

# Rond verlies, rouw en sterven

VOOR WIE HET WEL ZÉLF MAAR EVEN NIET ALLEEN WIL DOEN:

De dood van een geliefde, een levenscrisis, het verlies van een baan, een ernstige ziekte, een scheiding: het zijn ingrijpende gebeurtenissen in het leven. En soms kan zelfs een op het oog onbeduidend voorval of een niet van belang lijkende verandering een onverwacht groot gevolg hebben.

Iedereen heeft er mee te maken, maar niet iedereen is in staat er op een goede manier mee om te gaan. Het kan ons overvallen en overspoelen, het kan de grond onder ons bestaan wegslaan en zowel onze lichamelijke als psychische gesteldheid ondermijnen. Vaak komen we er alleen niet uit en ook niet samen met onze dierbaren.

Partituur heeft veel ervaring met verlies-, rouw- en stervensbegeleiding en kan meehelpen om te aanvaarden wat is. En, belangrijker nog, om een helder zicht te krijgen op wat er speelt en wat het met jou en de mogelijk andere betrokkenen doet. Dat kan een moeilijk en pijnlijk proces zijn maar het is een voorwaarde om verder te kunnen. Vanuit dit inzicht is het mogelijk om de draad van het leven weer op te pakken en alles een goede plek te geven. Dat kan in de oude omgeving zijn, maar vaak is die er niet meer of wil en kan men er niet meer in terugkeren. Vandaar dat het wezenlijk is om de harmonie met jezelf en je omgeving te herstellen. Alleen van daaruit kun je het leven van alledag weer aan.

In individuele begeleiding kun je pijnlijke ervaringen een plek proberen te geven. Daarbij kan het belangrijk zijn om met zijn tweeën naar het gebeurde te kijken. Je kunt anders naar jezelf gaan kijken en anders met jezelf en je omgeving leren omgaan. Het kan je goed doen om in een veilige, beschermde omgeving vrij over je verdriet te kunnen praten en om aandacht te geven aan emoties die je niet langer hoeft op te kroppen, maar die je vrij mag uiten. Zonder dat je je iets hoeft aan te trekken van je omgeving die vaak vindt dat het nu maar eens over moet zijn en dat je over dient te gaan tot de orde van de dag.

De groepen zijn meer gericht op het uitwisselen van ervaringen, het herkennen, het erkennen en het elkaar tot steun zijn als 'lotgenoten'. Hoe waar is het oude gezegde: Gedeelde smart is halve smart. Ervaringen delen in een veilige groep zorgt er vaak voor dat mensen uit hun isolement raken en een stuk verlegenheid en schaamte los kunnen laten.

Partituur organiseert in samenwerking met Ine Postma, Counseling, groepen over rouw, verlies en sterven in Roermond, Venlo en Nijmegen. U kunt u zich telefonisch, schriftelijk of per e-mail aanmelden. Wanneer er voldoende deelnemers zijn voor een groep dan gaat deze van start. De (16) bijeenkomsten duren 2 ½ uur en vinden 1 keer per week plaats, Aan de hand van de inschrijvingen onderzoeken wij wat een geschikt dagdeel is.

Herkent u iets van het bovenstaande en wilt u meer weten, dan kunt u een kennismakingsgesprek aanvragen om te kijken wat het beste bij u past: individuele begeleiding, of groepstherapie. Voor individuele begeleiding op korte termijn kunt u uiteraard altijd een kennismakingsgesprek aanvragen.

Nijmegen, november 2008.

Contactgegevens: Ineke Scholten, Partituur-Life Coaching & Counseling  
024-8483931 / 06-53164237 [info@partituur-coaching.nl](mailto:info@partituur-coaching.nl) [www.partituurcoaching.nl](http://www.partituurcoaching.nl)