



Thema avond

Verlies en Rouwverwerking

*Loslaten zegt men, mooie
kreet, het lukt me
alleen niet*

Verlies en loslaten

Een diep gevoel van verlies.

Terwijl je juist wil vasthouden aan al je zekerheden.

Maar je weet dat dat niet helpt.

Je moet loslaten.

Je werk, je partner, je kind, je gezondheid.

En dan kun je nog maar één ding doen.

Rouwen.

Om daarna opnieuw te beginnen.

Aarzelend.

Stapje voor stapje.

Nog wat wankel.

Verlies - het is een van de meest ingrijpende gebeurtenissen in je leven. Vroeg of laat krijg je er mee te maken. Je verliest een dierbare, of je gezondheid, of je werk... en dat is soms zo ingrijpend dat je hele leven tot stilstand lijkt te komen.

Verlies kan gepaard gaan met veel emotionele reacties - je hebt tenslotte afscheid genomen zonder dat zelf te willen. Je bent boos, of verdrietig - of beide. Vaak ook angstig - het lijkt alsof je de controle hebt verloren.

Al deze emoties zijn volstrekt normaal, maar je moet er wel doorheen. Het is heel belangrijk om de emoties niet te ontwijken, maar het rouwproces dat bij verlies komt kijken aan te gaan. Rouw is noodzakelijk om verlies te kunnen verwerken - zonder rouwproces kan verlies je levensgeluk behoorlijk verstoren.

Hoe leer je rouwen? Hoe ga je om met deze emoties?

De trainers van Communiverse hebben ruime expertise in

rouwverwerking volgens de Elisabeth Kubler Ross methode. Elisabeth

Kubler Ross was een beroemde Zwitsere arts/psychiater, die talloze

boeken over stervensbegeleiding en rouwverwerking schreef. Haar methode is internationaal erkend en houdt onder andere in dat er actief aandacht geschonken wordt aan de emoties die bij verlies de kop opsteken: "het verwerken van onafgemaakte zaken".

Communiverse organiseert een thema-avond waarin deze zaken behandeld worden.

Voor data, tijden en prijzen: [Hier](#)

"Als we de kracht en moed hebben om onszelf met onze emoties te confronteren en ze als een deel van ons te zien, dan kunnen we onze onverwerkte zaken verwerken en een voller en gelukkiger leven leiden".

Elisabeth Kubler Ross

Contact: [Hier](#)

*Verdriet een plekje geven,
mooi gezegd, maar hoe doe
je dat*