

VERLIESVERWERKING

Een stille blik
Aandacht, een woord
Het geeft troost en kracht
Waarvoor dat wat
verborgen ligt
Een beetje kan worden
verzacht

Contact:

Ria van Broekhoven, voorzitter
riavbroekhoven@gmail.com
telefoon: 06 283 557 00

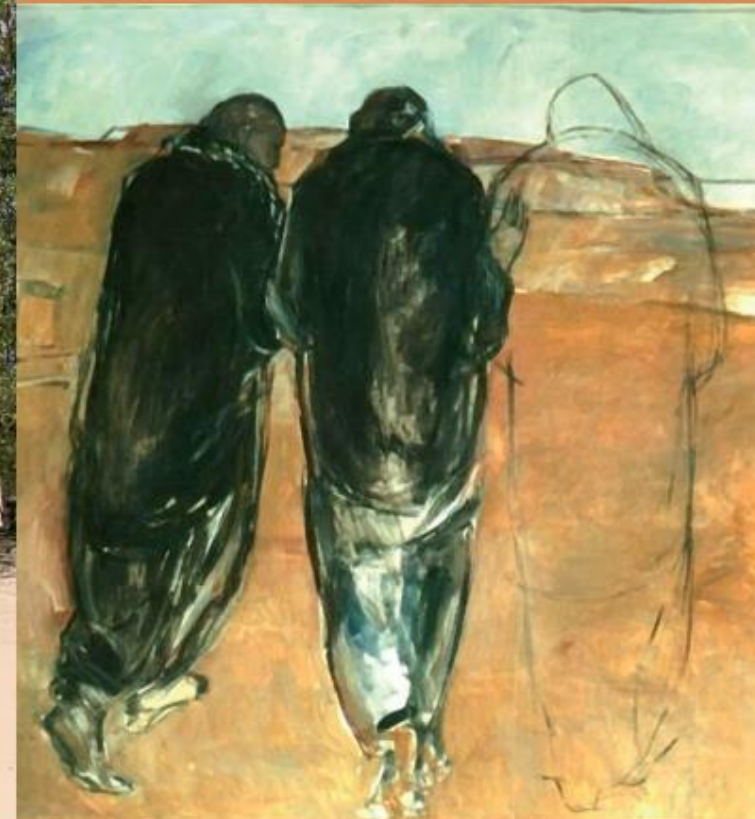
Thea van Sunten, secretaris
tvsunten@kpnmail.nl

De werkgroep is een onderdeel van
Parochie Heilige Geest
Hoofdstraat 58
5121 JG Rijen
Tel. 0161 222833

www.parochieheiligegeest.nl
info@parochieheiligegeest.nl

Oktober 2023

Je hebt mensen nodig met wie
je kunt praten en die naar je
luisteren, steeds weer.



VERLIES VERWERKING

Parochie Heilige Geest
Rijen, Hulten en Molenschot

WAT IS ROUW?

Eén van de ingrijpendste ervaringen in een mensenleven is het overlijden van een naaste: partner, ouder, kind, ander familielid of vriend(in).

Rouw ontstaat als reactie op het verlies van iemand die een grote betekenis voor je had.

Rouwenden moeten hun leven opnieuw afstemmen, de geliefde persoon is immers voorgoed weg.
Rouwen is een proces van aanpassen.

Hoe lang zo'n rouwproces duurt, is voor iedereen verschillend.

Emotionele reacties en gevoelens

Het verlies brengt veel pijn en verdriet. In het begin kan je door heftige emoties worden overvallen. Je kunt gevoelens ervaren die je niet van jezelf kent. Relaties met anderen kunnen erdoor beïnvloed worden.

Lichamelijke reacties

Naast emotionele reacties kan ook je lichaam heftig reageren op het overlijden. Spanningen van spieren kunnen last veroorzaken. Eten of drinken is minder of juist meer dan normaal. Of de eetlust verdwijnt helemaal. Vermindering van concentratie is heel gewoon.

Vragen

Verlies roept veel vragen op over 'Hoe nu verder zonder die ander?'

HOE ROUWEN WIJ?

Een verlies verwerken doet iedereen op een eigen manier.

Er zijn geen regels voor.

Belangrijk is dat de rouwende de ruimte neemt en krijgt om te rouwen.

Er zijn veel factoren die ervoor zorgen dat iedereen op een andere manier een verlies door de dood verwerkt.



Denk hierbij aan:

- de gewoontes die bestaan binnen de cultuur of de godsdienst.
- de verwerking van eerdere verlieservaringen.
- de wijze waarop de dierbare gestorven is.
- de mogelijkheid om contacten te leggen als daar behoefte aan is.

ONDERSTEUNING

Zinvragen, vragen naar het 'waarom' spelen altijd een rol bij het verlies van een dierbaar persoon. Ook wanneer de rouwende niet godsdienstig is. Het is de zoektocht naar een wijze van omgaan met het verlies en naar troost.

De werkgroep Verliesverwerking helpt u daarbij. Zij bestaat uit leden, die zich verdiept hebben in verdriet en rouw en het omgaan met mensen die rouwen. Het zijn vrijwilligers, deskundig en soms met ervaring.

Zij geven u informatie en ondersteuning op een manier die bij u past:

- individuele gesprekken
- groepsgesprekken
- inloopbijeenkomsten

'Zij luisteren met hun hart.'

Voor iedereen die behoefte heeft aan steun na een overlijden.

- recent of lang(er) geleden
- gelovig of niet gelovig
- jong of oud
- prater of luisteraar