

Scholing rouw en verlies

3

-weg

langs verdriet en troost



INTRODUCTIE

TROOSTEN IS GEEN
DAM OPWERPEN
TEGEN HET
VERDRIET,
MAAR JUIST EEN
BEDDING CREËREN
WAARIN VERDRIET
MAG STROMEN
[MANU KEIRSE]



"Nooit is iemand zeker van iets,
te worden geliefd, te worden verlaten
alles kan en alles mag
alles wisselt elkaar af."



- **Rouwen is het verweven van het verlies in het leven, waardoor een nieuwe heelheid kan ontstaan (Riet Fiddelaers-Jaspers)**
- **Rouw is de achterkant van de liefde (Wibe Veenbaas)**
- **Rouw is liefde die zijn adres is kwijtgeraakt (Jean Jacques Suurmond)**

**Welke uitspraak
spreekt je het meest
aan?**



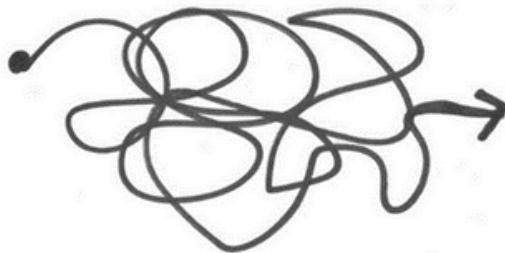
ROUTE VAN ROUW



Hoe we willen dat het bij rouwen verloopt



Hoe het bij rouwen werkelijk gaat



bron: expertisecentrum Rouw en verlies

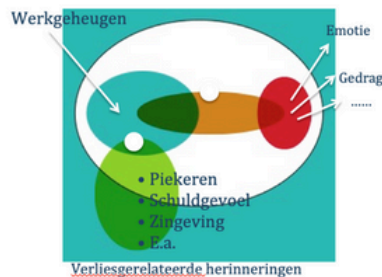
“Het is niet nodig om je voor tranen te schamen, want tranen getuigen dat iemand de grootste moed heeft, de moed om te lijden.” [Victor Frankl]

COMPLEXE ROUW



Bij onverwerkt verlies raakt werkgeheugen snel vol

Informatie gaat niet naar het autobiografische geheugen. Amygdala stelt minder gerust. Gevolg: o.a. Slaap- en concentratieproblemen, emotionele instabiliteit.



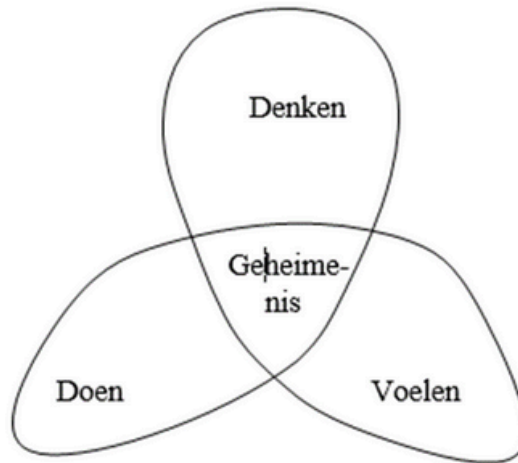
Bron: Jos de Keijser

Met welke reacties in het bijzonder heb jij persoonlijk moeite?

Hoe lang mag rouw volgens jou duren? Hoe lang kun jij het verduren?



TOEGANGSWEGEN TOT TROOST



Figuur 3.1: Drie-pass van de leerfuncties met in het midden het 'Geheimnis'.⁷⁵

Welke toegangsweg heeft jouw voorkeur??

bron: E. Wehner - das Geheimnis des Lebens berühren.



HELPEDE ZINNEN

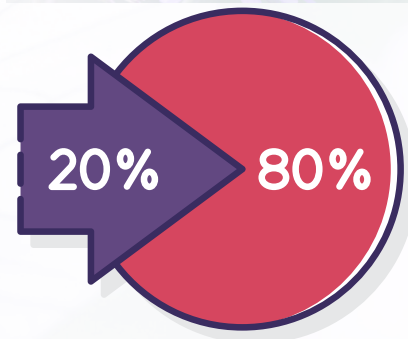


VOELEN



HELPEDE HOUDING

-Luister 80% en praat 20*%



Vraag niet: hoe gaat het?

Maar: hoe voel je je vandaag? Wil je erover praten?



COMPASSIE OEFENEN



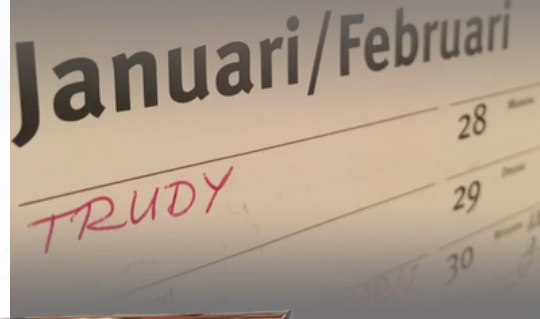
1

**HELPEDE ZINNEN OEFENEN OP 2 MANIEREN.
LICHAAMSTAAL!**

2

SYMBOLEN HERKENNEN: OEFENEN MET VOORWERPEN





3-weg langs verdriet en troost

AFRONDING EN PLAN VAN AANPAK



**DE EERSTVOLGENDE KEER DAT IK BIJ EEN
BEWONER VERDRIET OPMERK, GA IK:**

