

Verliesverwerking, hoe ga je om met een grote schok in je leven ?

Als er iemand sterft van wie je houdt, is dat erg ingrijpend. Ons leven en ons denken is er meestal niet op gericht om grote, schokkende veranderingen op te vangen. We leven in een wereld die uitgaat van groei en vermeerdering. Niet van verlies.

Daarom kan verlies, naast dat het gevoelsmatig zeer schrijnend is, ook isoleren. Terwijl het verlies verwerkt wil worden, kan er al snel een druk ontstaan (van binnenuit) uit jezelf of uit de omgeving dat het nu maar eens over moet zijn.

Hierover gaat het in de bijeenkomsten verliesverwerking. We werken met het gegeven dat alles wat er is, er mag zijn. We bieden ruimte voor emoties, ervaringen van gemis, herkenning van het proces van afscheid nemen, en vanuit hernieuwde krachten verder gaan.

Als vertrouwde kaders weg vallen ontstaat de mogelijkheid om uit een nieuw perspectief te gaan leven. Op die weg willen wij je iets aanreiken waarmee je verder kunt.

Er zijn 6 bijeenkomsten, met gesprek, teksten, ontspanning en creatieve expressie.

Begeleiding

Loekie van der Burg, kunstzinnig therapeute

Karin Hooijmans, begeleidster verliesverwerking