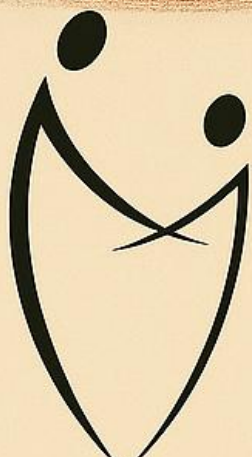


De kracht van Verlies



Praktijk
Loes Wiegand



De kracht van verlies

De benadering van rouw en verliesverwerking in Praktijk Loes Wiegand

Voorwoord

Wanneer je een ingrijpend verlies meemaakt, kan het voelen alsof de grond onder je wegzakt. Dit informatieve e-book over verlies en rouw biedt handvatten om stap voor stap om te gaan met rouw en verlies, op een manier die bij jou past.

Ik ben Loes Wiegand, sinds 2015 werkzaam als begeleider en coach bij trauma, rouw & verlies en levensvragen. Verlies is onlosmakelijk verbonden met het bestaan. Of het nu gaat om het overlijden van een dierbare, het verlies van gezondheid, werk, een huisdier of zelfs een deel van je identiteit—de impact kan diep ingrijpen. In dit e-book neem ik je mee in de dynamiek van rouw en verlies, met behulp van de verliescirkel, systemisch werk en andere verdiepende methodieken. Deze benaderingen helpen niet alleen om verlies te begrijpen, maar ook om het op een helende manier te verweven in je leven.

Mijn inzichten en werkwijze zijn geworteld in jarenlange opleidingen, trainingen en praktijkervaring. Als Systemisch coach en gecertificeerd systemisch rouwbegeleider, heb ik me verder verdiept in diverse aanvullende scholingen. Waar relevant, worden deze bronnen in het boek benoemd.

Dit e-book biedt een diepgaande en ervaringsgerichte benadering van rouw, met praktische handvatten voor iedereen die met verlies te maken heeft. Je kunt het in zijn geheel lezen, maar ook gericht de hoofdstukken kiezen die voor jou op dit moment relevant zijn. Dit e-book is, evenals andere e-books, vrij te downloaden via mijn website www.loeswiegand.nl zodat mensen die te maken krijgen met verlies dit e-book als hulpbron en als werkboek kunnen gebruiken. Voor verdere informatie over mijzelf en mijn andere diensten, Transculturele coaching en begeleiding bij trauma en levensvragen, verwijs ik naar mijn website.

Ik wens je een waardevolle en inzicht gevende reis toe.

Loes Wiegand





Inhoud De kracht van verlies

Hoofdstuk 1: Wat is Rouw?	4
• De betekenis van rouw en verlies • De Verliescirkel: een dynamisch model voor verliesverwerking • De invloed van cultuur en levensgeschiedenis op rouw	
Hoofdstuk 2: De Verliescirkel – Fasen en bewegingen	11
• Verlies erkennen • De pijn en emoties doorleven • Aanpassen aan een veranderde werkelijkheid • Het verlies verweven in het verdere leven	
Hoofdstuk 3: Systemisch werk en rouw	20
• Wat is systemisch werk? • Verlies binnen het familiesysteem • Verlies van huisdieren; rouw om een geliefd familielid • Loyaliteiten en verborgen dynamieken • De impact van onverwerkt verlies op volgende generaties	
Hoofdstuk 4: Rouw in Verschillende Levensfasen	31
• Jongvolwassenen en rouw • Rouw bij volwassenen en ouderen • Meergenerationeel verlies en de doorwerking in families	
Hoofdstuk 5: Helende Wegen – Werken met rouw en verlies	35
• Rituelen en symbolen bij rouwverwerking • De kracht van opstellingen bij verlies • Zelfzorg en veerkracht versterken • De rol van gemeenschap en verbinding	
Hoofdstuk 6: Praktische Oefeningen en Reflecties	38
• Schrijfoefeningen voor verliesverwerking • Opstellingen om verlies een plek te geven • Ademhaling en lichaamsgerichte oefeningen • Vragen om bewust stil te staan bij verlies	





Hoofdstuk 7: Aanvullende methoden

44

IZR-methode (interactieve Zelf-resonantie)
Voice Dialogue bij Rouw-en verlies verwerking
IFS (Internal Family Systems) bij rouw en verliesverwerking
Sensori-motorische psychotherapie
Kunstzinnige therapie
MartriX-methode
Blijven – Vertrekken – Aankomen
Embodied Learning

Hoofdstuk 8: Lees- en luistertips

63

Nawoord

64





Hoofdstuk 1: Wat is rouw?

De betekenis van rouw en verlies

Rouw is een natuurlijke reactie op verlies. Het is geen ziekte of iets dat ‘opgelost’ moet worden, maar een proces waarin we betekenis proberen te geven aan wat we zijn kwijtgeraakt. Rouw raakt ons op alle niveaus: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Maar wat is rouw eigenlijk? Rouw is de innerlijke ervaring van verlies. Het gaat niet alleen over het verlies van een dierbare, maar kan ook ontstaan bij andere ingrijpende verliezen, zoals het verlies van gezondheid, werk, een relatie, een huisdier of zelfs een vertrouwde levensfase. Dan komen we uit bij de volgende vraag; wat is verlies?

Verlies betekent dat iets wat waardevol was, niet meer hetzelfde is of voorgoed verdwenen is. Het kan materieel zijn, zoals een huis of baan, of immaterieel, zoals verlies van vertrouwen, veiligheid of identiteit. We spreken van levend verlies als je kampt met toenemende gezondheidsproblemen, als je kind verstandelijk beperkt is en je daardoor als ouder zijnde ieder jaar weer geconfronteerd wordt met ontwikkelingen die helaas niet gaan plaatsvinden bij jouw kind. Of als een van je ouders lijdt aan dementie en je dus steeds een stukje meer van je ouder moet missen. Als jij of je voorouders gedwongen of vrijwillig geëmigreerd zijn en je roots, familieleden, de cultuur en het klimaat moet missen. Bij het verlies van een dierbare, bijvoorbeeld partner of huisdier, is het verlies veel groter dan dat ene grote verlies. Het verlies kan impact hebben op je psychische gesteldheid, je relaties, op werk en school, op het ouderschap, je leefomgeving en je lichaam. we spreken dan ook wel van stapeltjes verlies.



Hoe ervaren mensen rouw? Iedereen rouwt op zijn eigen manier. Er bestaat geen vaste volgorde of tijdsduur. Rouw kent verschillende uitingsvormen:





Praktijk Loes Wiegand



- **Emotioneel:** Verdriet, boosheid, schuldgevoel, opluchting.
- **Fysiek:** Vermoeidheid, slapeloosheid, spanningen in het lichaam.
- **Mentaal:** Verwarring, moeite met concentratie, piekeren.
- **Spiritueel:** Vragen over de zin van het leven, verandering in geloof of levensbeschouwing.

De betekenis van rouw in ons leven

Rouw is niet alleen een proces van afscheid nemen, maar ook van groei en transformatie. Het daagt ons uit om opnieuw verbinding te maken met onszelf en de wereld om ons heen. Vaak brengt rouw een dieper besef van wat écht belangrijk is.

Conclusie

Rouw is een persoonlijk en uniek proces. Het vraagt om ruimte, begrip en zachtheid voor jezelf. Door het verlies onder ogen te zien en te doorvoelen, kunnen we een nieuw evenwicht vinden en betekenis geven aan dat wat er niet meer is.

De verliescirkel. een dynamisch model voor verliesverwerking

In mijn praktijk vormt de verliescirkel, ontwikkeld door o.a. Riet Fiddelaers-Jaspers en Jacob van Wielink, de basis voor rouw- en verliesbegeleiding. Dit model laat zien dat verliesverwerking niet verloopt volgens een vast patroon, maar een voortdurende beweging is tussen verlies en verbinding. Verlies raakt aan onze diepste levensdynamieken: hoe we verwelkomen, hechten, nabij zijn, afscheid nemen, rouwen en betekenis geven. Deze zes dynamieken vormen samen de verliescirkel en bieden een kompas voor hoe we omgaan met verlies en verandering in ons leven.

De zes dynamieken van de verliescirkel

1. Welkom

- Het vermogen om het leven en nieuwe ervaringen te verwelkomen is essentieel voor hoe we later omgaan met verlies. Hoe we als kind welkom waren in de wereld en hoe we ons later openstellen voor nieuwe relaties en ervaringen, bepaalt hoe we rouwen en helen.

2. Hechten

- We zijn van nature gericht op verbinding. Hechten aan mensen, plekken en ervaringen geeft ons een gevoel van veiligheid en geborgenheid. Dit maakt verlies zo pijnlijk: hoe sterker de hechting, hoe groter het gemis. In mijn begeleiding kijk ik samen met mijn cliënten naar hun hechtingspatronen en hoe deze invloed hebben op hun rouwproces.

3. Nabijheid

- Rouw is niet alleen een innerlijk proces, maar vraagt ook om steun en nabijheid van anderen. In tijden van verlies is de aanwezigheid van betekenisvolle mensen cruciaal. Soms is nabijheid echter complex: mensen trekken zich terug, voelen zich onbegrepen of durven geen steun te vragen. In mijn trajecten begeleid ik cliënten bij het (her)vinden van verbinding.





Praktijk Loes Wiegand



4. Afscheid nemen

- Elk verlies vraagt om een vorm van afscheid. Dit is een diepgaand proces waarin erkenning, rituelen en bewust loslaten een rol spelen. Afscheid nemen betekent niet vergeten, maar op een andere manier verbonden blijven met wat verloren is. Dit kan een confronterende fase zijn, waarin ik ondersteun bij het vinden van een passende manier om afscheid te nemen.

5. Rouwen

- Rouw is de beweging tussen het gemis toelaten en het leven opnieuw vormgeven. Dit proces verloopt niet volgens vaste stappen en vraagt om ruimte voor alle gevoelens: verdriet, boosheid, opluchting, verwarring. In mijn begeleiding help ik mensen om hun rouw niet te onderdrukken, maar te doorleven op een manier die bij hen past.

6. Betekenis geven

- Na verlies ontstaat de vraag: *Hoe leef ik verder met dit gemis?* Betekenis geven betekent niet dat het verdriet verdwijnt, maar dat iemand zijn of haar verlies verweeft in het levensverhaal. Dit kan leiden tot groei, nieuwe inzichten en een verdiept besef van wat echt belangrijk is. Samen kijken we hoe iemand opnieuw richting kan geven aan het leven, mét alles wat er geweest is.

De verliescirkel als leidraad in mijn praktijk

De verliescirkel helpt mij om rouw niet als een ‘probleem dat opgelost moet worden’ te benaderen, maar als een natuurlijk proces van beweging tussen verlies en verbinding. In mijn begeleiding bied ik ondersteuning bij het herkennen van deze dynamieken en het vinden van een eigen, veerkrachtige weg in rouw.

Met een integratieve aanpak – waarin neurobiologie, systemisch werk en lichaamsgerichte methodieken samenkomen – help ik mensen niet alleen mentaal, maar ook op diepere lagen hun verlies te verwerken. Dit biedt ruimte voor heling, groei en nieuwe verbindingen.

Wil jij ontdekken hoe de verliescirkel jou kan helpen in jouw rouwproces? Ik begeleid je graag op een manier die past bij jouw behoeften en tempo.

De invloed van cultuur en levensgeschiedenis op rouw

Rouw is universeel, maar de manier waarop we rouwen is diep geworteld in onze persoonlijke geschiedenis en culturele achtergrond. Wat als een ‘normale’ manier van rouwen wordt beschouwd, verschilt per cultuur, familie en individu. Ook eerdere levenservaringen spelen een grote rol: hoe we geleerd hebben om met verlies om te gaan, bepaalt hoe we rouwen en hoe we steun zoeken – of juist vermijden.





In mijn praktijk zie ik hoe deze factoren een diepgaande invloed hebben op het rouwproces. Door aandacht te hebben voor zowel de culturele context als de persoonlijke levensgeschiedenis, ontstaat ruimte voor een vorm van rouwverwerking die recht doet aan iemands unieke achtergrond en behoeften.

Culturele invloed op rouw

Elke cultuur heeft eigen rituelen, gebruiken en overtuigingen rondom verlies en rouw. Deze kunnen steun bieden, maar soms ook belemmerend werken. Enkele aspecten waarin culturele verschillen zichtbaar worden:

Rituelen en symboliek

- In sommige culturen is rouw sterk verbonden met vaste rituelen, zoals een bepaalde periode van rouwkleding, gezamenlijke herdenkingen of specifieke gebeden. In andere culturen ligt de nadruk minder op formele rituelen en meer op persoonlijke verwerking.

Uitdrukken van emoties

- In sommige gemeenschappen is het gebruikelijk om rouw en verdriet openlijk te tonen, terwijl in andere culturen terughoudendheid en 'sterk blijven' als





Praktijk Loes Wiegand



norm gelden. Dit kan invloed hebben op hoe mensen hun verlies beleven en of ze zich vrij voelen om erover te praten.

De rol van de gemeenschap

- In collectivistische culturen wordt rouw vaak gedeeld binnen de familie en gemeenschap. Samen rouwen en zorg dragen voor elkaar zijn hierin belangrijke elementen. In individualistische culturen ligt de nadruk meer op persoonlijke verwerking en zelfredzaamheid. Dit kan invloed hebben op hoe iemand steun ervaart of mist.

Transcultureel rouwproces

- Mensen die in een andere cultuur opgroeien dan die van hun ouders, of die migratie hebben meegemaakt, kunnen een mix van rouwtradities in zich dragen. Soms betekent dit dat er geen vaste vorm of houvast is in het rouwen, wat het proces complexer maakt.
-

De invloed van levensgeschiedenis op rouw

Naast cultuur speelt ook iemands persoonlijke geschiedenis een belangrijke rol in hoe rouw wordt ervaren en doorleefd. Factoren die hierbij van invloed kunnen zijn:

Eerdere ervaringen met verlies

- Hoe iemand in het verleden met verlies is omgegaan, bepaalt vaak hoe een nieuw verlies wordt beleefd. Ongeschreven regels binnen een familie ('we praten niet over verdriet') of eerdere onverwerkte rouw kunnen het rouwproces beïnvloeden.

Hechtingspatronen

- Onze vroegste relaties vormen de blauwdruk voor hoe we omgaan met verlies en afscheid. Mensen met veilige hechtingservaringen kunnen vaak makkelijker steun zoeken en toelaten. Mensen met onveilige hechting kunnen juist moeite hebben met het aangaan of loslaten van verbindingen, wat rouw ingewikkelder maakt.

Meergenerationele rouw en trauma

- Rouw stopt niet altijd bij één generatie. Ouders of grootouders die geen ruimte hebben gehad om hun verlies te verwerken, kunnen onbewust patronen doorgeven aan volgende generaties. Dit kan leiden tot 'onzichtbare rouw' die generaties lang doorwerkt.





Persoonlijke veerkracht en coping strategieën

- Iedereen ontwikkelt in het leven bepaalde strategieën om met moeilijke situaties om te gaan. Sommige strategieën helpen bij rouwverwerking, zoals het zoeken van steun of het toelaten van emoties. Andere, zoals vermijden of emoties onderdrukken, kunnen rouw juist bemoeilijken.

Een passende begeleiding bij rouw

Omdat cultuur en levensgeschiedenis een grote invloed hebben op rouw, is er geen ‘one-size-fits-all’ aanpak. In mijn begeleiding werk ik met een benadering die ruimte geeft aan de unieke achtergrond van jou als cliënt. Ik kijk samen met jou naar de bredere context van verlies:

- ✓ Welke rouwtradities en gebruiken spelen een rol?
- ✓ Welke onzichtbare regels of patronen beïnvloeden het rouwproces?
- ✓ Hoe kunnen iemands cultuur en levensgeschiedenis bijdragen aan heling?

Door aandacht te hebben voor deze dynamieken, ontstaat ruimte voor een rouwproces dat past bij de persoon en diens achtergrond. Rouw hoeft niet volgens vaststaande normen te verlopen – het mag een persoonlijke en betekenisvolle reis zijn.

Herken jij jezelf hierin en zoek je ondersteuning? Ik begeleid je graag op een manier die aansluit bij jouw achtergrond en ervaringen.







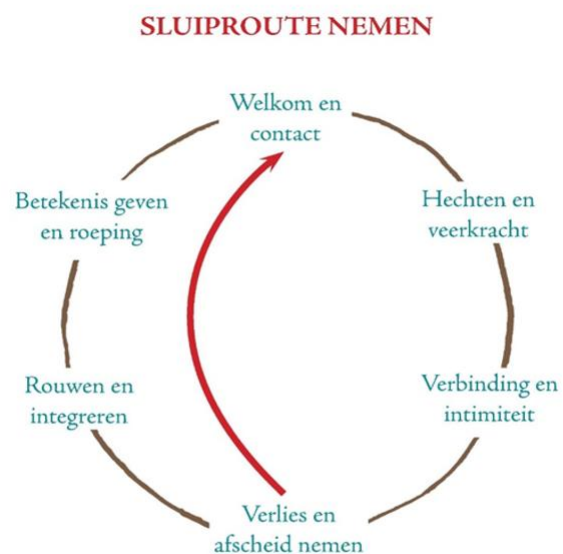
Hoofdstuk 2: De verliescirkel – Fasen en bewegingen

Verlies erkennen: De eerste stap naar heling

Verlies is een onvermijdelijk onderdeel van het leven. We verliezen niet alleen mensen, maar ook zekerheden, dromen, gezondheid, of een vertrouwde plek. Toch is verlies erkennen vaak een van de moeilijkste stappen in rouwverwerking. In mijn praktijk zie ik hoe mensen soms worstelen met het werkelijk onder ogen zien van hun verlies. Dit is begrijpelijk: rouw kan overweldigend en pijnlijk zijn. Maar juist in het erkennen van verlies ligt de eerste stap naar heling.



© Riet Fiddelaers-Jaspers, George Kohlmeier, Wibe Veenbaas, Piet Wouda, De School voor Transitie, Opleidingen Land van Rouw



© Riet Fiddelaers-Jaspers, George Kohlmeier, Wibe Veenbaas, Piet Wouda, De School voor Transitie, Opleidingen Land van Rouw

Waarom is verlies erkennen zo belangrijk?

Het erkennen van verlies betekent niet dat je het meteen moet 'verwerken' of dat je verder moet. Het betekent simpelweg dat je ruimte maakt voor wat er is: het besef dat iets wezenlijks veranderd is in je leven. Dit kan confronterend zijn, maar ook bevrijdend. Het stelt je in staat om je gevoelens te begrijpen en ermee om te gaan, in plaats van ze te onderdrukken of te negeren.

Het niet erkennen van verlies, dus de sluiproute nemen, kan zich op verschillende manieren uiten:

- **Vermijden** – Niet willen praten over het verlies, jezelf afleiden met werk of andere bezigheden.
- **Minimaliseren** – Denken of zeggen: "Het valt wel mee" of "Ik moet sterk zijn."
- **Verstarren** – Emoties diep wegstoppen, waardoor er weinig ruimte is voor verwerking.





Praktijk Loes Wiegand



- **Overleven in plaats van leven** – Doorgaan op de automatische piloot, zonder echt stil te staan bij wat er gebeurd is.

Hoewel deze reacties heel normaal zijn, kunnen ze op de lange termijn zorgen voor innerlijke spanning, vermoeidheid of zelfs lichamelijke klachten. Verlies erkennen is een proces dat tijd nodig heeft, maar het is een belangrijke stap om weer in verbinding te komen met jezelf en je omgeving.

Hoe erken je verlies op jouw manier?

Verlies erkennen betekent niet dat je er altijd actief mee bezig moet zijn. Het gaat om het toelaten van je gevoelens, zonder te oordelen over hoe je rouwt. Dit kan op verschillende manieren:

- ✓ **Erken je emoties** – Alles wat je voelt mag er zijn. Verdriet, boosheid, opluchting, verwarring – rouw is niet eenduidig.
- ✓ **Gun jezelf tijd** – Er is geen ‘snelle oplossing’ voor rouw. Geef jezelf de ruimte om op jouw tempo te verwerken.
- ✓ **Zoek woorden voor je verlies** – Praten, schrijven of creatief uiten kan helpen om je gevoelens tastbaar te maken.
- ✓ **Sta stil bij betekenisvolle momenten** – Rituelen, herdenkingen of andere vormen van aandacht kunnen steun geven in het erkenningsproces.
- ✓ **Durf steun te vragen** – Rouw is geen proces dat je alleen hoeft te doorlopen. Steun van anderen kan helpen om verlies draaglijker te maken.

Verlies erkennen in mijn begeleiding

In mijn praktijk werk ik met een brede, ervaringsgerichte aanpak om mensen te begeleiden bij het erkennen van verlies. Dit doe ik door:

- **Veilige ruimte te bieden** waarin emoties zonder oordeel gevoeld en gedeeld mogen worden.
- **Betrouwbaarheid en transparantie:** een eerlijke, open en voorspelbare communicatie en handelen
- **Support & zelfhulp:** Ik moedig onderlinge steun aan en stimuleer jou om je eigen kracht en veerkracht te ontdekken en te gebruiken.
- **Samenwerking & wederkerigheid:** We werken samen waarbij ik luister naar jouw behoeften en grenzen en we nemen samen beslissingen
- **Empowerment:** Ik richt me op jouw krachten en verkracht en ondersteun je in het ontdekken en ontwikkelen van jouw eigen capaciteiten
- **Stem & keuze:** Ik geef jou een actieve rol in jouw eigen zorg en herstel door inspraak en keuze te bieden
- **Systemisch en lichaamsgericht werken,** zodat niet alleen de geest, maar ook het lichaam kan verwerken.





Praktijk Loes Wiegand



- **Individueel kijken naar jouw achtergrond, levensgeschiedenis, cultuur en gender,** omdat verlies voor iedereen anders voelt en beleefd wordt.

Verlies erkennen is geen eindpunt, maar een beginpunt. Een eerste stap naar een leven waarin rouw niet iets is dat ‘weg moet’, maar iets wat een waardevolle plek mag krijgen.

Ben jij op zoek naar ondersteuning in dit proces? Ik begeleid je graag op een manier die bij jou past.

De pijn en emoties doorleven: De weg naar heling.

Rouw raakt ons op alle niveaus: emotioneel, fysiek, mentaal en soms zelfs spiritueel. Het is een intense en soms verwarrende ervaring waarin verschillende emoties elkaar afwisselen. Verdriet, boosheid, angst, schuldgevoel, opluchting – al deze gevoelens kunnen deel uitmaken van het rouwproces. Maar waar we als mens vaak geneigd zijn om pijn te vermijden, is juist het doorleven van deze emoties essentieel om verlies te integreren in ons leven.

In mijn praktijk zie ik hoe moeilijk het kan zijn om deze gevoelens werkelijk toe te laten. Rouw vraagt om moed, om ruimte te maken voor wat er van binnen leeft, zonder het weg te duwen of te overschreeuwen. Juist door emoties te doorvoelen in plaats van te onderdrukken, kan er ruimte ontstaan voor heling en veerkracht.

Waarom is het doorleven van pijn en emoties belangrijk?

Het doorleven van pijn betekent niet dat je jezelf moet laten overspoelen door verdriet, maar dat je je gevoelens erkent en er ruimte voor maakt. Wanneer we emoties negeren of onderdrukken, vinden ze vaak een andere weg naar buiten, bijvoorbeeld via lichamelijke klachten, spanning of onrust.

Door je emoties toe te laten:

- ✓ Geef je jezelf toestemming om echt te rouwen.
- ✓ Voorkom je dat onverwerkte pijn zich vastzet in je lichaam en geest.
- ✓ Leer je om op een gezonde manier met verlies om te gaan.
- ✓ Ontstaat er ruimte om weer verbinding te voelen met het leven.

Hoe doorleef je pijn op een manier die bij jou past?

Iedereen verwerkt rouw op zijn eigen manier. Wat voor de één helpend is, kan voor de ander niet passend voelen. Er zijn verschillende manieren om je pijn op een gezonde manier te doorleven:

✓ **Luister naar je lichaam** – Rouw is niet alleen een mentaal proces, maar zet zich ook vast in je lijf. Lichaamsgerichte oefeningen, zoals ademhaling, beweging of zachte aanraking, kunnen helpen om emoties vrij te laten.

✓ **Vind woorden voor je gevoelens** – Praten over je emoties, schrijven of creatieve expressie kunnen helpen om te begrijpen wat er in je omgaat.





Praktijk Loes Wiegand



✓ **Gun jezelf momenten van rust en reflectie** – Je hoeft niet continu met rouw bezig te zijn, maar sta af en toe stil bij wat je voelt, zonder afleiding.

✓ **Erken dat rouw in golven komt** – Soms voel je je intens verdrietig, soms voel je even lichtheid. Dit is normaal. Rouw is geen rechte lijn, maar een dynamisch proces.

✓ **Zoek steun bij anderen** – Je hoeft het niet alleen te doen. De aanwezigheid van een ander kan helpen om emoties te dragen en te verwerken.

Mijn begeleiding in het doorleven van pijn en emoties

In mijn praktijk ondersteun ik mensen bij het toelaten en doorleven van hun emoties. Dit doe ik door:

- **Een veilige ruimte te creëren** waarin alle gevoelens welkom zijn, zonder oordeel.
- **Lichaamsgerichte en systemische werkvormen** toe te passen, zodat emoties niet alleen mentaal, maar ook fysiek verwerkt kunnen worden.
- **Maatwerk te bieden** in begeleiding, afgestemd op jouw persoonlijke achtergrond en tempo.

Rouw is geen probleem dat opgelost moet worden, maar een proces dat beleefd mag worden. Door je pijn en emoties de ruimte te geven, ontstaat er langzaam weer beweging en verbinding met het leven.

Wil je ontdekken hoe je jouw rouw op een gezonde manier kunt doorleven? Ik begeleid je graag op een manier die bij jou past.

Aanpassen aan een veranderde werkelijkheid

De zoektocht naar nieuwe balans. Wanneer we een verlies ervaren, verandert onze wereld. Wat voorheen vertrouwd en zeker leek, is plotseling anders. Of het nu gaat om het verlies van een dierbare, gezondheid, een relatie of een belangrijke levensfase, het kan voelen alsof je grond onder je voeten wegvalt. De uitdaging in rouw is niet alleen het omgaan met het verlies zelf, maar ook het leren leven in een nieuwe, veranderde werkelijkheid.

In mijn praktijk zie ik vaak dat de grootste worsteling van mensen niet zozeer in het verlies zelf ligt, maar in het herdefiniëren van hun leven in de nasleep ervan. Hoe ga je verder wanneer alles anders is? Hoe pas je je aan een wereld die je niet meer herkent? Dit vraagt om het vinden van een nieuwe balans, het opnieuw ontdekken van wie je bent en wat voor jou belangrijk is, in een veranderde context.

Waarom is het aanpassen aan een veranderde werkelijkheid zo moeilijk?

Verlies heeft impact op meerdere lagen van ons bestaan:

- **Identiteit** – Wie ben ik zonder wat ik verloren heb?
- **Relaties** – Hoe ga ik om met de veranderingen in mijn relaties, zowel met anderen als met mezelf?





Praktijk Loes Wiegand



- **Toekomst** – Wat zijn mijn doelen en dromen nu het verleden zich anders heeft ontplooid?

Deze vragen zijn niet gemakkelijk te beantwoorden en kunnen onzekerheid en zelfs angst oproepen. Het is normaal om even het overzicht te verliezen, maar het is ook belangrijk om te weten dat het aanpassen aan een nieuwe werkelijkheid een proces is, geen onmiddellijke verandering. Het is een dynamisch en vaak langzaam proces van leren en groeien.



Hoe kun je je aanpassen aan een veranderde werkelijkheid?

Het aanpassen aan een veranderde werkelijkheid is een stap-voor-stap proces. Het vereist geduld, zelfcompassie en het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden. Hier zijn enkele manieren om je aan te passen:





Praktijk Loes Wiegand



✓ **Erken de verandering** – Het is belangrijk om de verandering, hoe pijnlijk ook, volledig te erkennen. Dit betekent dat je jezelf toestaat te rouwen, te voelen en te accepteren dat de situatie nu anders is.

✓ **Sta open voor een nieuw ritme** – Je oude dagelijkse routines kunnen niet meer hetzelfde zijn. Zoek nieuwe ritmes en structuren die je ondersteunen, zoals een andere manier van werken, bewegen of sociale contacten onderhouden.

✓ **Herdefinieer je identiteit** – Wat betekent dit verlies voor wie jij bent? Dit kan een tijd van zelfonderzoek zijn, waarin je herontdekt wat voor jou belangrijk is en welke kwaliteiten je verder wilt ontwikkelen.

✓ **Omarm flexibiliteit** – Het leven is zelden vast of voorspelbaar. Flexibiliteit helpt om open te blijven staan voor wat er komt, zonder vast te zitten in oude verwachtingen.

✓ **Zorg goed voor jezelf** – In tijden van verlies is zelfzorg essentieel. Dit gaat niet alleen over fysieke zorg, maar ook over het zorgen voor je emoties, gedachten en innerlijke ruimte.

✓ **Zoek steun** – Je hoeft deze weg niet alleen te gaan. Zoek steun in de vorm van gesprekken met naasten, begeleiding van een coach of therapeut, of in groepen van mensen die vergelijkbare ervaringen hebben.

Mijn begeleiding in het aanpassen aan een veranderde werkelijkheid

In mijn werk ondersteun ik je om je aan te passen aan de nieuwe werkelijkheid die verlies met zich meebrengt. Dit doe ik door:

- **Ruimte te bieden voor reflectie** over je verlies en de veranderingen die het heeft veroorzaakt.
- **Je te helpen bij het herontdekken van je identiteit** en het vinden van nieuwe betekenis en richting in je leven.
- **Je te ondersteunen in het ontwikkelen van nieuwe gewoontes** die je helpen om met deze veranderingen om te gaan.
- **Een praktische en integrale aanpak te bieden**, die rekening houdt met jouw culturele achtergrond en persoonlijke behoeften.

Het aanpassen aan een veranderde werkelijkheid is een reis, een reis die vraagt om tijd, geduld en de bereidheid om te groeien. Het is een kans om je leven opnieuw vorm te geven, met alle lessen en inzichten die je hebt opgedaan.

Ben je klaar om je aan te passen aan deze nieuwe fase in je leven? Ik begeleid je graag in het vinden van je weg naar een nieuwe balans







Praktijk Loes Wiegand



Het verlies verweven in het verdere leven

Een nieuw evenwicht vinden. Verlies is niet iets dat je eenvoudig achter je kunt laten of kunt "afsluiten". Het is een ervaring die je verandert, die een plek krijgt in je verhaal, maar die je niet volledig definieert. Na een verlies ben je niet de persoon die je was, maar je bent ook niet helemaal verloren. Het verlies verweven in je verdere leven betekent dat je leert om met het verlies verder te leven, het een plaats te geven, maar het niet je hele bestaan te laten beheersen.

In mijn praktijk zie ik hoe rouw kan voelen als een onzichtbare kracht die je constant in de gaten houdt. Het verlies blijft, maar de vraag is: hoe geef je het een plek zonder dat het je leven volledig overneemt? Het verweven van het verlies in je leven is een proces van integratie. Het verlies wordt een onderdeel van wie je bent, maar het wordt niet de enige definitie van je bestaan.

Waarom is het belangrijk om verlies te verweven in je leven?

Verlies blijft altijd een deel van ons leven, en het zou een illusie zijn om te denken dat we volledig verder kunnen gaan zonder enige impact van wat we hebben meegemaakt. Het is niet het doel om het verlies te vergeten of weg te stoppen, maar om het te verweven in je leven, zodat je het kunt meenemen in je leven zonder dat het je gevangen houdt.

Verlies verweven in je leven biedt je de mogelijkheid om:

- **Nieuwe betekenis te vinden** in je leven, ondanks het verlies.
- **Jezelf opnieuw te verbinden** met de wereld om je heen, je relaties en je passies.
- **Te groeien** door het verlies, en zelfs kracht te vinden in de ervaring van rouw.
- **De pijn te verzachten**, door het te erkennen als een deel van je levensverhaal.

Hoe kun je verlies verweven in je leven?

Het verweven van verlies in je verdere leven vraagt om geduld, compassie en soms een herziening van hoe je tegen jezelf en de wereld aankijkt. Het is een proces van aanvaarden en opnieuw creëren. Hier zijn enkele manieren om verlies op een gezonde manier te verweven in je leven:

✓ **Erken de blijvende impact van het verlies** – Het verlies zal altijd een plek hebben in je verhaal. Door deze erkenning geef je het een waardige plek, maar het wordt niet het enige dat je definieert.

✓ **Houd ruimte voor herinneringen** – Het verlies kan verbonden blijven met herinneringen, rituelen of plekken die betekenisvol voor je zijn. Deze blijven een deel van je identiteit en kunnen troost bieden, zonder dat ze je dagelijks leven bepalen.

✓ **Vind nieuwe doelen en betekenis** – Rouw kan ruimte maken voor reflectie en herbezinning. Welke dromen en doelen heb je nog? Wat is belangrijk voor je, nu je leven veranderd is?





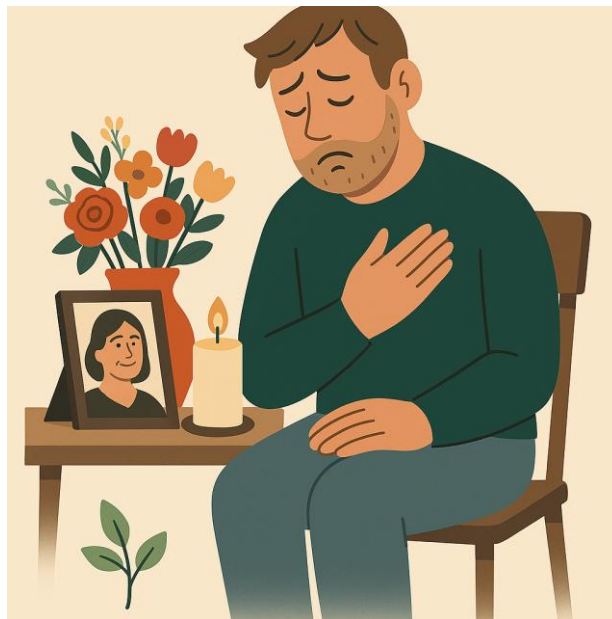
Praktijk Loes Wiegand



✓ **Integreer het verlies in je identiteit** – Het verlies maakt deel uit van wie je bent geworden, maar je bent veel meer dan je verlies. Je kunt jezelf opnieuw ontdekken en groeien door de ervaring van rouw.

✓ **Verbind met anderen** – Het delen van je verlies met anderen kan helpen om het te verwerken en een nieuwe betekenis te geven. Of het nu in gesprekken, steungroepen of met naasten is, delen kan verlichting brengen.

✓ **Zoek rituelen die voor jou werken** – Rituelen kunnen helpen om het verlies een plaats te geven in je dagelijks leven. Of dit nu een moment van stilte is, een gedenkplaats, of iets anders dat voor jou betekenisvol is, rituelen kunnen helpen om het verlies in je leven te integreren.



Mijn begeleiding in het verweven van verlies in je leven

In mijn praktijk ondersteun ik mensen bij het verweven van verlies in hun verdere leven. Dit doe ik door:

- **Je te helpen bij het herkennen van de impact van verlies** en de manieren waarop dit je leven vormgeeft.
- **Ruimte te bieden voor reflectie en zelfcompassie**, zodat je het verlies op jouw manier kunt integreren in je identiteit.
- **Te werken met technieken die helpen** om verlies in het dagelijks leven te verankeren, zoals rituelen, symbolen en verwerkingsmethoden.

Het verlies verweven in je leven is geen eindpunt, maar een manier om het verlies te integreren in de grotere context van je levensverhaal. Het betekent niet dat je het verlies ‘voor altijd moet dragen’, maar dat je het op een manier kunt meenemen die je leven verrijkt en niet alleen definieert door pijn.

Ben je klaar om verlies een plek te geven in je leven en verder te groeien? Ik help je graag bij het verweven van dit verlies in je nieuwe levensfase.





Hoofdstuk 3: Systemisch werk en rouw

Wat is systemisch werk?

Systemisch werk is een krachtige benadering die kijkt naar de bredere context van een probleem. In plaats van alleen naar het individu te kijken, wordt er gekeken naar de systemen waartoe iemand behoort – zoals het gezin, de werkplek, of zelfs grotere gemeenschappen. Het idee is dat we, als mensen, niet geïsoleerde individuen zijn, maar altijd deel uitmaken van verschillende netwerken en systemen die ons beïnvloeden en waarin wij invloed uitoefenen.

In mijn werk als coach bij trauma, rouw en levensvragen gebruik ik, als jij daarvoor openstaat systemisch werk om mijn cliënten te helpen de diepere dynamieken te begrijpen die vaak onbewust invloed hebben op hun gedrag, emoties en welzijn. Ik ben officieel systemisch individueel-, team-, en organisatiecoach opgeleid door trueNorth, Philippe Bailleur, Riet Fiddelaers-Jaspers, Jane Coerts e.a. Het biedt een manier om niet alleen te kijken naar het persoonlijke leed, maar ook naar de bredere invloeden die dit kunnen voeden.

Waarom systemisch werk effectief is

Wanneer je verlies, rouw of trauma ervaart, wordt je leven vaak beïnvloed door patronen die diep geworteld zijn in je persoonlijke geschiedenis of in de systemen waarin je leeft. Systemisch werk helpt je om deze patronen te herkennen en te begrijpen. Het kan je inzicht geven in de relaties en dynamieken die bijdragen aan de situatie waarin je je bevindt. Dit begrip is essentieel om veranderingen te maken en echte heling te ervaren.

In systemisch werk ligt de focus op de interactie tussen mensen en de invloeden van hun systemen. Het gaat niet alleen om wat er met jou persoonlijk is gebeurd, maar ook om wat er binnen je gezin, familie, of andere belangrijke systemen gebeurd is. Vaak kunnen er onbewuste loyaliteiten, onuitgesproken conflicten of pijnlijke patronen in deze systemen zijn die het huidige lijden versterken.

Hoe werkt systemisch werk?

Systemisch werk kijkt naar de ‘dynamieken’ van een systeem. Dit zijn de onzichtbare krachten die invloed hebben op hoe we ons gedragen en wat er in ons leven gebeurt. In het werken met systemisch perspectief kunnen we denken aan:

- **Familieopstellingen:** Dit is een veelgebruikte techniek waarbij je, met behulp van grondplaten of tafelopstellingen het familiesysteem zichtbaar maakt. Dit helpt om verborgen patronen en onbewuste conflicten zichtbaar te maken. Ook kan ik als coach zijnde voor jou resoneren op een grondplaat of vloeranker.
- **Gezinsdynamieken:** Het onderzoeken van hoe de relaties binnen een gezin (of andere systemen) invloed hebben op de manier waarop je de wereld ervaart.
- **Loyaliteiten en onbewuste banden:** In veel gevallen zijn er onbewuste ‘loyaliteiten’ aan familieleden of systemen die ons gedrag beïnvloeden, zelfs als deze systemen pijn of onopgeloste conflicten met zich meebrengen.





Praktijk Loes Wiegand



- **Herkaderen van ervaringen:** Door het systeem te zien en de dynamieken te begrijpen, kunnen we nieuwe perspectieven ontwikkelen en begin je vaak te voelen dat er ruimte komt voor genezing en verandering.

Systemisch werk en rouwverwerking

In mijn praktijk gebruik ik systemisch werk om mensen te helpen de invloed van hun familie en andere systemen in hun rouwproces te begrijpen. Verlies is vaak gekoppeld aan familie- of familiedynamieken die jarenlang onbewust invloed kunnen hebben gehad. Systemisch werk biedt de mogelijkheid om deze patronen zichtbaar te maken, ze te doorbreken en ruimte te geven voor een gezonde verwerking van rouw.

Bijvoorbeeld, wanneer er een verlies is binnen het gezin (zoals het verlies van een ouder, partner of kind), kunnen onbewuste patronen van verlies of onopgeloste conflicten naar boven komen. Door systemisch werk kunnen we deze dynamieken onderzoeken en oplossen, wat helpt om met nieuwe inzichten verder te gaan met minder pijn en meer begrip.

Wat brengt systemisch werk je?

Systemisch werk biedt inzichten in:

- **Onbewuste patronen** die je leven beïnvloeden, zoals herhalende conflicten of onverwerkte emoties.
- **Verlies en trauma** die onbewust door het systeem kunnen worden doorgegeven, vaak van generatie op generatie.
- **Verbinding** met andere familieleden of systemen die invloed hebben op je gedrag, gevoelens en overtuigingen.
- **Heling** van oude pijn door het herstellen van verstoorde relaties of het doorbreken van destructieve patronen.

Door systemisch werk kun je niet alleen jezelf beter begrijpen, maar ook zien hoe jouw relaties en verbindingen met anderen je kunnen helpen of belemmeren. Dit kan een enorme stap zijn in het vinden van heling en het opnieuw in balans komen.

Ben je benieuwd hoe systemisch werk jou kan helpen bij het verwerken van verlies of trauma? Ik begeleid je graag om deze dynamieken te onderzoeken en te helen, zodat je verder kunt in jouw eigen levensverhaal.





Verlies binnen het familiesysteem

Hoe familiebanden ons rouwproces beïnvloeden. Verlies heeft niet alleen invloed op het individu, maar ook op het bredere systeem waartoe diegene behoort, zoals het gezin. Het familiesysteem is vaak de eerste en meest invloedrijke omgeving waarin we leren omgaan met emoties, relaties en verlies. Wanneer er een verlies binnen het gezin plaatsvindt, is het niet alleen de overledene die gemist wordt, maar het hele familiesysteem kan ontwricht raken.

In mijn praktijk merk ik keer op keer dat de dynamieken binnen een gezin tijdens het rouwproces een enorme rol spelen. Het verlies van een dierbare kan diepgaande effecten





Praktijk Loes Wiegand



hebben op hoe familieleden zich tot elkaar verhouden, wat er wel of niet geuit wordt, en hoe de rouw wordt verwerkt. Dit geldt niet alleen voor het verlies van een geliefde door overlijden, maar ook bij andere verlieservaringen zoals echtscheiding, verhuizing, verlies van gezondheid of andere belangrijke levensveranderingen.

De impact van verlies op het familiesysteem

Wanneer een gezinslid sterft of een andere vorm van verlies plaatsvindt, komt er vaak veel op het gezin af. Iedereen ervaart en verwerkt verlies op een andere manier, afhankelijk van hun persoonlijke geschiedenis, hun rol binnen het gezin en hun coping mechanismen. Dit kan leiden tot uiteenlopende reacties, wat de onderlinge communicatie bemoeilijkt en het rouwproces vertraagt.

In een familiesysteem kunnen verschillende patronen ontstaan wanneer een verlies plaatsvindt:

- **Verlies van de stabiliteit:** Als het verlies een belangrijke rol in het gezin betreft, zoals een ouder of een kind, kan het gezinsleven uit balans raken. De gezinsleden voelen zich onzeker, verlies van de vertrouwensbasis en de structuur van hun dagelijks leven.
- **Verlies van verbondenheid:** Familieleden kunnen zich, door de hevige emoties van rouw, vervreemd voelen van elkaar. Wat ooit een hechte band was, kan onbedoeld uit elkaar vallen als gevolg van miscommunicatie of niet-verwerkte emoties.
- **Herhaling van oude patronen:** Wanneer er al onopgeloste conflicten of onverwerkte emoties in het gezin aanwezig zijn, kunnen deze opnieuw naar boven komen. In familiesystemen kunnen bijvoorbeeld onderdrukte of niet-uitgesproken conflicten op het moment van verlies weer actueel worden, wat het rouwproces bemoeilijkt.

Onbewuste loyaliteit en rouw

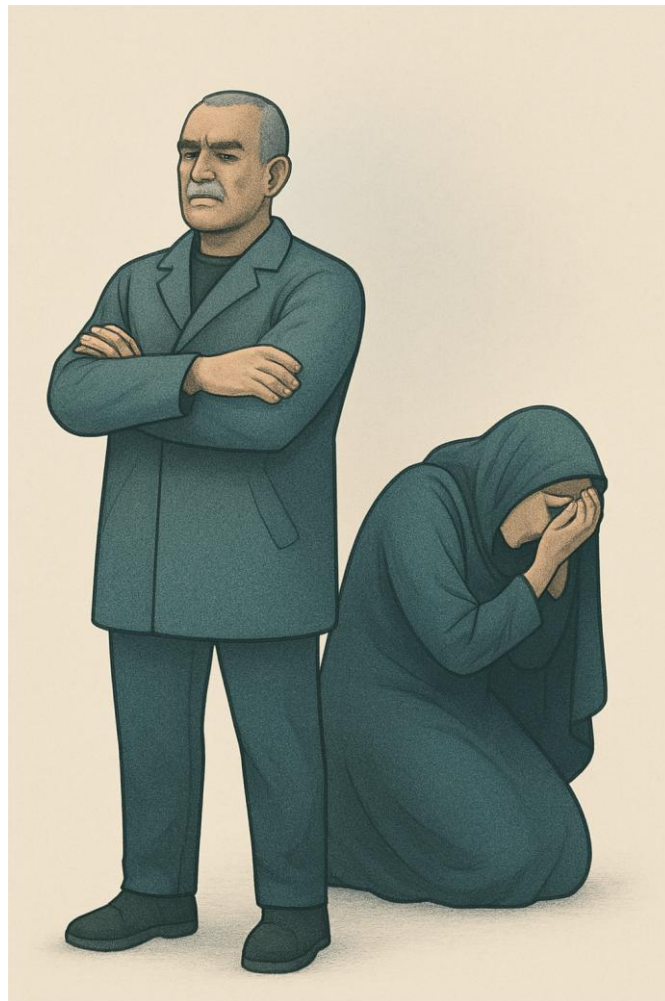
Een belangrijk concept in systemisch werk is onbewuste loyaliteit. Dit houdt in dat we onbewust trouw blijven aan familieleden, vaak door ongeuite of niet-verwerkte emoties, zoals onverwerkt rouw of oude conflicten. Soms voelen we ons als het ware ‘verplicht’ om vast te houden aan het verdriet van de overledene of aan oude gezinsdynamieken, zelfs wanneer dit ons eigen proces belemmert.

Dit kan zich op verschillende manieren manifesteren, bijvoorbeeld:

- **Het vastzitten in het verleden:** Het kunnen vastzitten in de herinnering aan de overledene of aan de tijd voor het verlies, zonder verder te kunnen gaan met het eigen leven.
- **Zichzelf verliezen in het verdriet van anderen:** Het kan voorkomen dat iemand zijn of haar eigen rouwprocessen opzij zet om de pijn van anderen te dragen, waardoor er geen ruimte is voor het persoonlijke rouwproces.
- **Onopgeloste conflicten:** Onverwerkte conflicten tussen familieleden kunnen blijven spelen, zelfs na het verlies, wat het verwerkingsproces bemoeilijkt.

Het is belangrijk om deze loyaliteiten te erkennen en de ruimte te geven voor iedereen om het verlies op zijn of haar eigen manier te verwerken, zonder vast te zitten in oude patronen of verwachtingen.





Een rouwend echtpaar, ieder rouwt op eigen wijze

Verlies en gezinsrollen

Elke gezinslid speelt een bepaalde rol binnen het gezin. Bijvoorbeeld, de ouder kan de zorgdrager zijn, het kind kan de "pakkendrager" zijn van de emoties, en anderen kunnen de rol van mediator of pleaser innemen. Verlies kan deze rollen verstoren en nieuwe dynamieken creëren. Dit kan bijvoorbeeld gebeuren wanneer een ouder sterft en de overgebleven partner ineens beide ouderschapstaken moet vervullen, of wanneer een kind de rol van zorgdrager op zich neemt.

De verandering van gezinsrollen kan verwarrend zijn en kan extra stress veroorzaken in het rouwproces. Hierin kunnen we systemisch werk gebruiken om deze nieuwe rollen te onderzoeken en te begrijpen hoe de rollen binnen het systeem zich verhouden tot het verlies.

Systemisch werk en verlies binnen het familiesysteem

In mijn werk met rouw en verlies is systemisch werk een krachtige methode om de verborgen dynamieken binnen een familie te begrijpen. Door bijvoorbeeld familieopstellingen op





Praktijk Loes Wiegand



grondplaten toe te passen, kunnen we de onbewuste patronen binnen het gezin zichtbaar maken en deze doorbreken. Het doel is niet alleen het verlies zelf te verwerken, maar ook de familiebanden te herstellen of te vernieuwen, zodat iedereen op een gezonde manier verder kan gaan.

Systemisch werk helpt om:

- **Verlies in de context van het gezin te plaatsen**, zodat we zien hoe het verlies het hele systeem beïnvloedt.
- **Onbewuste patronen en loyaliteiten** te herkennen die het rouwproces in de weg staan.
- **Gezinsrollen te herdefiniëren**, zodat familieleden de ruimte krijgen om hun eigen rouwproces te doorlopen zonder de last van oude rollen of verwachtingen.

Het herstel van het familiesysteem

Het uiteindelijke doel van systemisch werk bij verlies is om een gezonde herstructurering van het familiesysteem te ondersteunen. Dit betekent dat het systeem zich opnieuw kan aanpassen aan de veranderingen die het verlies heeft veroorzaakt, zonder dat er oude, destructieve patronen blijven doorwerken. Dit biedt ruimte voor genezing, voor het herstellen van de onderlinge relaties en voor het vinden van een nieuwe balans in het gezinsleven.

Ben je benieuwd hoe systemisch werk jou en je familie kan ondersteunen in het verwerken van verlies? Ik begeleid je graag bij het ontdekken van de dynamieken binnen je gezin en het vinden van de ruimte voor heling en verandering.

Verlies van huisdieren: Rouw om een geliefd familielid

Het verlies van een huisdier wordt vaak niet erkend op dezelfde manier als het verlies van een familielid of vriend, maar voor velen is het verlies van een huisdier net zo ingrijpend. Huisdieren worden vaak gezien als een volwaardig familielid, een metgezel die jarenlang liefde, steun en onvoorwaardelijke vriendschap heeft geboden. Wanneer ze sterven, kan de rouw vergelijkbare emoties oproepen als bij het verlies van een menselijk familielid.

In mijn praktijk zie ik vaak dat mensen het verlies van hun huisdier voelen als een diep persoonlijk verlies, maar zich terughoudend voelen om hun verdriet te uiten of om steun te zoeken. Dit kan het verwerkingsproces bemoeilijken, omdat het verlies soms niet erkend wordt door de omgeving. Toch is het belangrijk om te begrijpen dat de rouw die ontstaat bij het verlies van een huisdier dezelfde emotionele impact kan hebben als bij het verlies van andere dierbaren.

Waarom het verlies van een huisdier zo pijnlijk kan zijn

Huisdieren maken vaak deel uit van het gezin en zijn aanwezig bij belangrijke momenten in het leven van hun eigenaar. Ze bieden niet alleen gezelschap, maar vervullen ook een emotionele rol als vertrouweling, steun en bron van comfort. Het verlies van zo'n intieme





Praktijk Loes Wiegand



metgezel kan gevoelens van leegte, verdriet, angst en zelfs schuld oproepen, net zoals bij het verlies van een familielid.

Er zijn verschillende redenen waarom het verlies van een huisdier zo pijnlijk kan zijn:

- **Onvoorwaardelijke liefde en acceptatie:** Huisdieren geven liefde zonder oordeel en bieden vaak een gevoel van veiligheid en steun. Het verlies van deze bron van troost kan zwaar wegen.
- **Rituelen en dagelijkse routines:** Huisdieren zijn vaak verweven in de dagelijkse routines van hun eigenaren. Het wegvallen van deze gewoonten kan een gevoel van verlies van structuur en controle veroorzaken.
- **Verlies van een vertrouwensband:** Veel mensen ervaren hun huisdier als een vertrouwde en loyale metgezel, die hen door moeilijke tijden heen heeft geholpen. Het verlies kan dan aanvoelen als het verlies van een betrouwbare vriend.

Huisdieren en het familiesysteem

In veel gezinnen wordt het huisdier beschouwd als een volwaardig lid van het gezin. Ze nemen deel aan gezinsactiviteiten, bieden comfort in moeilijke tijden en zijn een bron van vreugde voor iedereen. Wanneer een huisdier overlijdt, heeft dit vaak gevolgen voor de hele gezinsdynamiek. Net zoals bij het verlies van een menselijk familielid, kan het verlies van een huisdier de gezinsleden in hun rouwproces beïnvloeden.

Voor gezinnen met kinderen kan het verlies van een huisdier zelfs extra complex zijn, omdat het de eerste confrontatie met de realiteit van verlies en dood kan zijn. Het kan een belangrijk moment zijn om met kinderen over rouw te praten en hen te helpen begrijpen wat er gebeurt. Ook bij volwassenen kan het verlies van een huisdier onbewuste dynamieken in het gezin blootleggen. Soms spelen er onopgeloste rouwprocessen uit het verleden die het verlies extra zwaar maken.

Rouwen om een huisdier

Rouwen om een huisdier is een normaal, maar vaak onderschat proces. Veel mensen voelen zich schuldig of ervaren hun verdriet als minder legitiem omdat anderen het verlies niet serieus nemen. Dit kan leiden tot isolatie en het gevoel dat het verdriet niet gezien wordt. Rouw om een huisdier is echter net zo belangrijk en het verdient dezelfde ruimte en erkenning als elk ander verlies.

De emoties die kunnen ontstaan door het verlies van een huisdier zijn onder andere:

- **Verdriet:** Het verlies van de band en de dagelijkse aanwezigheid van het huisdier kan een diepe leegte achterlaten.
- **Schuldgevoelens:** Soms ervaren mensen schuld, bijvoorbeeld als ze het gevoel hebben dat ze niet alles hebben gedaan om hun huisdier te helpen, of als het verlies abrupt of onverwacht komt.
- **Wanhoop en angst:** Het verlies van een huisdier kan gevoelens van angst of onzekerheid oproepen, vooral als het huisdier een belangrijke bron van emotionele steun was.





Praktijk Loes Wiegand



- **Verlies van structuur:** De routines die het huisdier bracht, kunnen plotseling verdwijnen, wat kan bijdragen aan gevoelens van verwarring of verlies van controle.

Het is belangrijk om jezelf de tijd en ruimte te geven om deze emoties te ervaren en te verwerken. Het verdriet mag er zijn en het is essentieel om het niet te minimaliseren.





Praktijk Loes Wiegand



Systemisch werk en het verlies van een huisdier

Systemisch werk kan ook helpen bij het verwerken van het verlies van een huisdier, vooral wanneer het verlies impact heeft op het familiesysteem. Net als bij andere verliezen kunnen er onbewuste patronen en loyaliteiten binnen het gezin spelen die het rouwproces bemoeilijken. Het kan zijn dat bepaalde gezinsleden op een andere manier rouwen of dat het verlies oude pijn of onverwerkte rouw naar boven brengt.

Bij systemisch werk kan bijvoorbeeld gekeken worden naar:

- **Gezinsdynamieken:** Hoe het verlies het gezin beïnvloedt en hoe de gezinsleden zich tot elkaar verhouden in de rouw.
- **Onuitgesproken emoties:** Er kunnen verborgen emoties of onverwerkte rouw zijn die het verlies van het huisdier verder compliceren.
- **Verliesrituelen:** Het erkennen van de betekenis van het huisdier en het creëren van ruimte voor een eigen rouwproces, zoals het houden van een herdenkingsmoment of het creëren van een plek voor het huisdier in het gezin.

Door systemisch werk kunnen gezinsleden de ruimte krijgen om hun verlies gezamenlijk te verwerken en te erkennen, zodat de rouw niet alleen als individueel verdriet wordt beleefd, maar ook als een proces dat binnen het gezin wordt gedragen.

Ben je op zoek naar ondersteuning bij het verwerken van het verlies van je huisdier? Samen kunnen we onderzoeken hoe je dit verlies kunt erkennen en integreren in je leven, met respect voor de band die je had en de impact die het verlies heeft gehad.

De impact van onverwerkt verlies op volgende generaties

Verlies is een ingrijpende ervaring die diepe sporen kan achterlaten, niet alleen in het leven van de persoon die het verlies direct ervaart, maar ook in de generaties die volgen.

Onverwerkt verlies kan, vaak onbewust, doorgegeven worden van de ene generatie op de andere. Deze doorwerking kan invloed hebben op hoe kinderen, kleinkinderen en zelfs achterkleinkinderen omgaan met verlies en emoties.

In mijn werk met rouw- en verliesprocessen merk ik vaak dat onverwerkt verlies, of het nu gaat om verlies door overlijden, scheiding, trauma of andere ingrijpende gebeurtenissen, een blijvende impact heeft op de familiale dynamiek. Het verdriet en de onuitgesproken emoties die niet op gezonde wijze zijn verwerkt, kunnen op subtiele manieren de volgende generaties beïnvloeden.

Hoe onverwerkt verlies doorgegeven wordt

Verlies wordt niet alleen doorgegeven door middel van verhalen, maar ook door onbewuste patronen en gedragingen die in het systeem blijven hangen. Wanneer verlies niet wordt erkend, verwerkt of geïntegreerd, kan dit op verschillende manieren doorwerken in de familie:

- **Onuitgesproken emoties:** Wanneer verdriet, pijn of rouw niet geuit worden, blijven deze emoties in het systeem hangen. Generaties die volgen, kunnen dezelfde emoties





Praktijk Loes Wiegand



ervaren zonder precies te begrijpen waarom ze zich op bepaalde momenten verdrietig, bang of angstig voelen.

- **Gezinsdynamieken en onzichtbare loyaliteiten:** In families ontstaan vaak onzichtbare loyaliteiten, waarbij de volgende generatie onbewust de gevoelens of onverwerkte pijn van een vorige generatie overneemt. Dit kan zich uiten in bijvoorbeeld het voelen van de verplichting om het verlies te dragen, zonder ruimte te geven aan eigen gevoelens van verdriet.
- **Herhaling van patronen:** Als verlies niet goed verwerkt wordt, kunnen de onderliggende patronen zich herhalen in latere generaties. Bijvoorbeeld, kinderen van ouders die hun eigen verlies niet hebben verwerkt, kunnen moeite hebben om met hun eigen verlies om te gaan of deze zelf verdringen. Dit kan doorgegeven worden als gedragspatronen zoals vermijding van emotie, het verwaarlozen van eigen behoeften, of het onderdrukken van rouw.

Voorbeelden van onverwerkt verlies en generaties van invloed

Een voorbeeld van hoe onverwerkt verlies kan doorwerken in een gezinssysteem is wanneer een ouder vroeg in hun leven een belangrijk familielid verliest en deze pijn niet verwerkt. De ouder kan, bewust of onbewust, deze onverwerkte emoties projecteren op hun kinderen. De kinderen krijgen onbedoeld de boodschap mee dat bepaalde emoties, zoals verdriet of boosheid, niet gepast zijn of niet mogen worden uitgedrukt. Het kind groeit op met de overtuiging dat rouwen of kwetsbaarheid iets is om te vermijden, wat hen kan belemmeren om op een gezonde manier met verlies om te gaan.

Een ander voorbeeld is wanneer een verlies, zoals het overlijden van een ouder of een scheiding, een diepe indruk maakt op een jong kind. Als het kind geen ruimte krijgt om het verlies te verwerken of als er geen steun wordt geboden, kan dit verdriet worden onderdrukt of onbewust worden doorgegeven aan latere generaties. Het kind kan opgroeien met de overtuiging dat verlies iets is dat je alleen moet dragen, wat hen kan belemmeren in hun eigen relaties en hun vermogen om emoties te uiten.

De impact van onverwerkt verlies op persoonlijke ontwikkeling

Onverwerkt verlies kan de persoonlijke ontwikkeling van toekomstige generaties belemmeren. Het kan invloed hebben op hoe kinderen zich ontwikkelen in hun vermogen om emoties te uiten, relaties aan te gaan, en met moeilijke situaties om te gaan.

- **Emotionele blokkades:** Wanneer verlies niet volledig verwerkt wordt, kunnen kinderen van de generatie die het verlies ervoer, moeite hebben om hun eigen emoties te begrijpen en uit te drukken. Dit kan zich uiten in depressie, angst of moeilijkheden met zelfexpressie.
- **Relatieproblemen:** Onverwerkt verlies kan ook invloed hebben op het vermogen om gezonde relaties aan te gaan. De kinderen van degene die verlies niet heeft verwerkt, kunnen onbewust de overtuiging aannemen dat liefde of verbondenheid tijdelijk of kwetsbaar is. Dit kan leiden tot problemen in het aangaan van intieme relaties of het onderhouden van langdurige vriendschappen.
- **Vermijden van kwetsbaarheid:** Wanneer verlies niet erkend wordt, kan dit de natuurlijke kwetsbaarheid die nodig is om verbindingen te maken, onderdrukken. Dit kan bij toekomstige generaties leiden tot een vermijdende manier van omgaan met





Praktijk Loes Wiegand



gevoelens en emoties. Het kan moeilijk zijn om open te staan voor liefde, steun of empathie, omdat de waarde van kwetsbaarheid nooit werd geleerd.

Het doorbreken van de cyclus van onverwerkt verlies

Het goede nieuws is dat het mogelijk is om de cyclus van onverwerkt verlies te doorbreken, zelfs als het verlies al door meerdere generaties heen wordt doorgegeven. Dit kan door bewust te kiezen voor heling en het actief erkennen van verlies en verdriet. Systemisch werk en traumabegeleiding bieden krachtige manieren om deze patronen te doorbreken en ruimte te geven voor de verwerking van onverwerkte emoties.

- **Erkenning van het verlies:** Het begint met het erkennen van het verlies, zowel in het huidige moment als in het verleden. Dit kan betekenen dat we ons eigen verdriet erkennen, maar ook de pijn van vorige generaties. Het erkennen van generaties van pijn kan helpen om oude patronen los te laten.
- **Begeleiding in het verwerkingsproces:** Soms is professionele begeleiding nodig om deze onverwerkte rouw en emoties te verwerken. Door systemisch werk of traumabegeleiding kunnen we inzicht krijgen in de onbewuste patronen die het verlies in de familie hebben beïnvloed, en leren hoe we deze kunnen doorbreken.
- **Overbrengen van gezonde rouwmodellen:** Het is belangrijk om gezonde manieren van rouwverwerking door te geven aan de volgende generaties. Dit kan door openlijk over verlies te praten, kinderen de ruimte te geven om hun emoties te uiten, en te leren dat het oké is om kwetsbaar te zijn.

Het herstellen van generaties

Door het rouwproces op een gezonde manier aan te gaan, kan het hele systeem helen. Dit biedt niet alleen ruimte voor persoonlijke genezing, maar ook voor het genezen van de familiebanden die door het onverwerkte verlies zijn beschadigd. Wanneer rouw op een gezonde manier wordt verwerkt, kan dit toekomstige generaties helpen om op een meer open en verbonden manier met verlies om te gaan.

Wil je samen werken aan het doorbreken van onbewuste patronen van onverwerkt verlies in jouw familie? Ik ondersteun je graag bij het vinden van heling en het creëren van ruimte voor een gezonde, liefdevolle verwerking van verlies, zowel voor jou als voor toekomstige generaties.





Hoofdstuk 4 Rouw in verschillende levensfasen



Rouw is een natuurlijk proces dat iedereen op een ander moment in zijn of haar leven kan ervaren. De manier waarop we rouwen, is sterk verbonden met onze levensfase, ontwikkelingsstadium en de specifieke ervaringen die we in ons leven hebben meegemaakt. Dit hoofdstuk verkent hoe rouw zich manifesteert in verschillende levensfasen, van jongvolwassenen tot ouderen, en hoe meergenerationele verlieservaringen doorwerken binnen familiesystemen.

Jongvolwassenen en rouw

Jongvolwassenen bevinden zich in een cruciale fase van hun leven. Ze staan op het punt volwassen te worden, hun identiteit verder vorm te geven en onafhankelijkheid te verwerven. In deze fase kan rouw een unieke impact hebben, vooral omdat jongvolwassenen vaak voor het eerst geconfronteerd worden met de realiteit van verlies. Of het nu gaat om het overlijden van een familielid, een vriend, of het verlies van een dierbare relatie, de eerste ervaringen met rouw kunnen intens zijn en invloed hebben op hun verdere ontwikkeling.

Kenmerken van rouw bij jongvolwassenen:

- **Identiteitsontwikkeling:** Jongvolwassenen zijn bezig met het ontwikkelen van hun eigen identiteit. Het verlies van een dierbare kan deze ontwikkeling verstoren en verwarring veroorzaken over wie ze zijn en waar ze naartoe gaan. Het kan hen ook confronteren met de eigen kwetsbaarheid, wat moeilijk te verwerken kan zijn.
- **Intensiteit van emoties:** Jongvolwassenen kunnen hun emoties vaak nog niet goed reguleren. Dit kan leiden tot intense uitbarstingen van verdriet, woede of frustratie.





Praktijk Loes Wiegand



Tegelijkertijd kan het moeilijk voor hen zijn om de juiste steun te vinden of om te communiceren over hun gevoelens.

- **Behoeftte aan autonomie versus afhankelijkheid:** In deze levensfase is er een sterke drang naar onafhankelijkheid. Rouw kan echter de behoefte aan nabijheid en steun versterken, wat soms in conflict komt met de wens om zelfstandig te zijn. Dit kan leiden tot innerlijke conflicten.
- **Verlies van een levensfase:** Verlies kan jongvolwassenen ook confronteren met het idee van de vergankelijkheid van het leven, wat hen mogelijk verontrust of angstig maakt. Dit kan leiden tot existentialistische vragen over hun eigen leven en de toekomst.

Hoe ondersteuning bieden aan jongvolwassenen:

- **Ruimte geven voor expressie:** Het is belangrijk dat jongvolwassenen de ruimte krijgen om hun emoties te uiten. Dit kan door middel van gesprekken, creatieve uitdrukingsvormen, of zelfreflectie.
- **Begeleiding bij de ontwikkeling van een gezonde rouwverwerking:** Het aanleren van gezonde manieren om met verlies om te gaan, kan helpen in het opbouwen van veerkracht voor de toekomst.
- **Versterken van hun steunnetwerk:** Jongvolwassenen kunnen het gevoel hebben dat ze alleen staan in hun verdriet. Het is belangrijk hen aan te moedigen om steun te zoeken bij vrienden, familie of professionele hulp.

Rouw bij volwassenen en ouderen

Als volwassenen en ouderen met verlies worden geconfronteerd, zijn ze vaak meer in staat om hun emoties te herkennen en ermee om te gaan. Echter, de impact van rouw kan complexer zijn, afhankelijk van eerdere verlieservaringen en levensomstandigheden.

Rouw bij volwassenen:

Bij volwassenen kan rouw zich uiten op verschillende manieren, afhankelijk van hun levensfase, verantwoordelijkheden en de aard van het verlies. Het verlies van een ouder, partner of kind kan diepe sporen nalaten en het gevoel van stabiliteit en zekerheid aantasten.

- **Verlies van belangrijke relaties:** Het verlies van een ouder, partner of kind kan het fundament van het volwassen leven doen wankelen. Dit kan gevoelens van onzekerheid, verlies van richting en zelfs verlies van zelfvertrouwen veroorzaken.
- **Verantwoordelijkheden en rollen:** Volwassenen zijn vaak druk met hun werk, gezin en andere verantwoordelijkheden. Rouw kan hen afleiden of overweldigen, wat hun functioneren op verschillende gebieden beïnvloedt. De balans tussen het verwerken van verlies en het onderhouden van dagelijkse verplichtingen kan bijzonder lastig zijn.
- **Verlies van toekomstverwachtingen:** Bij verlies kan ook een gevoel van toekomstverlies ontstaan, vooral als het verlies van een partner of ouder ingrijpende veranderingen teweegbrengt in het dagelijks leven of het verlies van levensdoelen.





Praktijk Loes Wiegand



Rouw bij ouderen:

Ouderen kunnen met een andere set van uitdagingen geconfronteerd worden bij verlies. Vaak is verlies in deze levensfase gerelateerd aan het verlies van gezondheid, naasten of het einde van een levensfase.

- **Verlies van fysieke gezondheid:** Voor ouderen kan het verlies van gezondheid of mobiliteit zelf een vorm van rouw zijn, vooral als dit hen afhankelijk maakt van anderen of hen beperkt in hun dagelijkse activiteiten.
- **Verlies van sociale netwerken:** Naarmate mensen ouder worden, kan hun sociale kring kleiner worden, door het overlijden van vrienden of familieleden. Het verlies van deze sociale steun kan een grote impact hebben op hun rouwproces.
- **Existentiële rouw:** Ouderen kunnen zich meer bewust worden van de eindigheid van hun leven. Dit kan leiden tot existentiële rouw, waarbij vragen over het leven, de betekenis van hun ervaringen en de angst voor hun eigen dood centraal staan.

Hoe ondersteuning bieden aan volwassenen en ouderen:

- **Ruimte geven voor herdenkingsrituelen:** Het is belangrijk om ouderen en volwassenen de ruimte te geven om herinneringen te delen en rituelen van afscheid te creëren, wat hen kan helpen om het verlies te integreren.
- **Aanbieden van praktische en emotionele steun:** Aandacht voor de dagelijkse ondersteuning is cruciaal. Het kan helpen om praktische zaken te regelen en tegelijkertijd emotionele steun te bieden.
- **Veerkracht en levenswijsheid benadrukken:** Ouderen kunnen vaak leren om verlies te verwerken door gebruik te maken van hun levenservaring en innerlijke kracht. Het helpen vinden van betekenis in hun rouw kan hen een gevoel van vrede geven.





Praktijk Loes Wiegand



Meergenerationeel verlies en de doorwerking in families

Rouw is niet alleen een individueel proces, maar heeft ook invloed op het familiesysteem. Verlies kan doorwerken in meerdere generaties, vooral als het verlies niet goed verwerkt is. Wanneer een familielid zich bijvoorbeeld niet kan uiten of het verlies niet aankan, kan dit een dynamiek creëren die doorgegeven wordt aan latere generaties.

- **Onverwerkt verlies in het familiesysteem:** Als verlies niet goed verwerkt wordt, kan dit onbewust doorwerken in het gedrag en de emotionele reacties van volgende generaties. Kinderen en kleinkinderen kunnen de onuitgesproken pijn en verdriet overnemen zonder precies te begrijpen waarom ze zich op een bepaalde manier voelen.
- **Generatie overschrijdende trauma's:** In sommige gevallen kan verlies zo ingrijpend zijn dat het trauma ervan wordt doorgegeven aan de volgende generaties. Dit kan zich uiten in onverwerkte emoties, onbewuste patronen of gedragingen die het verlies verder versterken.
- **Zorg en steun tussen generaties:** Meergenerationele families kunnen steun en zorg bieden, maar ook uitdagingen met zich meebrengen. Het is belangrijk om te begrijpen hoe verlies de gezinsstructuur beïnvloedt en welke onbewuste dynamieken er spelen tussen ouders, kinderen en grootouders.





Hoofdstuk 5: Helende Wegen –

Werken met Rouw en Verlies

Rouw is een proces van diepe verandering, waarin we niet alleen het verlies van een dierbare of een levensfase verwerken, maar ook het aanpassen van onszelf aan een nieuwe werkelijkheid. Er zijn verschillende helende wegen die mensen kunnen helpen om dit proces te doorlopen. In dit hoofdstuk verken ik een aantal krachtige methoden die ondersteuning bieden bij rouw en verlies, zoals rituelen en symbolen, de kracht van opstellingen, zelfzorg en het versterken van veerkracht, en de rol van gemeenschap en verbinding.

Rituelen en Symbolen bij Rouwverwerking

Rituelen en symbolen kunnen krachtige hulpmiddelen zijn bij rouwverwerking. Ze helpen niet alleen om het verlies te erkennen, maar ook om het een betekenis te geven en een vorm van afscheid te creëren. Rituelen bieden structuur en houvast in een chaotische tijd en kunnen de emotionele pijn verlichten door de ervaring tastbaar te maken.

Voorbeelden van rituelen en symbolen bij rouwverwerking:

- **Herdenkingsceremonies:** Dit kan variëren van een eenvoudige kaars aansteken in stilte, tot een uitgebreide herdenkingsdienst. Het creëren van een persoonlijk ritueel waarin het verlies wordt erkend, kan helpen om ruimte te maken voor verdriet, herinnering en waardering.
- **Symbolen van verbinding:** Symbolen zoals een foto, een voorwerp dat een speciale betekenis had, of een herinnering aan de overledene kunnen een krachtige manier zijn om een innerlijke band te blijven voelen. Het bewaren van een object dat verbonden is met het verlies kan een tastbare manier zijn om het verlies in het dagelijks leven te integreren.
- **Schrijven en tekenen:** Het neerleggen van gedachten en gevoelens in een dagboek of het maken van een tekening kan dienen als een persoonlijk ritueel. Het biedt een veilige manier om emoties uit te drukken die anders moeilijk te verwoorden zijn.
- **Herinneringsaltaren:** In sommige culturen worden altaren gemaakt om overledenen te eren. Dit kan een plaats zijn in je huis waar je foto's, persoonlijke bezittingen of een kaars neerzet. Het kan dienen als een fysieke en symbolische ruimte om het verlies te verwerken.

Rituelen helpen niet alleen het verlies te honoreren, maar ook om de overgang naar een nieuw leven te markeren, waar het verlies een geïntegreerd onderdeel van het verhaal is geworden.

De kracht van opstellingen bij verlies

Opstellingen, en met name familieopstellingen, kunnen bijzonder helend zijn in het werken met verlies. Dit systemische werk helpt om onbewuste patronen en dynamieken in familiesystemen zichtbaar te maken. Rouw is niet alleen een persoonlijke ervaring, maar is ook verweven met de bredere familiecontext. Soms kunnen onuitgesproken rouwgevoelens of onverwerkte verliezen zich als een blokkade door het systeem heen manifesteren, waardoor de rouw van een generatie doorwerkt naar de volgende.





Praktijk Loes Wiegand



Hoe opstellingen helpen bij rouwverwerking:

- **Verbindende energie:** In een opstelling kunnen we zien hoe het verlies van een familielid doorwerkt in de gevoelens en gedragingen van andere familieleden. Het helpt de rouw te erkennen en te verwerken, niet alleen op individueel niveau, maar ook als een collectief proces.
- **Verlost van oude patronen:** Door het zichtbaar maken van onbewuste systemen kunnen rouwpatronen die generaties lang doorgegeven zijn, doorbroken worden. Dit zorgt voor heling op een diepere, systemische laag.
- **Herstel van balans:** In opstellingen wordt vaak gewerkt met representanten voor de overledene en de rouwende familieleden. Het kan de balans herstellen door de overledene de plaats te geven die hij of zij verdient, en ruimte te maken voor de levenden om hun verlies te integreren.
- **Verbinding met voorouders:** Soms blijkt dat het verlies van voorouders niet volledig verwerkt is, en het verwerken van dat verlies kan generaties verder helen. Dit proces maakt het mogelijk om liefde en steun van voorouders te ontvangen, die met rouw geworsteld hebben maar nooit volledig de kans kregen om het te integreren.

Opstellingen geven niet alleen inzicht, maar kunnen je ook helpen om emotioneel los te laten en verder te gaan met een lichter hart.

Zelfzorg en veerkracht Versterken

Zelfzorg is essentieel voor het proces van rouwverwerking. Het verlies van een dierbare kan een zware tol eisen, zowel emotioneel als lichamelijk. Het is daarom van groot belang om in deze periode goed voor jezelf te zorgen. Het versterken van je veerkracht helpt je om op een gezonde manier door het rouwproces te navigeren en je emotionele reserves aan te vullen.

Strategieën voor zelfzorg en veerkracht:

- **Lichamelijke zorg:** Rouw kan zich in het lichaam vastzetten, door spanning, vermoeidheid of pijn. Het is belangrijk om je fysieke gezondheid niet te verwaarlozen. Zorg voor voldoende slaap, gezonde voeding en regelmatige lichaamsbeweging. Yoga of wandelen kunnen bijvoorbeeld een rustgevende werking hebben.
- **Mentale rust:** Rouw kan mentaal uitputtend zijn. Het is belangrijk om momenten van stilte en reflectie in te bouwen. Meditatie, mindfulness, en ademhalingsoefeningen kunnen helpen om je geest tot rust te brengen en te voorkomen dat je overweldigd raakt door emoties.
- **Emotionele expressie:** Het is belangrijk om je emoties te uiten en niet op te kroppen. Dit kan door te praten met vertrouwde mensen, maar ook door creatief bezig te zijn, zoals schilderen, schrijven of muziek maken.
- **Zelfcompassie:** Rouw is een proces en het is belangrijk om jezelf de tijd en ruimte te geven om te helen. Wees mild voor jezelf en erken dat er geen 'juiste' manier is om te rouwen. Zelfcompassie helpt je om jezelf door dit proces heen te dragen, zonder jezelf te veroordelen voor de emoties die je ervaart.

Door goed voor jezelf te zorgen en je veerkracht te versterken, kun je je rouwproces op een gezonde en evenwichtige manier doorgaan, zodat je weer in staat bent om ten volle van het leven te genieten.





Praktijk Loes Wiegand



De rol van gemeenschap en verbinding

Rouw is vaak een solistisch proces, maar het is belangrijk om de steun van anderen te zoeken. Gemeenschap en verbinding zijn fundamenteel voor heling, omdat ze ons het gevoel geven dat we niet alleen zijn in ons verdriet. In de cultuur waarin we leven, is er soms een neiging om rouw in stilte te dragen, maar het delen van onze pijn kan helend zijn.

Hoe gemeenschap en verbinding bijdragen aan het rouwproces:

- **Steunnetwerken:** Het is belangrijk om een steunnetwerk te hebben van vrienden, familie of collega's die begrijpen wat je doormaakt. Deze mensen kunnen een luisterend oor bieden, praktische hulp geven of samen met je herinneringen delen.
- **Groepen voor rouwverwerking:** Groepen van mensen die hetzelfde verlies ervaren, kunnen een veilige ruimte bieden om je verhaal te delen en te ontdekken dat je niet de enige bent die met rouw worstelt. Het delen van ervaringen kan heling brengen en een gevoel van solidariteit creëren.
- **Spiritualiteit en rituelen:** In veel culturen speelt gemeenschap een centrale rol in het verwerkingsproces. Gemeenschapsrituelen, zoals het gezamenlijk herdenken of het deelnemen aan spirituele ceremonies, kunnen het gevoel van verbondenheid versterken en het verlies een plek geven in de bredere context van het leven en de dood.

De kracht van verbinding ligt in het feit dat het ons helpt herinneren dat we, zelfs in onze diepste pijn, deel uitmaken van een groter geheel.



Ben jij op zoek naar manieren om jouw verlies te verwerken en weer in verbinding te komen met jezelf en anderen? Samen kunnen we onderzoeken welke helende wegen jou kunnen ondersteunen in jouw rouwproces, zodat je weer verder kunt met meer innerlijke rust en veerkracht.





Hoofdstuk 6: Praktische Oefeningen en Reflecties –

Voor Rouw en Verliesverwerking

In mijn werk met rouw en verlies begeleid ik mensen bij het vinden van hun eigen pad naar heling. Dit proces is vaak intens en vereist verschillende benaderingen, afhankelijk van wat de cliënt nodig heeft. In dit hoofdstuk bied ik enkele praktische oefeningen en reflecties die je kunt gebruiken om het verlies te verwerken en het een plek te geven in je leven. Deze oefeningen kunnen je helpen om bewust stilstaan bij je verlies, de emoties te erkennen en je innerlijke rust te herstellen.

Schrijfoefeningen voor Verliesverwerking

Schrijven is een krachtige manier om je gedachten en gevoelens te uiten, vooral wanneer het moeilijk is om ze in woorden te vangen. Het biedt ruimte om emotionele ballast los te laten en jezelf te bevrijden van onuitgesproken pijn. Schrijfoefeningen kunnen je helpen om meer helderheid te krijgen in je rouwproces en jezelf beter te begrijpen.

Voorbeeld Schrijfoefeningen:

1. **De brief aan de overledene**

Schrijf een brief aan de persoon die je hebt verloren. Dit kan een manier zijn om onuitgesproken woorden of gevoelens van liefde, verdriet, boosheid of spijt te uiten. Het is een intieme oefening waarbij je jezelf de ruimte geeft om alles te zeggen wat je niet in het dagelijks leven hebt kunnen zeggen.

2. **De dagboek reflectie**

Schrijf dagelijks over je gevoelens. Hoe voel je je op dit moment? Wat mis je het meest? Welke herinneringen komen naar boven? Het schrijven helpt je om je gevoelens een plaats te geven en inzicht te krijgen in je eigen rouwproces.

3. **Verlies en toekomst**

Schrijf over hoe het verlies je leven heeft veranderd en hoe je je toekomst ziet zonder de persoon. Wat is anders geworden? Wat heb je verloren, en wat heb je misschien gewonnen? Dit helpt om te zien waar je nu staat en waar je naartoe wilt. Schrijven kan werken als ‘emotionele zuivering’ en je ondersteunen in het vinden van betekenis en richting in een tijd van verwarring en pijn.





Opstellingen om verlies een plek te geven

Opstellingen zijn een krachtige manier om de dynamiek binnen een familie- of andere systemen zichtbaar te maken. Door middel van opstellingen kunnen we de onbewuste patronen en verborgen rouw in een systeem blootleggen, zodat je kunt begrijpen hoe verlies doorwerkt in je leven en relaties. Het biedt de mogelijkheid om het verlies een plek te geven en los te laten.

Voorbeeld van een eenvoudige opstelling:

1. **Familieopstelling met een focus op verlies**

Gebruik vloerankers om de overledene, de rouwende persoon, en andere belangrijke





Praktijk Loes Wiegand



familieleden in te stellen. Observeer hoe de dynamieken m.b.v. resonantie zich ontfouwen en kijk of er blokkades of onverwerkte emoties zijn. Soms kan een symbolisch gebaar, zoals het verleggen van een vloeranker, het geven van een andere plek aan het vloeranker voor de overledene, helende veranderingen teweegbrengen.

2. **Eenvoudige zelfopstelling**

Zet bijvoorbeeld voorwerpen (symbolen) op de vloer die staan voor het verlies, de overledene, en jouw huidige positie. Loop erdoorheen en observeer wat je voelt bij de verschillende symbolen. Het kan verrassende inzichten opleveren.

Opstellingen kunnen een diepgaand inzicht bieden in onbewuste familiepatronen en helpen om het verlies in het grotere geheel van je leven te plaatsen. Het creëert ruimte voor heling en het herstellen van balans in het systeem.





Ademhaling en lichaamsgerichte oefeningen

De lichamelijke reactie op verlies is vaak intens. Het verdriet kan zich vastzetten in het lichaam en leiden tot spierspanning, vermoeidheid of zelfs pijn. Ademhaling en lichaamsgerichte oefeningen kunnen helpen om de emoties los te laten, spanning te verminderen, en je zenuwstelsel tot rust te brengen. Het verbinden van je ademhaling met het proces van rouw helpt je om weer contact te maken met jezelf en je gevoelens.

Voorbeeld ademhalingsoefeningen:

1. **Diepe buikademhaling**

Ga comfortabel zitten of liggen en adem diep in door je buik. Voel hoe je buik uitzet als je inademt, en weer samentrekt als je uitademt. Doe dit vijf tot tien keer. Deze oefening kalmeert het zenuwstelsel en helpt je om stress en spanning te verminderen.

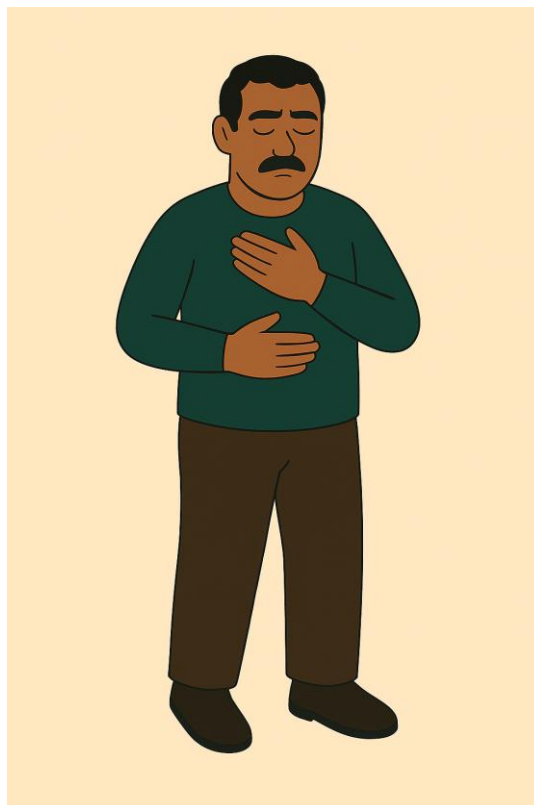
2. **Ademhaling van acceptatie**

Adem in door de neus en stel je voor dat je het verlies inademt – je erkent de pijn en verdriet. Houd de adem even vast, en adem langzaam uit door je mond, waarbij je het verdriet loslaat. Herhaal dit meerdere keren om je emotionele blokkades los te laten.

3. **Lichaamsbewustzijn**

Leg je handen op verschillende delen van je lichaam en vraag je af waar je spanning of pijn voelt. Ga dan langzaam met je ademhaling naar die plekken toe, stel je voor dat je adem daarheen stroomt en voel hoe de spanning langzaam oplost. Dit helpt om emotionele pijn die zich in het lichaam vastzet, los te laten.

Het verbinden van ademhaling en lichaamsbewustzijn helpt je om de emoties die gepaard gaan met verlies volledig te ervaren en een gezond proces van rouw te doorlopen.





Praktijk Loes Wiegand



Vragen om bewust stil te staan bij verlies

Soms is het moeilijk om stil te staan bij het verlies en het verdriet, omdat het te pijnlijk lijkt of omdat het dagelijks leven je afleidt. Toch kan bewust stilstaan bij je gevoelens je helpen om het verlies te integreren en jezelf de ruimte te geven om te helen. De volgende reflectievragen kunnen je daarbij ondersteunen.

Voorbeeld Reflectieve vragen:

1. **Wat mis ik het meest?**

Deze vraag nodigt je uit om na te denken over wat je het meeste mist na het verlies. Het kan je helpen om de leegte die is ontstaan, te erkennen en ruimte te geven voor verdriet.

2. **Wat heb ik geleerd van deze ervaring?**

Het verlies kan ook waardevolle inzichten bieden. Reflecteer op wat je hebt geleerd over jezelf, over het leven, of over de relaties die belangrijk voor je zijn.

3. **Hoe wil ik verder gaan?**

Rouwen is niet alleen een proces van pijn, maar ook van groeien en transformeren. Deze vraag helpt je om stil te staan bij de richting die je wilt inslaan nu het verlies een plek heeft gekregen in je leven.

4. **Welke steun heb ik nodig om verder te gaan?**

Verlies is een proces dat vaak niet in je eentje doorgemaakt kan worden. Overweeg welke ondersteuning jij nodig hebt – is het iemand met wie je kunt praten? Heb je hulp nodig bij het vinden van betekenis in het verlies? Denk na over de manieren waarop je jezelf kunt omarmen in deze periode van rouw.

Door deze vragen te reflecteren, creëer je bewust ruimte om stil te staan bij je rouw en je verdriet te omarmen als onderdeel van je reis.

Wil je samen met mij verder onderzoeken welke oefeningen voor jou helend kunnen zijn in jouw rouwproces? Neem contact op, dan kunnen we samen kijken naar wat voor jou het beste werkt in het vinden van rust, balans en veerkracht.





Eens wordt het gras weer groen



Als de golven

Tussen de draden van de
onbeschrijflijke pijn
heeft zich verweven, langzaam –
onopgemerkt haast in 't begin, –
de vreugde om wat is
en wat is geweest.

Het doet mij voelen
't leven heeft weer zin.

Ik ben niet bang meer voor de dood,
niet bang te hechten aan het leven,
aan alles wat mij is gegeven.

Ik weet dat zij eens weer zal komen
met alle pijn en het gemis,
maar nooit zal kunnen nemen
de herinnering van elk moment
dat mij nu dierbaar is.

— Een lotgenote





Hoofdstuk 7: Inzet van verschillende methodieken

In mijn praktijk werk ik naast systemisch werk met verschillende methoden die diepgaande transformatie mogelijk maken voor mensen die rouwen of verlies ervaren; IZR-methode, Voice Dialogue, IFS, Sensori-motorische psychotherapie, kunstzinnige therapie, MatriX-methode, Blijven-Vertrekken- Aankomen methodiek en Embodied learning. In dit hoofdstuk worden de verschillende methoden uitgebreid uitgelegd. In de praktijk bepalen we gezamenlijk in onderling overleg welke methodiek het meest passend is in jouw specifieke geval en natuurlijk waar jij je het prettigst bij voelt. Je kunt de genoemde methodieken doorlezen maar je kunt ook wachten totdat we een bepaalde methodiek besproken hebben. Dan kun je deze uitleg uit dit hoofdstuk als naslagwerk gebruiken. Op YouTube zijn vele filmpjes van al deze methodieken gratis te bekijken.

IZR-methode (Interactieve Zelf-Resonantie) bij Rouw- en Verliesverwerking

Een krachtige methode die ik gebruik, is de **IZR-methode (Interactieve Zelf-Resonantie)** van Franz Ruppert. Deze methode biedt een unieke manier om het verlies en de daarmee gepaard gaande emoties te begrijpen en te verwerken. Het helpt cliënten om toegang te krijgen tot hun innerlijke zelf, diepere lagen van hun gevoelens en onbewuste patronen, wat hen in staat stelt om rouw op een helende en bevrijdende manier te doorleven.

Wat is de IZR-methode?

De IZR-methode is een therapeutische benadering die is gebaseerd op het werken met de eigen innerlijke resonantie. Het doel is om de interactie tussen het bewuste en onbewuste zelf te verkennen, waardoor mensen bewust kunnen worden van de onverwerkte emoties die verbonden zijn met verlieservaringen. Deze onbewuste emoties worden vaak vastgehouden in het lichaam, in de vorm van spanningen of andere lichamelijke sensaties, en kunnen het rouwproces belemmeren.

Door middel van de IZR-methode kunnen cliënten zich verbinden met hun innerlijke ervaringen, zoals de pijn van het verlies, en kunnen ze onverwerkte stukken uit het verleden naar boven halen die de rouw beïnvloeden. Dit maakt het mogelijk om te begrijpen hoe bijvoorbeeld eerdere verliezen of traumatische ervaringen in de kindertijd invloed hebben op de huidige rouwbeleving.

Hoe werkt de IZR-methode in rouwverwerking?

De IZR-methode is een ervaringsgerichte psychotherapeutische methode. Met behulp van een IZR-proces kijk je als het ware in een spiegel. Die toont jou wie je in wezen bent, waar je warm voor loopt, wat je tegenhoudt of waar je liever van wegstapt. Zo ontdek je gedragspatronen die je misschien al vroeg in je leven hebt gevormd, omdat ze 'daar en toen' passend waren voor de omstandigheden waarin je verkeerde, maar die je nu meer belemmeren dan verder helpen. Tijdens een IZR-proces ontmoet je jouw gedrag, gevoelens en drijfveren waardoor je jezelf beter begrijpt, onderdrukte gevoelens kunt toelaten en jezelf bevrijdt van oude patronen en overtuigingen.





Praktijk Loes Wiegand



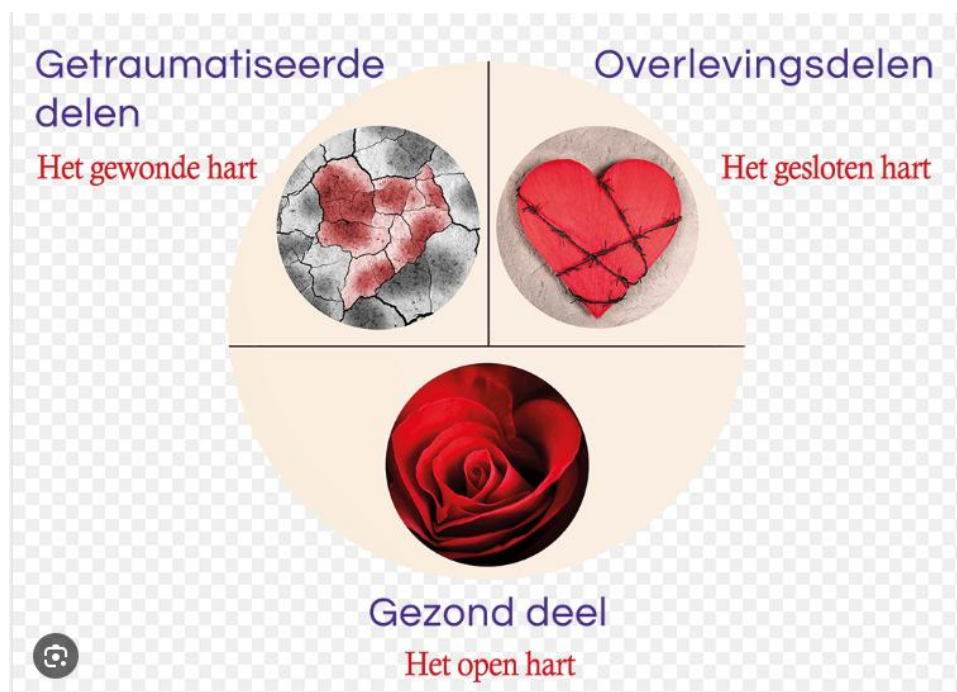
Het doel van een IZR-proces is dat je zeggenschap krijgt over jezelf en je leven. Daarom is jouw verlangen, veranderwens of onderzoeksvraag altijd het vertrekpunt. Sleutelbegrippen daarbij zijn het erkennen van de werkelijkheid, mildheid en compassie met jezelf en anderen.

Wanneer kan een IZR-proces helpen?

- IZR-processen helpen je bij:
- Keuzes maken
- Grenzen stellen en trouw zijn aan jezelf
- Boosheid, machteloosheid, verdriet en angst
- Relatievragen
- Intimiteit en seksualiteit
- Opvoedingsvragen
- Faalangst, spanning en slapeloosheid
- Verwerken van ingrijpende gebeurtenissen
- Identiteitsvragen ('wie ben ik en wat wil ik?')
- Lichamelijke symptomen

Waar is deze werkwijze op gebaseerd?

Interactieve Zelf-Resonantie is gebaseerd op moderne, erkende trauma- en hechtingstheorieën. De werkwijze heeft haar wortels in de trauma verwerkingsmethode van psychotherapeut dr. Franz Ruppert (IoPT, Identiteit georiënteerde Psychotraumatheorie en -Therapie) en bouwt daarop voort. Daarbij gebruiken we het volgende model:



Het model toont de innerlijke verdeeldheid die ontstaat bij schokkende gebeurtenissen en die blijft bestaan als mensen zich daar niet voldoende van kunnen herstellen. Het helpt om je reacties, gedrag en gevoelens te kunnen plaatsen, jezelf en anderen te begrijpen en je te





Praktijk Loes Wiegand



openen voor nieuwe mogelijkheden. Meer informatie hierover vind je op de website van het IZR-netwerk: izr-methode.nl

Jouw verlangen, resonantie en innerlijke beleving

De IZR-methode helpt cliënten om op basis van een geformuleerd verlangen contact te maken met hun innerlijke beleving van verlies. Het proces begint met het afstemmen op de gevoelens die ontstaan door het verlies en het onderzoeken van de resonantie die deze gevoelens oproepen. Ik kan als gekwalificeerde IZR-practitioner met e-specialisatie, voor jou resoneren op de woorden uit jouw geformuleerde verlangen. Dit kan live op locatie maar dit kan ook digitaal plaatsvinden. Je kunt ook zelf op de woorden van de zin resoneren. Dankzij de resonantie kunnen je ervaren emoties, lichamelijke sensaties en gedachtes benoemen die in reactie op het resoneren en dus op het door jou geleden verlies opkomen. Het doel is om te voelen en te begrijpen wat er in het lichaam en de geest gebeurt, en om te onderzoeken welke onbewuste gevoelens er mogelijk zijn die nog niet volledig erkend zijn.

Met de IZR-methode ondersteun ik je in het diep doorleven van rouw en verlies en bied ik je handvatten om emotionele patronen te doorbreken en ruimte te creëren voor heling. Het biedt een krachtige mogelijkheid om het verlies een plek te geven en jezelf opnieuw in balans te brengen.

[Bron \[www.interaktiel.nl\]\(http://www.interaktiel.nl\). Gekwalificeerde IZR-practitioners vind je op de website van het IZR-netwerk: \[izr-methode.nl\]\(http://izr-methode.nl\)](http://www.interaktiel.nl)



Uitsluitend gedegen opgeleide IZR-practitioners mogen dit logo voeren op hun website en promotiemateriaal. Het is een teken dat zij voldoen aan opleidingscriteria en – minstens zo belangrijk- zich permanent professioneel en persoonlijk blijven ontwikkelen. Loes Wiegand voldoet aan deze eisen en is ook geschoold om IZR-processen online te begeleiden.

Wat zeggen cliënten over IZR-processen?

- *Ik begrijp mezelf en anderen nu veel beter*
- *Ik kan beter nee zeggen en mijn koers varen*
- *De spanning in mijn lijf is minder, er is veel meer rust*
- *Eindelijk mochten de waarheid en het verdriet er zijn*
- *Nu ik uitkom voor wat ik voel en wil is er zoveel meer ruimte*





Voice Dialogue bij Rouw- en Verliesverwerking

In mijn praktijk werk ik vaak met de Voice Dialogue methode, een krachtige psychotherapeutische techniek die helpt om de verschillende "stemmen" of delen van de persoonlijkheid te ontdekken en te integreren. Voice Dialogue is bij uitstek geschikt om het innerlijke dialoog tussen verschillende delen van de persoonlijkheid te onderzoeken, vooral wanneer het gaat om rouw en verlies. Het biedt de ruimte om de emoties en gedachten die verbonden zijn met verlies op een dieper niveau te verkennen en te begrijpen. Ik ben officieel Voice Dialogue practitioner en de Voice Dialogue Academie (nl) en het Voice Dialogue Instituut (be) verwijzen cliënten naar mij.

Wat is Voice Dialogue?





Praktijk Loes Wiegand



Voice Dialogue is ontwikkeld door Hal en Sidra Stone en richt zich op het verkennen van de verschillende innerlijke stemmen die we allemaal in ons dragen. Deze stemmen kunnen representaties zijn van onze verschillende rollen, overtuigingen, emoties, of zelfs onderdrukte delen van onszelf. Wanneer we verlies ervaren, komen vaak verschillende interne stemmen naar voren – bijvoorbeeld de stem van de rationaliteit, de stem van het verdriet, de stem van de schuld, de stem van de verdediging, enzovoort.

Het doel van Voice Dialogue is om bewust contact te maken met deze stemmen, ze te verkennen en een gezonde balans te vinden tussen deze verschillende delen van onszelf. Dit proces helpt om het verlies te integreren en biedt een dieper inzicht in hoe de rouw zich uit in verschillende facetten van ons leven. Een voorwaarde om met Voice Dialogue te werken is het feit dat jij als client zijnde meekan in het idee dat een persoon uit delen bestaat en dat jij je ook in een van de kanten kan verplaatsen. Als officieel erkende Voice Dialogue-facilitator begeleid ik jou bij dit proces. We begeleiden jouw verschillende delen door met verschillende posities m.b.v. verschillende krukjes in de ruimte te werken.





Hoe Werkt Voice Dialogue in rouw- en verliesverwerking?

1. **Verkennen van de innerlijke stemmen**

Wanneer iemand rouwt, kunnen er veel verschillende stemmen en emoties in het innerlijk leven naar boven komen. De stem van het verdriet kan bijvoorbeeld heel luid zijn, maar er kan ook een stem van schuld, woede of zelfs ontkenning aanwezig zijn. Voice Dialogue helpt om deze stemmen te identificeren en de cliënt bewust te maken van de rol die elk deel speelt in het rouwproces. Door actief in gesprek te gaan met deze stemmen, krijgt de cliënt helderheid over welke gevoelens ze vasthouden, welke delen van hun persoonlijkheid misschien worden onderdrukt, en welke delen ze nodig hebben om te rouwen.

2. **Het creëren van ruimte voor de emoties**

In de traditionele benadering van rouw kan er vaak druk liggen om bepaalde emoties snel te verwerken of 'te laten gaan'. Voice Dialogue biedt een ruimte waarin alle emoties, hoe tegenstrijdig ze ook lijken, welkom zijn. In dit proces kunnen verschillende stemmen, zoals de stem van angst voor het onbekende of de stem van gemis, hun ruimte krijgen zonder dat ze onmiddellijk 'opgelost' hoeven te worden. Dit zorgt voor emotionele ruimte, wat het proces van rouw kan verlichten en de cliënt helpt om het verlies geheel te doorvoelen.

3. **Inzicht in onbewuste patronen en blokkades**

Vaak kan rouw onbewuste overtuigingen en patronen naar boven brengen die het verwerkingsproces in de weg staan. Bijvoorbeeld, een cliënt kan een stem van verdediging hebben die hen ervan weerhoudt om hun verdriet volledig toe te laten, of een stem van schuld die hen verhindert om zichzelf toestemming te geven om te rouwen. Door deze stemmen aan te spreken en te verkennen via Voice Dialogue, kunnen deze patronen bewust worden gemaakt en aangepakt. Het helpt de cliënt om zichzelf te bevrijden van beperkende overtuigingen en maakt ruimte voor een dieper verwerkingsproces.

4. **Balans vinden tussen de stemmen**

In rouw kan het voelen alsof er teveel tegenstrijdige stemmen in je hoofd zijn, die het moeilijk maken om helderheid te vinden. Voice Dialogue helpt om een gezonde balans te creëren tussen de verschillende stemmen. De cliënt leert niet alleen de stemmen van verdriet en gemis te horen, maar ook de stemmen van veerkracht, acceptatie en zelfzorg. Dit zorgt voor een meer geïntegreerde en evenwichtige benadering van het verlies, waarbij alle emoties en innerlijke stemmen erkend worden zonder dat ze elkaar blokkeren of overnemen.

5. **Verlies integreren in het leven**

Een belangrijk doel van Voice Dialogue in het rouwproces is om te helpen het verlies te integreren in het dagelijks leven. Door in gesprek te gaan met de verschillende innerlijke stemmen, wordt duidelijk hoe het verlies invloed heeft op de persoon en welke delen van zichzelf misschien nog niet de ruimte hebben gekregen om volledig te rouwen. Het resultaat is dat de cliënt in staat is om het verlies op een gezonde manier in hun leven op te nemen, met de stem van de overledene nog steeds aanwezig, maar in een plaats waar het ze niet langer hindert of overweldigt.

Waarom Voice Dialogue effectief is in rouwverwerking?





Praktijk Loes Wiegand



Voice Dialogue is effectief in rouwverwerking omdat het een holistische benadering biedt van emoties, gedachten en innerlijke conflicten. In plaats van te focussen op het loslaten van bepaalde gevoelens, nodigt Voice Dialogue de cliënt uit om alle delen van hun innerlijke ervaring te erkennen en te omarmen. Het geeft ruimte aan de emoties van het moment en helpt om diepere patronen te begrijpen die mogelijk het rouwproces blokkeren.

Bovendien biedt Voice Dialogue een krachtig middel voor zelfbegrip. Het maakt mogelijk om het verlies niet alleen te voelen, maar ook begrip en integratie te krijgen van de bredere impact die het verlies heeft op het leven van de cliënt. Door een actieve dialoog aan te gaan met hun innerlijke stemmen, kunnen ze een dieper gevoel van innerlijke harmonie en acceptatie ontwikkelen.

Met Voice Dialogue geef ik je de mogelijkheid om niet alleen je rouw te voelen, maar ook te begrijpen welke delen van jezelf nog vastzitten in het verlies. Het biedt ruimte voor alle gevoelens en helpt je om het verlies op een geïntegreerde manier een plek te geven in je leven.

IFS (Internal Family Systems) bij Rouw- en Verliesverwerking

In mijn praktijk maak ik gebruik van de Internal Family Systems (IFS) methode, ontwikkeld door Dr. Richard Schwartz. IFS is een psychotherapeutisch model dat ervan uitgaat dat we uit verschillende delen of 'sub personen' bestaan, die een eigen stem, rol en behoeften hebben. Hiervoor heb ik trainingen gevolgd bij Karibu, Sessies aan Zee, Richard Schwartz en Gabor Mathé, waardoor ik mij met IFS-informed mag betitelen. Wanneer mensen rouwen, kunnen verschillende delen van onszelf – bijvoorbeeld het verdrietige, de verdediger of de innerlijke criticus – naar voren komen en invloed uitoefenen op hoe we het verlies ervaren en verwerken. De kracht van IFS ligt in het herstellen van harmonie tussen deze delen, zodat rouw op een geïntegreerde en helende manier kan plaatsvinden.

Wat is IFS (Internal Family Systems)?

IFS is gebaseerd op de theorie dat de menselijke psyche bestaat uit verschillende **delen**, zoals innerlijke stemmen of sub persoonlijkheden. Elk deel heeft zijn eigen emoties, gedachten en overtuigingen die vaak onbewust invloed uitoefenen op ons gedrag. Deze delen kunnen in conflict met elkaar komen of juist samenwerken om ons te helpen door moeilijke momenten heen te navigeren.

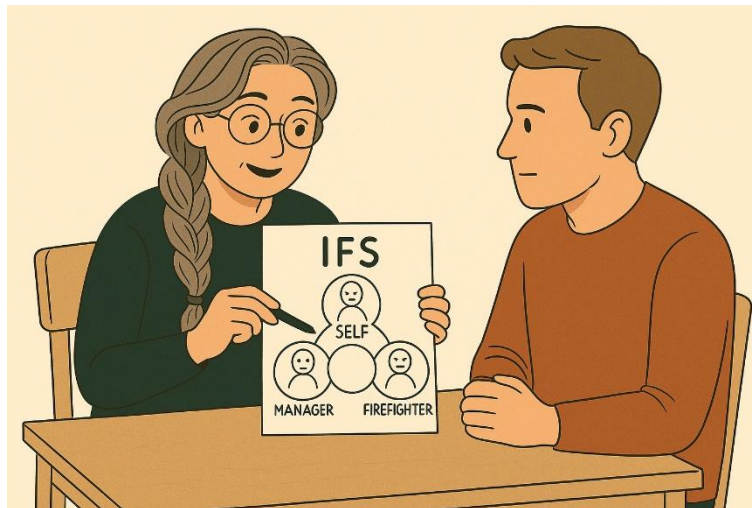
IFS maakt een onderscheid tussen drie primaire categorieën van delen:

- **Exiles:** Delen van onszelf die pijnlijke ervaringen of onverwerkte emoties bevatten (zoals rouw, verlies, of trauma).
- **Managers:** Delen die proberen de controle te houden en ons beschermen door emoties te vermijden of te onderdrukken.
- **Firefighters:** Delen die in actie komen wanneer de emoties van de exiles te overweldigend worden, vaak door gedrag dat afleiding zoekt (zoals verslaving of overmatige afleiding).





Praktijk Loes Wiegand



Hoe werkt IFS in rouw- en verliesverwerking?

1. **De Exiles: Het verlies en de pijn erkennen**

Een belangrijk aspect van IFS in rouwverwerking is het werk met de **exiles** – de delen van ons die de pijn van het verlies dragen. Wanneer iemand rouwt, is het vaak zo dat de diepste pijn (zoals verdriet, gemis of zelfs onverwerkte trauma's) wordt opgeslagen in deze delen. IFS moedigt aan om in contact te komen met deze exiles, om de verloren emoties te herkennen en te doorvoelen. Dit betekent dat we niet alleen het verlies intellectueel begrijpen, maar ook werkelijk voelen en erkennen wat het betekent voor ons innerlijke zelf.

2. **De Managers: Beschermingsmechanismen loslaten**

Tijdens het rouwproces kunnen we merken dat bepaalde delen van onszelf, de managers, het verdriet of de pijn willen onderdrukken of vermijden. Dit kan zich uiten in gevoelens van schuld, berusting of zelfs ontkenning. IFS werkt met deze managers om te begrijpen waarom ze bescherming bieden en hoe we ruimte kunnen geven aan het verdriet, zonder dat we onszelf overweldigen. Dit proces helpt om een balans te vinden waarin we zowel onszelf kunnen beschermen als volledig aanwezig kunnen zijn in het rouwproces.

3. **De Firefighters: Verdriet en pijn niet ontvluchten**

Soms zullen delen van ons, de firefighters, reageren op de pijn door afleiding te zoeken of te ontsnappen. In rouw kan dit zich uiten in overspannen gedrag, zoals overwerken, verslaving, of andere destructieve patronen. IFS helpt om deze delen te begrijpen en een gezondere manier te vinden om om te gaan met de pijn van het verlies. Het doel is om deze delen te leren hoe ze de rol van bescherming kunnen loslaten, zodat de rouw in een langzamer, dieper en duurzamer tempo verwerkt kan worden.

4. **Het Zelf: De helende kracht**

Een kerncomponent van IFS is het concept van het Zelf, dat wordt beschouwd als de meest natuurlijke, helende en evenwichtige staat van ons wezen. Het Zelf is in staat om met compassie en zorg naar alle delen van onszelf te kijken. Tijdens het rouwproces helpt IFS het Zelf naar voren te brengen, zodat we met liefde en zonder oordeel naar de verschillende delen van onze persoonlijkheid kunnen kijken. Het Zelf creëert een ruimte van veiligheid en acceptatie, waarin we alle pijnlijke en complexe emoties die gepaard gaan met verlies kunnen erkennen en integreren.





Praktijk Loes Wiegand



5. Balans en integratie

Door de dialoog aan te gaan met de verschillende delen van onszelf, brengt IFS balans en harmonie in het rouwproces. Wanneer een cliënt zich bewust wordt van de interactie tussen de exiles, managers en firefighters, kan het rouwproces soepeler verlopen. Het doel is niet om de pijn te “fixen”, maar om een gezonde balans te vinden tussen bescherming en het toelaten van verdriet, zodat het verlies op een gezonde en duurzame manier geïntegreerd kan worden in het leven.

Waarom IFS Effectief is in Rouwverwerking

IFS biedt een unieke en diepgaande manier om de complexiteit van rouw en verlies te begrijpen. Het houdt rekening met de meerdere lagen van ons innerlijke leven, inclusief de onbewuste overtuigingen en beschermingsmechanismen die invloed hebben op hoe we rouwen. In plaats van het verdriet te onderdrukken of er tegen te vechten, helpt IFS om het verlies te omarmen door te werken met alle delen van onszelf die ermee verbonden zijn.

Wat IFS zo krachtig maakt in rouwverwerking is dat het niet alleen de emoties erkent, maar ook de verschillende manieren waarop ons systeem reageert op die emoties. Het biedt een holistische benadering van het verwerken van verlies, waarbij alle delen van de persoonlijkheid de ruimte krijgen om gehoord en begrepen te worden. Het maakt het mogelijk om niet alleen te rouwen, maar ook om innerlijke vrede te vinden door de pijn op een gezonde manier in ons leven te integreren.

Conclusie

Door de inzet van IFS in rouwverwerking begeleid ik je in het ontdekken van de verschillende delen van jezelf die het verlies beïnvloeden. Samen onderzoeken we de onbewuste patronen die zich hebben gevormd rond het verlies, en leren we deze los te laten zodat je het verlies op een helende en integrerende manier kunt verwerken. IFS biedt niet alleen ruimte voor het verdriet, maar zorgt ervoor dat alle delen van je innerlijke systeem zich kunnen afstemmen en samenwerken, zodat het rouwproces een natuurlijke en helende weg volgt.

Sensori-motorische Psychotherapie (SP) bij Rouw- en Verliesverwerking

In mijn praktijk maak ik gebruik van Sensori-motorische Psychotherapie (SP), een benadering die is ontwikkeld door Pat Ogden, die zich richt op de lichaamsgebonden ervaringen van rouw en verlies. Hiervoor heb ik trainingen gevolgd bij Pat Ogden en bij Jabine Fisher. Deze methode combineert psychotherapie met lichaamsgerichte technieken, en erkent de diepgaande invloed die verlies kan hebben op het lichaam, evenals de rol van het lichaam in het verwerkingsproces.

Rouw is niet alleen een emotionele ervaring, maar ook een lichamelijke ervaring. Vaak worden onbewuste spanningen en emoties opgeslagen in het lichaam, wat zich kan uiten in fysieke klachten, zoals spanning, pijn of vermoeidheid. Sensori-motorische Psychotherapie helpt om deze lichamelijke spanningen te herkennen en bewust te maken, zodat de cliënt ruimte krijgt om het verlies zowel emotioneel als lichamelijk te integreren.

Wat is Sensori-motorische Psychotherapie (SP)?





Praktijk Loes Wiegand



Sensori-motorische Psychotherapie is een lichaamsgerichte therapie die zich richt op het bewust worden van en werken met de lichamelijke reacties die gepaard gaan met psychische en emotionele ervaringen. Het uitgangspunt is dat het lichaam en de geest onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Wanneer mensen verlies ervaren, kunnen er onverwerkte emoties of trauma's in het lichaam opgeslagen raken. Deze therapie richt zich op het herkennen, verwerken en integreren van deze lichaamsgebonden ervaringen om de emotionele heling te bevorderen.'



Hoe werkt Sensori-motorische Psychotherapie in rouw- en verliesverwerking?

1. **Lichamelijke Sensaties erkennen en integreren**

In rouwverwerking kunnen onbewuste lichamelijke reacties optreden, zoals verkrampingen, pijn, vermoeidheid of hartkloppingen. SP helpt cliënten bewust te worden van deze lichaamsgevoelens en te onderzoeken hoe ze met de emoties van rouw verbonden zijn. Bijvoorbeeld, een persoon kan zich verdrietig voelen, maar tegelijkertijd merken dat hun schouders gespannen zijn of dat ze moeite hebben met ademen. Door deze lichamelijke reacties te onderzoeken, kan de cliënt leren hoe ze zich lichamelijk kunnen ontspannen en ruimte creëren voor het verdriet.

2. **Emotionele Herbeleving door Lichaamsbewustzijn**

Rouw is vaak een proces van het herbeleven van het verlies, maar dit kan ook lichamelijke pijn en spanning veroorzaken. SP helpt om deze emotionele en lichamelijke ervaringen synchroon te laten verlopen, door aandacht te schenken aan de lichamelijke signalen en ze niet te negeren. In plaats van het verlies alleen maar cognitief of emotioneel te verwerken, nodigt SP cliënten uit om hun verlies door het lichaam heen te ervaren. Dit kan bijvoorbeeld door ademhalingsoefeningen, lichaamsbewuste bewegingen of het bewust ontspannen van gespannen spieren.

3. **Herstellen van de Lichaamsgevoelens in het heden**

Wanneer rouw diep wordt gevoeld, kunnen mensen zich in het begin vaak uitgeschakeld voelen in hun lichaam. Het lichaam kan zich in overlevingsmodus bevinden, hetzij door het onderdrukken van emoties of door een gevoel van "verlamming" door de pijn van het verlies. SP richt zich op het herstellen van het lichaamsbewustzijn, zodat de cliënt zich weer verbonden kan voelen met het hier en nu. Het lichaam wordt gezien als een belangrijke bron van kracht en steun in het





Praktijk Loes Wiegand



helingsproces. Dit kan inhouden dat we samen oefeningen doen om de lichaamssensaties die bij het verlies horen te verkennen, zodat het lichaam weer “veilig” kan worden ervaren.

4. **Herstellen van veiligheid en veerkracht**

Sensori-motorische Psychotherapie werkt ook aan het herstellen van innerlijke veiligheid, een cruciaal aspect in het rouwproces. Wanneer verlies gepaard gaat met gevoelens van onzekerheid of onveiligheid, helpt SP om het lichaam te kalmeren en weer een gevoel van veiligheid te creëren. Dit proces ondersteunt de cliënt in het versterken van hun veerkracht. Het stelt hen in staat om de gevoelens van verlies in het lichaam te dragen zonder overweldigd te worden, en om zich sterker en meer geaard te voelen tijdens het rouwproces.

5. **Begrenzing en zelfzorg**

In het rouwproces kunnen mensen zich soms overweldigd voelen door de emoties die met verlies gepaard gaan. Door het gebruik van SP kunnen cliënten leren om gezonde grenzen te stellen en zich bewust te worden van hun fysieke en emotionele grenzen. Dit proces helpt hen om hun rouw op een zelfzorgende en duurzame manier te doorlopen, zodat het verlies hen niet volledig uitput of verzwakt. Lichaamsbewuste oefeningen ondersteunen het proces van zelfzorg, waarbij cliënten zichzelf leren beschermen tegen overbelasting.

Waarom Sensori-motorische Psychotherapie Effectief is in Rouwverwerking

Sensori-motorische Psychotherapie is een krachtige benadering in rouwverwerking omdat het de lichamelijke ervaringen van rouw erkent. Vaak wordt rouw gezien als een puur emotioneel proces, maar het heeft een diepgaande impact op het lichaam. Sensori-motorische Psychotherapie erkent deze impact en biedt handvatten om zowel het lichaam als de emoties op een geïntegreerde manier te helen.

Door lichaamsbewustzijn en beweging in te zetten, kan de cliënt uit de overlevingstoestand komen, waarin het verlies hen mogelijk vast houdt. In plaats van zich vast te zetten in emotionele blokkades, kunnen cliënten leren om lichamelijke spanningen en emoties te verlichten en op een meer geïntegreerde manier te rouwen.

Conclusie

Sensori-motorische Psychotherapie biedt een krachtige en holistische benadering voor het verwerken van verlies. Het richt zich niet alleen op het emotionele aspect van rouw, maar erkent dat het lichaam een sleutelrol speelt in het verwerkingsproces. Door samen te werken met de lichamelijke sensaties die gepaard gaan met verlies, kan de cliënt zijn of haar rouwervaring op een diepere en meer geïntegreerde manier doorleven. Deze methode ondersteunt de heling van zowel de geest als het lichaam, waardoor een gebalanceerd en duurzaam verwerkingsproces ontstaat.

Kunstzinnige Therapie bij Rouw- en Verliesverwerking

In mijn praktijk gebruik ik als gecertificeerd practitioner kunstzinnige therapie de kunstzinnige therapie als waardevolle benadering om het proces van rouw en verlies te ondersteunen. Kunstzinnige therapie is een krachtig hulpmiddel omdat het cliënten in staat stelt om hun emoties, gedachten en ervaringen rond verlies te uiten op een creatieve en





Praktijk Loes Wiegand



symbolische manier. Dit biedt niet alleen ruimte voor zelfexpressie, maar helpt ook om diepere lagen van emoties te verwerken die soms moeilijk met woorden te beschrijven zijn.

Bij rouw kan het moeilijk zijn om de complexe en overweldigende emoties die gepaard gaan met verlies, te verwoorden. Kunstzinnige therapie biedt dan de mogelijkheid om deze gevoelens via andere kanalen te uiten, zoals schilderen, tekenen, boetseren of fotografie. Het creatieve proces kan een brug slaan naar onbewuste lagen van het verlies en biedt tegelijkertijd rust en verwerking voor diegenen die zich vast voelen zitten in hun rouw.

Wat is Kunstzinnige Therapie?

Kunstzinnige therapie is een psychotherapeutische benadering die gebruik maakt van kunstvormen zoals tekenen, schilderen, beeldhouwen, dans, muziek en drama om psychische processen te ondersteunen en te begeleiden. Het is een manier om te communiceren die vaak dieper gaat dan taal, waardoor het mogelijk wordt om emoties en ervaringen op een directe en intuïtieve manier te verwerken. Kunstzinnige therapie wordt vaak ingezet wanneer traditionele verbale therapieën moeilijker toegankelijk zijn, bijvoorbeeld bij diepgewortelde rouw, trauma of verlies.



Hoe werkt Kunstzinnige therapie in rouw- en verliesverwerking?

1. **Visualiseren en Externaliseren van Emoties**

Rouw en verlies gaan vaak gepaard met krachtige emoties zoals verdriet, woede, schuld of angst, die moeilijk in woorden uit te drukken zijn. Door middel van gerichte opdrachten om te tekenen of schilderen kunnen cliënten deze emoties op het canvas of papier tot leven brengen. Dit biedt een veilige ruimte om gevoelens te externaliseren, wat het gemakkelijker maakt om ze te observeren, te begrijpen en te verwerken. Het proces kan helpen om verlies in een visuele vorm te vangen, waardoor het minder overweldigend kan aanvoelen. Het gaat hier niet om de uitkomst van het schilderen of tekenen maar het gaat om het proces.

2. **Symboliek en metafoor**

Kunst biedt de mogelijkheid om symbolisch en metaforisch te werken, wat bij verliesverwerking erg krachtig kan zijn. Bijvoorbeeld, het creëren van een boom die





Praktijk Loes Wiegand



door de rouw heen groeit, of het tekenen van een wond die langzaam geneest, kan een manier zijn om te werken met de innerlijke ervaring van verlies. Symbolen geven ons de mogelijkheid om iets abstracts en pijnlijks concreet en zichtbaar te maken. Deze symbolen kunnen inzicht geven in de rouw, en ze kunnen helpen om een gevoel van controle of acceptatie te ontwikkelen.

3. **Proces van zelfontdekking en herstel**

Kunstzinnige therapie nodigt de cliënt uit om niet alleen het verlies te onderzoeken, maar ook om zich te verbinden met hun innerlijke krachtbronnen en herstelcapaciteiten. Het creëren van kunst helpt om de persoonlijke reis van rouw te visualiseren en kan een gevoel van empowerment bieden, zelfs in de moeilijkste tijden. De cliënt ontdekt nieuwe manieren om zichzelf uit te drukken en kan ontdekken wat hen helpt om verder te gaan. Het maakt het mogelijk om herstelprocessen te stimuleren, zelfs als de rouw onvolledig of ongemakkelijk aanvoelt.

4. **Veilige en niet-verbaal geleide expressie**

Kunstzinnige therapie biedt een veilige ruimte om emoties non-verbaal te uiten, wat vooral krachtig is bij verlies, omdat woorden vaak niet genoeg zijn om de diepte van de ervaring uit te drukken. In een tijd van rouw kan het moeilijk zijn om te praten, vooral wanneer de emoties overweldigend zijn. Kunstzinnige therapie biedt een alternatieve communicatieweg, waar de cliënt zich op een creatieve en zorgvuldige manier kan uiten zonder de druk van taal.

5. **Herstellen van een verlies- of herinneringsobject**

Het maken van een kunstwerk kan dienen als een ritueel om de overledene of het verlies te erkennen. Dit kan bijvoorbeeld door een herinneringsobject te creëren, zoals een schilderij, beeldhouwwerk of een ander creatief voorwerp dat het verlies vertegenwoordigt. Dit kan helpen om het verlies een plaats te geven in het leven van de cliënt, zonder dat het hen volledig overweldigt. Het kan ook helpen om de verbondenheid met het verloren object, persoon of dier op een andere manier in het leven te integreren.

6. **Opnieuw verbinden met positieve emoties**

Kunst kan ook een weg zijn naar herstel en acceptatie, doordat het de cliënt de mogelijkheid biedt om positieve emoties te visualiseren en weer in contact te komen met gevoelens van vrede, acceptatie of liefde. De creatie van een kunstwerk kan helpen om ook de positieve herinneringen aan een geliefde, of het positieve aspect van het verlies, te herbeleven. Dit kan de cliënt ondersteunen bij het behouden van de band met het verleden, terwijl ze ook ruimte maken voor het leven na het verlies.

Waarom Kunstzinnige therapie effectief is in rouwverwerking

Kunstzinnige therapie is effectief in rouwverwerking, omdat het een holistische benadering biedt die de emotionele, cognitieve en lichamelijke aspecten van rouw in overweging neemt. De creatie van kunst kan diepe emoties losmaken en ruimte bieden voor een meer genuanceerd begrip van het verlies. Het biedt een individuele en persoonlijke benadering die ruimte biedt voor uitdrukking, verwerking en acceptatie van het verlies zonder dat er een vaststaand pad van rouw hoeft te worden gevolgd.

Kunstzinnige therapie is ook zeer flexibel en kan in verschillende vormen worden aangepast, afhankelijk van wat de cliënt nodig heeft. Het kan diepe, ongeziene gevoelens naar de oppervlakte brengen en tegelijkertijd een veilige ruimte creëren voor expressie en heling.





Conclusie

Kunstzinnige therapie biedt een unieke en diepgaande manier om rouw en verlies te verwerken. Door creatieve expressie en symbolisch werk wordt het mogelijk om het verlies niet alleen emotioneel, maar ook lichamelijk en visueel te doorvoelen. Deze benadering helpt cliënten om ruimte te maken voor rouw en verlies, en biedt tegelijkertijd manieren om positieve en herstellende emoties te integreren. Kunst is een krachtig middel om rouw een plaats te geven en het verlies te verwerken op een manier die het herstel ondersteunt en ruimte biedt voor groei.

MatriX-methode bij Rouw- en Verliesverwerking

De MatriX-methode van Ingrid Stoop is een krachtige benadering die kan worden ingezet bij rouw- en verliesverwerking. Deze methode is gebaseerd op de interactie tussen het bewuste en onbewuste deel van onszelf en richt zich op het herstellen van balans en harmonie in ons leven. Ik heb bij Ingrid Stoop verschillende workshops gevolgd. Hier volgt een uitleg over hoe de MatriX-methode kan worden ingezet bij rouw- en verliesverwerking:

De MatriX-methode, is een effectieve aanpak die mensen helpt om los te komen van onbewuste blokkades, patronen en overtuigingen die hen kunnen belemmeren in het verwerken van verlies en rouw. De methode werkt met het idee dat het onbewuste vaak onze diepste emoties, herinneringen en ervaringen vasthoudt, en dat deze lagen behandeld moeten worden om echte transformatie te bewerkstelligen. In het proces van rouw kan het onbewuste zwaar belast zijn door oude pijn, onverwerkte emoties of verlieservaringen, die zich vastzetten in het systeem van de persoon.

De MatriX-methode werkt door deze onbewuste blokkades te identificeren en te transformeren, zodat het rouwproces niet langer wordt belemmerd door vastgezette emoties of patronen. Het is een proces dat directe verandering mogelijk maakt, waardoor cliënten zich lichter en bevrijder kunnen voelen in hun rouwproces. Dit maakt de MatriX-methode zeer krachtig en toepasbaar voor diepgaande verwerking van verlieservaringen.

Hoe Werkt de MatriX-methode?

1. **Werken met Overtuigingen en Onbewuste Patronen**

Een belangrijk aspect van de MatriX-methode is het identificeren en doorbreken van onbewuste overtuigingen die rouw kunnen blokkeren. Vaak ontstaan er onbewuste overtuigingen zoals: "Ik moet sterk blijven," "Ik mag geen verdriet tonen," of "Mijn verlies is te groot om te verwerken." Deze overtuigingen kunnen ervoor zorgen dat iemand het rouwproces niet volledig doorleeft. De MatriX-methode helpt bij het herkennen en veranderen van dergelijke blokkades door ze naar het bewustzijn te brengen en ze te transformeren.

2. **Zelfreflectie en bewustwording**

De methode nodigt uit tot diepe zelfreflectie en bewustwording van de rol die het onbewuste speelt in het rouwproces. Door systematisch te werken met emoties en diepgewortelde overtuigingen, worden er nieuwe inzichten verkregen die het rouwproces ondersteunen. Het kan bijvoorbeeld zijn dat iemand zich realiseert dat ze bepaalde emoties (zoals schuld of woede) niet hebben toegestaan, omdat ze zich





Praktijk Loes Wiegand



schuldig voelen om ze te ervaren. De MatriX-methode maakt ruimte om deze blokkades los te laten, waardoor het verlies beter verwerkt kan worden.

3. **Herstellen van de innerlijke balans**

Het verlies van een dierbare kan onze innerlijke balans verstoren en ons gevoel van stabiliteit uit het lood slaan. De MatriX-methode helpt om deze balans te herstellen, door onbewuste emotionele blokkades te transformeren die ontstaan uit verlieservaringen. Het gaat erom te werken met de delen van onszelf die uit balans zijn geraakt door het verlies, en deze delen weer in harmonie te brengen, zodat het rouwproces op een natuurlijke en gezonde manier kan doorstromen.

4. **Transformeren van emotionele lading**

Het rouwproces wordt vaak belast door sterke emotionele ladingen, zoals intense pijn, verdriet, frustratie of schuld. De MatriX-methode helpt om deze ladingen te transformeren en de emoties in een meer evenwichtige staat te brengen. Dit gebeurt door gebruik te maken van specifieke technieken die de cliënt in staat stellen om hun emoties vanuit een ander perspectief te ervaren, wat hen helpt om een nieuwe emotionele ruimte te creëren waarin het verlies beter geïntegreerd kan worden.

5. **Loslaten van onbewuste bindingen**

Een ander belangrijk onderdeel van de MatriX-methode is het **loslaten van** onbewuste bindingen die de cliënt mogelijk heeft met de overledene of het verlies. Soms blijven mensen vastzitten in patronen van emotionele afhankelijkheid of onbewuste bindingen, wat hun rouwproces kan belemmeren. De MatriX-methode maakt het mogelijk om deze bindingen te herkennen en op een gezonde manier los te laten, zodat de cliënt hun eigen levenspad weer kan hervinden, zonder vast te zitten in het verleden.

6. **Energie herstellen**

Rouw kan ons energieniveau sterk beïnvloeden, wat leidt tot vermoeidheid, apathie of een gevoel van leegte. De MatriX-methode helpt om de energie in het systeem te herstellen door het herstellen van de verbinding met innerlijke krachtbronnen. Dit kan de cliënt helpen om niet alleen hun verlies te verwerken, maar ook hun veerkracht en levenskracht te versterken, wat belangrijk is voor het verder gaan na een verlies.

7. **Verbinding met de diepere zelf**

Rouw is niet alleen een emotioneel proces, maar vaak ook een spiritueel proces. Het kan mensen in contact brengen met diepere levensvragen en het verlangen om meer zingeving en verbinding te ervaren. De MatriX-methode biedt ruimte om deze diepere laag te onderzoeken en te integreren in het rouwproces. Dit kan leiden tot een grotere zelfreflectie, die mensen in staat stelt om op een meer bewuste en verlichte manier verder te gaan in hun leven.

Waarom de MatriX-methode effectief is bij rouwverwerking

De MatriX-methode is bijzonder effectief in rouwverwerking, omdat het mensen in staat stelt om onbewuste blokkades die hen belemmeren in hun rouwproces, te identificeren en te transformeren. Het biedt directe resultaten die mensen helpen om hun verlies niet langer vast te houden in oude patronen, maar deze op een nieuwe manier te integreren in hun leven. De methode werkt snel en diepgaand, wat betekent dat cliënten snel verlichting kunnen ervaren van de emotionele last die rouw met zich meebrengt.

Bovendien is de MatriX-methode holistisch van aard: het behandelt niet alleen het emotionele aspect van rouw, maar kijkt ook naar de cognitieve, energetische en spirituele lagen van





verlies. Dit maakt de methode uitermate geschikt voor het diepgaand verwerken van verlies en het herstellen van innerlijke balans.

Blijven – Vertrekken – Aankomen

Een integrale benadering van verlies en rouw ervaringen tgv migratie en verplaatsing. In mijn werk met migranten en mensen die grote levensveranderingen doormaken, maak ik gebruik van de methodiek **Blijven – Vertrekken – Aankomen** van Hilbrand Westra. Ik heb bij hem een jaartraining Transcultureel werken gevolgd. Deze methodiek biedt een waardevol kader voor het omgaan met de emotionele en psychologische impact van migratie en verplaatsing. Het is een proces waarin de cliënt door drie belangrijke fasen gaat, die elk hun eigen uitdagingen en mogelijkheden bieden voor groei en integratie.

1. **Blijven:** In de eerste fase wordt vaak de behoefte gevoeld om vast te houden aan het oude, het vertrouwde. Dit kan zijn het land van herkomst, maar ook oude overtuigingen, patronen of relaties. Het proces van 'blijven' gaat niet alleen over fysieke aanwezigheid, maar ook over de vraag: Wat betekent het voor iemand om in het oude systeem te blijven? Deze fase is belangrijk omdat het het bewustzijn creëert van wat er losgelaten moet worden, en tegelijkertijd ruimte biedt om oude pijn, rouw en onverwerkte emoties te erkennen.

Vanuit mijn ervaring merk ik dat deze fase essentieel is voor migranten die vaak moeite hebben met het vinden van hun balans tussen hun verleden en het nieuwe leven. Het is een fase die vraagt om het erkennen van verlies en het verwerken van de complexiteit van een nieuwe identiteit.

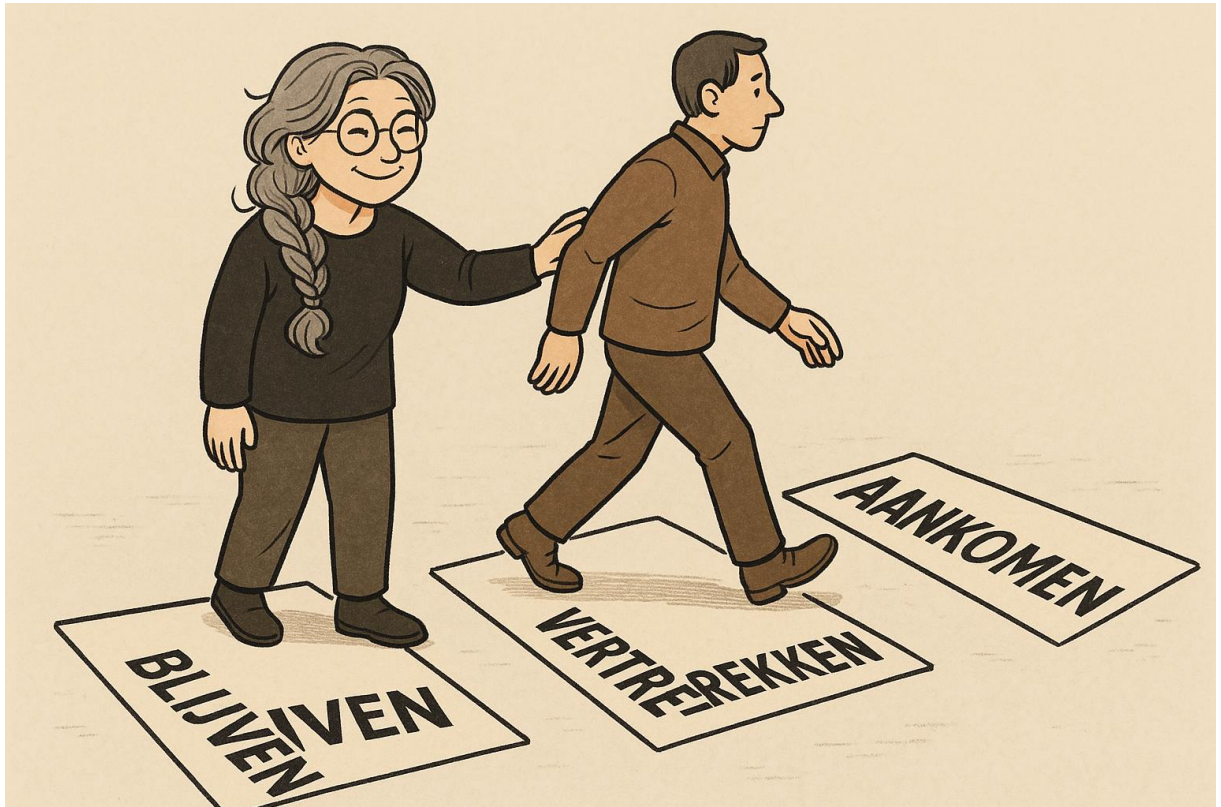
2. **Vertrekken:** Het moment van vertrekken is zowel fysiek als emotioneel ingrijpend. Het betekent afscheid nemen van wat was en de stap zetten naar iets onbekends. Dit kan voelen als een breuk met alles wat vertrouwd was en kan gepaard gaan met gevoelens van onzekerheid, angst of zelfs schuld. In mijn praktijk begeleid ik cliënten in deze fase door hen te helpen reflecteren op de redenen achter hun vertrek en het belang van de transitie naar een nieuwe fase in hun leven.

Tijdens deze fase gebruiken we vaak oefeningen die helpen om oude banden op een gezonde manier los te laten en ruimte te maken voor de nieuwe werkelijkheid. Het is een fase van rouw en verwerking, maar ook van kracht en moed.

3. **Aankomen:** De laatste fase is cruciaal: aankomen in het nieuwe systeem, de nieuwe omgeving, of de nieuwe levensfase. Dit gaat niet alleen over het fysiek arriveren op een nieuwe plek, maar over het kunnen integreren van deze nieuwe werkelijkheid. Wat betekent het om echt aan te komen in je nieuwe leven? Hoe geef je betekenis aan je nieuwe plek? Hoe verbind je je met de nieuwe cultuur, de nieuwe mensen, en jezelf in deze veranderde situatie?

In mijn werk help ik cliënten om zich daadwerkelijk te vestigen in deze nieuwe fase, zowel innerlijk als uiterlijk. Het gaat om het vinden van een nieuw ritme, het ontwikkelen van nieuwe relaties, en het opbouwen van veerkracht in het aangezicht van verandering. Hier gebruiken we systemische en lichaamsgerichte benaderingen om de cliënt te ondersteunen in hun nieuwe rol en identiteit.





Vanuit mijn praktijk ben ik ervan overtuigd dat het belangrijk is om deze drie fasen met geduld en zorg te doorlopen. Elk van deze fasen biedt de kans voor diepgaande reflectie, heling en groei. Of het nu gaat om migranten die naar een nieuw land komen, of om mensen die andere grote levensveranderingen doormaken, de methodiek Blijven – Vertrekken – Aankomen biedt een veilige en ondersteunende weg naar volledige integratie en herstel van innerlijke rust en balans.

Embodied Learning

In mijn werk met mensen die rouwen of verlies ervaren, zet ik de methodiek van Embodied Learning in, zoals ontwikkeld door Paula Kolthoff. Bij Paula heb ik een workshop gevolgd en onderdelen van deze werkwijze waren geïntegreerd in mijn opleiding tot Burn-out coach. Deze benadering heeft mij geholpen om cliënten op een diepgaande en geïntegreerde manier te begeleiden in hun rouwproces. Embodied Learning richt zich niet alleen op het mentale en emotionele aspect van rouw, maar ook op het fysieke lichaam, omdat rouw niet alleen in de geest plaatsvindt, maar zich ook in het lichaam manifesteert. Het is een methodiek die het hele systeem van de cliënt aanraakt, en die bijzonder effectief is bij het verwerken van verlies.

Wat is Embodied Learning?

Embodied Learning is een benadering die het bewustzijn van het lichaam en de fysieke ervaring centraal stelt in het leer- en helingsproces. Het gaat erom dat we niet alleen ons verstand gebruiken om te verwerken, maar ook ons lichaam aansteken als instrument van wijsheid en genezing. Emoties zoals verdriet, angst of woede hebben vaak een directe invloed op ons lichaam, en door daar aandacht aan te schenken, kunnen we blokkades doorbreken en ruimte maken voor heling.





Praktijk Loes Wiegand



Inzet van Embodied Learning in mijn praktijk:

In mijn praktijk begeleid ik cliënten die te maken hebben met verlies – of dit nu het verlies van een dierbare, een relatie, een huisdier, familiebanden of een andere ingrijpende verandering betreft. Het rouwproces is een diepgaande ervaring, die vaak gepaard gaat met lichamelijke spanningen, onrust, en zelfs pijn. Vaak wordt deze lichamelijke ervaring genegeerd of onderdrukt, maar het lichaam draagt altijd de sporen van wat we emotioneel doormaken.

1. Verbinden met het lichaam: Het proces begint met het herstellen van de verbinding met het lichaam. In mijn sessies nodig ik cliënten uit om hun lichamelijke sensaties te verkennen – zonder oordeel, maar met nieuwsgierigheid. Door het lichaam te leren kennen in tijden van rouw, kunnen cliënten veel van hun onverwerkte emoties herkennen en een weg vinden om deze te integreren.

2. Lichaamsgerichte oefeningen: Paula Kolthoff benadrukt het belang van lichaamsgerichte oefeningen die het zenuwstelsel kalmeren en het lichaam helpen om in een staat van ontspanning te komen. Ik werk met ademhalingstechnieken, eenvoudige bewegingsoefeningen en visualisatie om de spanning in het lichaam los te laten. Dit helpt niet alleen om het verdriet en de pijn van rouw te verwerken, maar ook om de cliënt meer in balans te brengen en weer in contact te komen met hun kracht.

3. Bewustwording van blokkades: In veel gevallen zie ik dat cliënten tijdens het rouwproces vastlopen door lichamelijke blokkades – vastgehouden verdriet of onverwerkte trauma's die zich in hun lichaam hebben genesteld. Embodied Learning helpt om deze blokkades op te sporen en door beweging, ademhaling en meditatie de ruimte te creëren voor heling. Het gaat niet om het verstoppertje van emoties, maar om het toelaten en er ruimte voor maken.

4. Het integreren van de ervaring: Een belangrijk aspect van Embodied Learning is de integratie van nieuwe leerervaringen in het lichaam. Dit proces gaat verder dan het verstandelijke begrijpen van het verlies – het gaat erom de ervaring van rouw door het hele systeem te laten stromen. Dit betekent dat de cliënt niet alleen emotioneel of mentaal met het verlies omgaat, maar dat het lichaam ook het verlies en de heling kan dragen.

Vanuit mijn ervaring merk ik dat deze benadering vooral effectief is voor mensen die zich vastgelopen voelen in hun rouwproces, of die moeite hebben om hun emoties fysiek te uiten. Vaak voel ik dat het lichaam zoveel meer weet dan we denken. De lichaamstaal, de spierspanning, de ademhaling: dit zijn allemaal aanwijzingen voor het onderbewuste proces dat gaande is. Door de technieken van Embodied Learning te integreren, kunnen cliënten hun rouw op een dieper niveau ervaren en verwerken, wat hen helpt om verder te komen in hun helingsproces.





Praktijk Loes Wiegand



Waarom werkt Embodied Learning bij rouw en verlies?

Het lichaam is een krachtige gids in het helingsproces van rouw. Door het lichaam te betrekken in de verwerking van verlies, komt er ruimte voor de persoon om niet alleen mentaal, maar ook fysiek en emotioneel te integreren wat er is gebeurd. In mijn ervaring stelt het cliënten in staat om nieuwe manieren van omgaan met verlies te ontwikkelen en weer in hun kracht te komen.

Conclusie:

In mijn werk is Embodied Learning een waardevolle aanvulling op traditionele benaderingen van rouwbegeleiding. Het biedt een dieper, holistisch proces waarbij lichaam en geest samenwerken om heling te bevorderen. Het helpt cliënten om niet alleen de emoties die gepaard gaan met verlies te verwerken, maar ook om een nieuwe balans te vinden tussen hun lichaam, geest en hart. Door de integratie van Embodied Learning in mijn werk kan ik mensen helpen om het verlies een plek te geven, hun innerlijke rust terug te vinden en opnieuw verbinding te maken met hun leven.





H 8. Lees en luistertips

- Avelingh, Mimi. *Schilderen, boetseren en tekenen - als kunstzinnige therapie*, Zeist, 1995
- Cankaya, Sinan, *Mijn ontelbare identiteiten*, Amsterdam, 2023
- Fiddelaers-Jaspers, Riet & Noten, Sabine. *Herbergen van verlies - Thuiskomen in het Land van Rouw*. Heeze, 2013
- Fiddelaers-Jaspers, Riet *Met mijn ziel onder de arm - Tussen welkom heten en afscheid nemen*. Heeze, 2011
- Fiddelaers- Jaspers, Riet. Expertisecentrum Rouw en Verlies. *40 Podcasts- een serie over verlies op vele gebieden van het leven*, Heeze, 2020-heden
- Guldin, Mai-Britt & Leget, Carlo. *Verlieskunst- over verlies, rouw en existentiële groei*, Amsterdam, 2024
- Keirse, Manu. *Helpen bij verlies en verdriet- een gids voor het gezin en de hulpverlener*, Tiel, 2020
- Keirse, Manu. *Vingerafdruk van verdriet-Woorden van bemoediging*, Tiel, 2008
- Kolthoff, Paula. *Stevig staan in intense situaties - Balans in je leiderschap met Embodied Learning*, Amsterdam, 2021
- Kruys, Suzanne, Zuurbier, Wouter & Mulder, Wico. *In gesprek met jongvolwassenen- Een concrete methode voor zelfregie en zingeving*, Leuven, België, 2022.
- O'Connor, Mary-Franses, *Het rouwende brein - Verrassende ontdekkingen over leren, liefde en verlies*, Heeze, 2023
- Schwartz, Richard. *Inleiding tot Internal Family Systems- IFS*. Eeserveen, 2023
- Serne, Hal & Sidra. *Thuiskomen in jezelf- Voice Dialogue handboek*, Groningen, 1989
- Stoop, Ingrid. *MatriXmethode- De revolutionaire aanpak van leer- en mentale problemen. Geschikt voor alle leeftijden*, Delden, 2010
- Van Excel, Marrit. *Rouw vaardigheden - Praktische tips en tools voor grip op jezelf, je emoties en je dagelijkse leven*, 2023





Praktijk Loes Wiegand



Nawoord

Hartelijk dank voor het lezen van dit e-book.

Ik hoop dat de inzichten, oefeningen en methoden die ik met je heb gedeeld, je ondersteunen in jouw eigen rouwproces. Rouw is een uniek en vaak intens traject, maar het is ook een pad van heling, groei en – uiteindelijk – van verbinding.

Weet: jij bent niet alleen.

Het vraagt moed om stil te staan bij verlies, om pijn toe te laten en jezelf de ruimte te geven om te rouwen. Maar juist in dat stilstaan, in die aandacht en zachtheid voor jezelf, ligt de sleutel tot herstel.

Met de juiste begeleiding kun je het proces van rouw transformeren tot een bedding waarin je veerkracht toeneemt en nieuwe betekenis kan ontstaan.

Voel je welkom om contact met mij op te nemen als je merkt dat je hulp nodig hebt, of als je simpelweg een diepgaand gesprek wilt over wat je hebt gelezen, gevoeld of herkend. Samen kunnen we een traject afstemmen dat recht doet aan jouw unieke verhaal.

Ik ben er om je te ondersteunen – op jouw tempo, op jouw manier – op je pad naar heling, innerlijke rust en verbondenheid.

**Neem gerust contact op voor een vrijblijvend en warm kennismakingsgesprek.
Je hoeft het niet alleen te doen.**

Mocht je andere mensen kennen die baat kunnen hebben bij dit e-book, attendeer hen dan gerust op mijn website. Delen is ook een vorm van zorg en verbondenheid.



Praktijk Loes Wiegand
Begeleiding bij trauma,
rouw en levensvragen

www.loeswiegand.nl

