

Verder na Verlies: een bijeenkomst over het omgaan met rouw



Rouwen is een manier vinden om het gemis van iemand mee te nemen in het leven. Maar hoe pakken we dit het beste aan? Welke rol speelt uw omgeving bij het rouwen? En wat volgt er na de eerste periode van rouw? In de lezing Verder na Verlies vertelt rouwcoach en ervaringsdeskundige Joke Roelfsema over wat rouwen is en wat het in psychische en praktische zin met ons doet.

Rouwen kan in vele vormen. We kunnen rouwen om het overlijden van een dierbare, maar ook om bijvoorbeeld een scheiding, een verbroken vriendschap of het verlies van onze eigen gezondheid of die van een naaste.

Joke is rouwcoach en begeleidt mensen individueel en in groepen. Ze besloot deze weg in te slaan nadat ze zelf haar zoon Michiel verloor, als gevolg van een ongeluk. "Doordat ik zelf zo goed weet wat rouw is, kan ik hier goed met mensen over praten."

Ervaringsdeskundigen

Dat laatste is echter niet voor iedereen gemakkelijk. "Ik merk dat mensen het na de eerste periode van rouw vaak moeilijk krijgen. De wereld om hen heen gaat door, maar henzelf lukt dat nog niet goed. Ze willen echter ook niet steeds over het verlies beginnen. 'Daar heb je mij weer met mijn gezeur', is vaak de gedachte. Op dat moment kan het fijn zijn om met een rouwcoach

te praten, of met een groepje ervaringsdeskundigen. Zo noem ik mensen die rouwen namelijk liever dan 'lotgenoten'. Lotgenoten klinkt alsof we met slachtoffers te maken hebben, terwijl mensen die iemand hebben verloren, een ervaring delen waar wij met elkaar veel van kunnen leren. Ieder verlies is anders en iedere manier van rouwen is ook anders. Dat maakt ons als mens uniek."

Verhelderend

De bijeenkomst Verder na Verlies is interessant voor iedereen die ooit te maken heeft gehad met een vorm van verlies. Tijd speelt geen rol: "Of het nu twee maanden of twintig jaar geleden is, je kunt er in beide gevallen veel verdriet van hebben en dat is wat telt. Sommigen mensen hebben het verlies jarenlang onderdrukt en krijgen plotseling te maken met fysieke klachten zoals vastzittende schouders,

GRATIS BIJEEENKOMSTEN IN APRIL

slapeloosheid of een gedeprimeerd gevoel. Mensen hebben soms het gevoel dat ze geen recht meer hebben om te rouwen als het al zo lang geleden is dat iemand overleed. Dan kan deze bijeenkomst heel verhelderend zijn.”

Psychisch en praktisch

Tijdens de bijeenkomst komen veel aspecten van rouw aan bod. Zowel de psychische kant als de praktische kant. Hoe geeft u bijvoorbeeld ruimte aan het verdriet? Wat gebeurt er lichamenlijk wanneer u dit niet doet? En wanneer is het tijd om de spullen van de overledene op te ruimen?

Praten of luisteren

Na de pauze, waarin ook ruimte is om Joke persoonlijk aan te spreken, is er de mogelijkheid om met elkaar in gesprek te gaan. Wie liever niet praat maar alleen luistert, is bij dit gedeelte van de bijeenkomst natuurlijk ook welkom.

Aanmelden

De bijeenkomst is gratis en exclusief voor pashouders van pluZ.

Plaats	Datum	Tijdstip
Heerenveen	14 april	13.30 tot 15.30
Drachten	21 april	13.30 tot 15.30
Leeuwarden	28 april	13.30 tot 15.30

Aanmelden kan vanaf maandag 21 maart tot uiterlijk 2 weken voorafgaand aan de bijeenkomst, via pluzzorg.nl of door te bellen met 088 512 1000.

Na aanmelding ontvangt u een bevestigingsbrief met het adres van de locatie. Vol=vol.

