

Uw counsellor, rouwbegeleider:

Elly Jänichen-Fellinger. Ik ben gediplomeerd counsellor, gecertificeerd rouwbegeleider en ervaringsdeskundige. Mijn specialisaties zijn rouwbegeleiding, verliesverwerking en relatie-counselling. De training als rouwbegeleider heb ik gevolgd bij de Landelijke Stichting Rouwbegeleiding (LSR) in Utrecht. Ik sta in hun verwijsbestand ingeschreven. Meer informatie over rouw en verlies vindt u op de website van de LSR: www.verliesverwerken.nl.



Werkwijze

Ik werk vanuit mijn eigen praktijk in Limmen. In de regel vinden daar de gesprekken plaats, maar ik kan in voorkomende situaties ook aan huis komen. We maken eerst kennis met elkaar en kijken of het klikt. Dat is belangrijk, want onze samenwerking is gebaseerd op vertrouwen. In het eerste gesprek inventariseren wij de hulp die u nodig heeft en maken we afspraken over het vervolgtraject.

Wanneer contact opnemen?

Op het moment dat u bij voorbeeld:

- weinig of geen steun uit de omgeving meer ervaart
- het gevoel heeft alleen te staan
- uw omgeving niet (langer) wilt belasten
- uw emoties niet goed onder controle kunt houden
- u zich belemmerd voelt in het dagelijks functioneren

Neem contact op *wanneer ú er aan toe bent*.

U kunt een fax of een e-mail sturen of mij bellen. Telefonisch ben ik het beste bereikbaar tussen 17.30-19.00 uur.



Ontdek de parel in uzelf..

ACOS Counselling-Coaching-Communicatie

Kapelweg 18
1906 EB Limmen
Website: www.acos-ccc.nl

tel: 072-505.3955
fax: 072-505.3160
e-mail: info@acos-ccc.nl



Rouwbegeleiding & verliesverwerking



© acos-ccc 2008

Ieder van ons krijgt vroeg of laat met een verlies te maken. Het overlijden van een dierbare persoon, het verlies van de partner door echtscheiding, het verlies van gezondheid of van werk. Een verlies, of dat nu onverwacht komt of is voorzien, kan ons diep treffen. Verschillende emoties kunnen ons overspoelen, zoals ongelof, verdriet, boosheid, angst en schuldgevoelens, verwarring of opluchting. De omgeving weet daar soms geen raad mee en kan, vaak uit onzekerheid, de rouwende niet goed helpen.

*Waarom zijn er zoveel vragen...
Waarom is er zoveel pijn...
Waarom zijn er zoveel dingen...
Die niet te begrijpen zijn?*

Helaas is er in onze samenleving weinig tijd en aandacht (meer) voor de mens die een verlies overkomt. Na een tijdje wordt verwacht dat we 'het leven wel weer op kunnen pakken' en aan het werk kunnen gaan. Met oprecht bedoelde tips en adviezen uit de omgeving kan de rouwende zich 'gedwongen' voelen om het verlies maar te vergeten. Maar een verlies vergeet je nooit... en het lukt lang niet altijd het 'normale' leven weer op te pakken. De rouwende kan zich erg alleen of eenzaam voelen.

Iedereen is anders

Er is geen standaard manier om een verlies te verwerken. Elk mens heeft zijn eigen emoties en rouwt op een andere manier. De één heeft veel tijd nodig, de ander wat minder. Vast staat dat een rouwproces niet in een paar maandjes over is. En er is geen 'goede' of 'slechte' manier om te rouwen of om een verlies te verwerken. *De enige manier is uw eigen manier!*

*Elke dag opnieuw beginnen
je weg te vinden
om het leven te beminnen*

Het rouwproces

Rouw is geen afgebakende fase, maar een proces. Goede en minder goede momenten wisselen elkaar voortdurend af. Emoties die verminderd waren kunnen in alle hevigheid weer terugkomen. Het is hard werken om langzaam maar zeker uw verlies te kunnen accepteren, emoties te begrijpen en te aanvaarden, het verlies een plek te geven en u aan te passen aan een nieuw leven.

Dat kan soms te zwaar zijn om alleen te doen. U heeft immers een behoorlijk stuk werk te verrichten:

- u moet leren het verlies als definitief te aanvaarden
- u moet uw emoties, die het gevolg zijn van het verlies, leren ervaren, begrijpen en hanteren
- u moet u aanpassen aan een nieuw leven, waarin de nabestaande of het verlies geen deel meer uitmaakt
- u moet leren het verlies emotioneel een plaats te geven
- en tot slot moet u leren de draad van het leven weer op te pakken en te genieten van wat er nog is

(naar: William Worden 1992)

Begeleiding

Rouwbegeleiding betekent nabestaanden een steuntje in de rug geven tijdens het rouwproces. Hulp bieden bij het emotioneel verwerken van het verlies. Dat geldt ook voor mensen die een ingrijpend verlies (niet door overlijden) hebben meegemaakt. Als rouwbegeleider bied ik u steun om in een veilige omgeving

- uw verhaal te vertellen
- uw emoties te uiten
- uw gedachten te delen
- inzicht te krijgen in uw rouwproces
- u bewust te worden van uw eigen kracht en vaardigheden om met het verlies om te kunnen gaan

*Al pratend met de ander
word ik mezelf gewaar,
gedachten worden zichtbaar
in 't luisteren naar elkaar.
Als jij dan blijkt te voelen
wat ik nog zeggen wil,
zijn woorden niet meer nodig,
dan zijn we samen stil.*

Samen geven we inhoud aan de manier waarop de begeleiding plaatsvindt. Gesprekken zijn een belangrijk onderdeel. Er is ruimte voor een creatieve invulling, zoals tekenen, een brief schrijven, een herinneringsboek maken of een afscheidsritueel bedenken en uitvoeren. Wandelingen of een bezoekje aan de begraafplaats behoren eveneens tot de mogelijkheden. *Waar het om gaat is wat ú nodig heeft.*