

## Omgaan met rouw en verlies

Veel mensen die rouwen, merken dat ze moe zijn. Dat komt vaak omdat ze veel energie kwijt zijn aan rouwverwerken. Rouwen gaat niet vanzelf, het kost tijd en inspanning. Gun uzelf voldoende tijd om te rouwen en te rusten.

Rouwverwerking kan inhouden:

**Erkennen van het onomkeerbare. Het onder ogen zien dat je situatie definitief veranderd is. Het gaat hier om dingen die vooral je hart, je emoties raken:**

- Verandering in je leven erkennen
- De overledene komt niet terug; het is definitief
- Uiten van emoties
- Het hebben van een realistisch beeld van de overledene
- Verlies is een deel van je leven

**Voortzetten van je leven. Het onder ogen zien dat de mensen om je heen en je omgeving belangrijk zijn:**

- Sociale contacten onderhouden / opbouwen
- Toelaten of zoeken van steun en hulp
- Kunnen leven met onbegrip
- Opnemen van taken en/of verantwoordelijkheden
- Nieuwe vrienden / relaties / intimiteit

Rouwen betekent dat je aan het werk bent. Op het ene moment merk je vooral de emotionele last, op een ander moment ben je bezig met het opnieuw leren omgaan met de mensen om je heen of met het op je nemen van (nieuwe) verantwoordelijkheden. Maar het is natuurlijk ook zo dat beide aspecten elkaar beïnvloeden. Juist daardoor kan het moeilijk zijn om 'de moed erin te houden'. De enige manier om vooruit te komen is echter om onder ogen te zien dat dit rouwwerk gedaan moet worden. Je kunt er nog steeds verdrietig om worden want verwerken betekent niet dat je vergeet! Verwerken gaat om leren leven met het verlies. De tijd waarin je dit doet is voor iedereen verschillend. Laat je niet aanpraten dat dit proces binnen een x aantal jaren afgerond moet zijn!

## 9 bijeenkomsten gespreksgroep voor nabestaanden van zelfdoding

Bijeenkomst 1 & 2	Eerst maar eens vertellen	.....	10
Bijeenkomst 3	De reacties van de omgeving	.....	10
Bijeenkomst 4	Levensverhalen	.....	12
Bijeenkomst 5	Boosheid	.....	13
Bijeenkomst 6	Schuldgevoel	.....	14
Bijeenkomst 7	Speciale dagen	.....	15
Bijeenkomst 8	Rouw, religie en spiritualiteit	.....	16
Bijeenkomst 9	De kracht om verder te gaan	.....	17