



## Hoe voel je je vandaag?

Verschillende verlies- en rouwprocessen en rouwarbeid zijn complexe en diepgaande ervaringen die mensen in diverse situaties kunnen meemaken. Deze processen worden beschreven door zowel ervaringsdeskundigen als psychosociaal deskundigen en omvatten een breed scala aan emoties, gedachten en gedragingen. Tijdens en na mijn studie coach/counselor verlies en rouw heb ik getracht dieper in te gaan op de verschillende aspecten van verlies en rouw en het bestuderen van hoe ervaringsdeskundigen (waaronder mijzelf) en psychosociaal deskundigen deze processen ervaren.

Allereerst is het belangrijk om onderscheid te maken tussen verschillende vormen van verlies, zoals het verlies van een dierbare, het verlies van gezondheid, het verlies van werk of het verlies van een relatie. Elk type verlies kan leiden tot een uniek rouwproces en men kan te maken krijgen met meerdere vormen van verlies tegelijkertijd, wat de complexiteit van de rouwarbeid vergroot.

Ervaringsdeskundigen, mensen die zelf een diepgaand verlies hebben meegemaakt, hebben waardevolle inzichten in het rouwproces gegeven. Door hun persoonlijke ervaringen kunnen zij vertellen en/of beschrijven hoe de confrontatie met verlies hen heeft beïnvloed. Ze delen desgevraagd vaak de intense emoties, zoals verdriet, boosheid en verwarring die ze hebben ervaren, evenals de uitdagingen van het proberen om te gaan met het nieuwe normaal na het verlies. Deze ervaringsdeskundigen kunnen een belangrijke rol spelen in het ondersteunen van anderen die soortgelijke ervaringen doormaken omdat ze vanuit oprechte empathie en ervaringen begrijpen hoe ingrijpend het rouwproces kan zijn voor anderen.

Psychosociaal deskundigen, zoals psychologen, therapeuten en maatschappelijk werkers, hebben vanuit hun opleiding en professionele ervaring een diepgaand begrip van de verschillende facetten van verlies en rouw. Zij kunnen ondersteuning bieden bij het omgaan met de emotionele, cognitieve en gedragsmatige aspecten van rouwarbeid. Daarnaast hebben zij ook kennis van diverse rouwmodellen en -theorieën die helpen om het proces van rouw beter te begrijpen en te begeleiden.

Een van de belangrijkste aspecten van rouwarbeid is het aanvaarden van het verlies en het geleidelijk aanpassen aan een leven waarin de afwezigheid van datgene wat verloren is, een plek krijgt. Dit kan gepaard gaan met intense emoties, zoals verdriet, boosheid, schuldgevoelens en angst. Daarnaast kunnen mensen ook te maken krijgen met lichamelijke reacties, slaapproblemen, verlies van eetlust, en relationele uitdagingen.

De deskundigen benadrukken het belang van het uiten van emoties en het vinden van manieren om met het verlies om te gaan. Dit kan onder meer plaatsvinden door het zoeken van professionele hulp, het delen van ervaringen in lotgenotengroepen, het schrijven van een dagboek en het opnieuw betekenis geven aan het leven door bijvoorbeeld het ondernemen van nieuwe activiteiten of het vinden van een nieuwe zingevende uitdaging.

Het rouwproces is een persoonlijke reis, iedereen doorloopt dit op zijn of haar eigen manier en in zijn of haar eigen tempo. Er bestaat geen eindpunt van rouwarbeid, het kan een levenslang proces zijn. Het is daarom van groot belang dat er begrip en steun is voor mensen die met verlies te maken hebben, zowel vanuit de sociale omgeving als professionele hulpverleners.

Het bespreken en begrijpen van rouw en verlies in de organisatie en/of thuissituatie kan bijdragen aan een betere ondersteuning van mensen die te maken hebben met verlies en rouw en kan helpen de veerkracht en het herstel te versterken in tijden van verdriet en verlies.

*“Verdriet verwerk je niet. Gemis krijgt geen plekje. Je leert verdriet overleven, je leert ermee omgaan.”* Manu Keirse.

Jan Werkhoven, coach/counselor rouw en verlies, mens en werk