dus deed ik midden in Erics atelier de ontspanningsoefeningen, die ik graag in het boek door hem uitgetekend wilde hebben. Zo kon Eric de tekeningen goed maken en was het tegelijkertijd hilarisch om zo op de grond die oefeningen te laten zien. We hebben ook lol gehad tijdens het maken.”

Toen ze het boekje eenmaal klaar hadden, vonden ze op loopafstand van het huis van Geul een drukker die een goede match bleek. Deze drukker, EZbook, gaf hen goede adviezen. Zo liet hij zien hoe de foto’s nog beter tot hun recht komen. De boeken werden mat gedrukt en Geul nam de tijd om op vakantie naar Portugal te gaan. Daar kwam ineens de gedachte bij haar binnen dat er iets miste. Er ontbrak nog iets. “Ik wilde mensen helpen om het verdriet inzichtelijk te maken. Om te kunnen nadenken of te praten over hoe diegene zich voelt. Bij elke stap in het proces. Dus heb ik nog een extra pagina toegevoegd, die ik los in alle gedrukte exemplaren heb gelegd.”

## **Positieve kwinkslag**

Al met al is het een gevoelsboek geworden, met indrukwekkende foto’s en korte, krachtige teksten. Niet te rauw. Geul: “Het moet allemaal niet heel zwaar worden, het heeft een positieve kwinkslag. Ik kan het verdriet niet wegnemen, maar het boekje kan wel troost bieden. Mensen willen vaak iets doen maar weten niet wat. Het boekje is vooral bedoeld als troostgebaar, maar het kan mensen ook helpen om zich in te leven in hoe iemand zich voelt na een impactvolle gebeurtenis. En als ze het dan snappen, kunnen ze het cadeau doen aan degene die het gebruiken kan. Je kan het ook heel goed samen bekijken met een familielid, buurman of collega.” Voor in het boekje is speciaal een pagina open gehouden waar de gever een persoonlijke boodschap kan opschrijven. ‘Een Troostboekje voor jou’ ligt in de Hilversumse boekhandels en is ook online verkrijgbaar.

**Foto: © Foto Miché / Bastiaan Miché**

**Tekst: Laura Calis**