

Omgaan met verlies

Als we ons in het leven aan iets of iemand gehecht hebben dan vloeit daar verlies en rouw uit voort. Een antwoord op ervaringen van verlies is rouwen. Rouwen is niet alleen een normale reactie op het verlies van een betekenisvolle relatie met iemand (overlijden, scheiding, je innerlijke kind) maar soms ook met iets (je gezondheid, je baan, je ouderlijk huis, je land,...). Een reactie op het verlies is belangrijk, dat is iets actiefs, het legt nadruk op de betekenisgeving. Een reactie is ook lichamelijk, emotioneel, mentaal, relationeel en existentieel.

Rouwen is hard werken en kost veel energie. Rouwen is nodig om je aan te kunnen passen aan de veranderingen als gevolg van het verlies. Er wordt gezocht naar een nieuw innerlijk evenwicht: enerzijds iemand of iets is er niet meer maar de relatie blijft, anderzijds is het je nieuwe zelf, de her-uitvinding van je zelfbeeld, een wereldbeeld, een leven zonder het verlorene. Een zoektocht om het verlies in je leven te verweven. Het **doel** van rouwen is dan ook om alle verlieservaringen te integreren in onze identiteit. Door een verlies ontwikkelt namelijk je identiteit. Je verandert erdoor, je krijgt een nieuwe identiteit.

Wanneer je de rouw niet neemt kan dat op termijn problemen veroorzaken: lichamelijk (buik- en hoofdpijn, slaapproblemen, moeheid,..), emotioneel (angst, depressie, boosheid,..), mentaal (prestaties, concentreren,..) en relationeel (terugtrekken, agressie,..) en existentieel (zingeving, levenszin,...). Als het rouwen problematisch wordt is het belangrijk om deskundige hulp te zoeken.



Kunstzinnige therapie kan je helpen bij het op gang brengen van een rouwverwerkingsproces. De therapie is erop gericht je gezonde kant aan te spreken waardoor je eigen kracht, om het verlies te dragen, wordt versterkt. Dit met als doel weer meer grip en plezier in het leven te krijgen.

Het kunstzinnig werken kan je helpen om gevoelens van rouw te uiten als woorden daarvoor tekort schieten.

De begeleiding bij Aventurijn kenmerkt zich door respect voor het verlies, voor de eigenheid van de cliënt en voor wat hij/zij kan dragen. Mijn ondersteuning is gericht op:

- het onder ogen zien van de realiteit van het verlies
- het ervaren van de pijn van het verlies
- de situatie zoals deze was voor het verlies omvormen naar een herinnering
- het ontwikkelen van een nieuwe identiteit met een leven zonder...
- het zoeken naar een zinvolle invulling van het verlies in het leven.