



Praktijk

Oranje Nassastraat 8 Valkenswaard

☒ Boschdijkdwaarsstraat 10a
6021 AL Budel

T 06 - 129 49 654

E info@brightblue-coaching.nl

I www.brightblue-coaching.nl

Omgaan met verlies

1. Rouw is de achterkant van liefde. Liefde en rouw horen bij elkaar. Als je veel verdriet hebt om iemand/iets, heb je ook veel van hem/haar/het gehouden. Als je kunt rouwen, voel je ook liefde
2. Ieders antwoord op verlies, ofwel ieders rouwtraject, is uniek. Iedereen rouwt op zijn eigen manier; er zijn geen vaste regels. Niet iedereen is een prater
3. Er is géén tijdslimiet voor rouwen. Sterker, een rouwproces is nooit klaar. Het litteken van de wond wordt soms weer aangeraakt. Zeg nu zelf... je liefde is toch ook nooit klaar?
4. Rouwen doe je met alles wat je in je hebt: voelen, denken, doen, fysiek, spiritueel. Elk gevoel mag er zijn. Rouw raakt aan je identiteit (wie ben je zonder...?) en je kijkt op de wereld
5. Sta stil bij afscheid nemen. Neem tijd. Erken je verlies en al je reacties hierop. Het nieuwe dat volgt, wordt nooit meer hetzelfde als hoe het was
6. Je hoeft niet altijd met je verlies bezig te zijn. Er mag ook aandacht zijn voor je veranderde leven na het verlies. Je pendelt op en neer tussen verleden en toekomst
7. Rouwen doe je niet alleen, maar altijd in relatie tot je omgeving. Erkenning, gedragen worden door de mensen om je heen, geeft bedding en troost. Vraag steun
8. Alles wat er is, mag er zijn! Zo kijken, geeft ruimte
9. Weet je niet hoe te reageren op het verlies van een ander? Vraag concreet wat de ander nodig heeft van jou. En opnieuw en opnieuw. Laat het initiatief niet bij de rouwende
10. Belemmert verlies je dagelijkse leven? Is het zo intens dat het je leven blijft beheersen? Zoek dan begeleiding. BrightBlue Coaching & Training helpt je graag verder

