

‘Niet altijd worden verliezen als verlies erkend of ervaren’

DEURNE

De maand december staat bekend als feestmaand. Sinterklaas is ons land nog maar net uit, of we treffen al weer de voorbereidingen voor het kerstfeest en maken ons klaar voor de jaarwisseling. Voor velen van ons is december echter geen feestmaand en zeker ook niet iets om naar uit te kijken. Wanneer je iemand verloren hebt door overlijden of door scheiding, zijn juist de feestdagen de dagen waarop het gemis extra voelbaar is en het alleen-zijn nog sterker ervaren wordt.

Lianne Voncken en Femia Spijkerman hebben beiden een praktijk respectievelijk Deurne en Eindhoven. Beiden zijn gespecialiseerd verliesbegeleider. “Als we denken aan verliezen denken we meestal als eerste aan het verliezen van onze dierbaren door de dood,” aldus de verliesbegeleiders. “Er zijn echter tal van andere situaties waarin we geconfronteerd kunnen worden met verliezen, zoals: verhuizen uit een vertrouwde buurt, echtscheiding, verlies van werk, verlies van lichaamsfuncties of gezondheid, verlies door de naderende dood, maar ook verlies van het zelfbeeld, verlies van idealen of het verlies van onze jeugd. Niet altijd worden deze verliezen als verlies erkend of ervaren, waardoor er onzichtbare rouw ontstaat. Soms pas jaren later, wil de rouw toch naar buiten treden. We spreken dan ook wel van (onver-



Lianne Voncken en Femia Spijkerman

werkt) oud zeer.” Ieder verlies vraagt om erkenning en verwerking. Lianne en Femia zeggen dat als hier geen aandacht voor is, ieder nieuw verlies het verdriet en de pijn uit het verleden weer zal oprakelen: “Als er sprake is van oud zeer, in vaktermen ook wel Unfinished Business genoemd, is er emotioneel ‘achterstallig onderhoud’ te doen. Omgedane zaken kunnen veel onbegrepen klachten geven die niet altijd in relatie gezien worden

met eerder verlies. Klachten kunnen zich ontwikkelen op lichamelijk, en geestelijk vlak maar ook in de omgang met anderen. Onverwerkt verlies en onbehandelde zaken kunnen langdurige stress geven wat weer kan leiden tot chronische stress.”

Mensen die problemen ervaren in het dagelijkse leven als gevolg van een onvoldoende verwerkt verlies, kunnen geholpen worden met verliesbegeleiding. Verliesbelei-

ding heeft als doel dat niet-afgemaakte zaken bij een verlies, alsnog afgemaakt kunnen worden, zodat er een symbolisch punt gezet kan worden achter het verlies.

Verlieskast

Lianne Voncken en Femia Spijkerman werken in hun praktijk met de metafoor van de persoonlijke verlieskast. Als een verlies niet goed verwerkt wordt, is de verlieskast een rommeltje. Lianne en

Femia helpen met het opruimen van de persoonlijke verlieskast. Alle verliezen die iemand in zijn leven heeft meegemaakt, maar ook andere verliesgerelateerde problemen, komen in de persoonlijke verlieskast.

“In denkbeeldige laatjes worden de verliezen / aandachtsgebieden geordend. Daarmee creëer je overzicht en duidelijkheid voor de cliënt over zijn eigen situatie. Elk laatje heeft aandacht nodig en

de cliënt beslist zelf met welk laatje hij begint en in welke volgorde hij de anderen opruimt. Zo kom je steeds een stapje verder; alle onafgekwasties krijgen erkenning en waar nodig een ‘oplossing’, om uiteindelijk alle laatjes ‘af te werken’, zodat de cliënt verder kan met zijn leven.”

In de begeleiding wordt een passende methode ingezet, zoals ontladen van emoties, alsnog afscheid nemen, een ritueel, maar altijd zijn gesprekken de rode lijn in de begeleiding.

Onafgeverlozen zijn niet alleen verliezen uit het verleden. Ook actuele verliezen krijgen een plaatsje in een lade: “Als verliesbegeleider is het van belang om het verlies op de juiste waarde te schatten en dat je zicht krijgt op het ‘binnenperspectief’ van het verlies. Als je werkeloos wordt, is het feitelijke verlies de baan die je kwijt bent. De persoonlijke beleving kan zijn dat de persoon zichzelf niks meer waard vindt. Hij is geraakt in zijn gevoel van eigenwaarde. Juist deze subjectieve beleving van het verlies is heel belangrijk. Mensen voelen zich meer begrepen als er aandacht is voor de diepere laag van het verlies,” besluiten Lianne en Femia die beiden een eerste, gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek aanbieden.

Voor meer informatie: www.liannevoncken.nl, tel. 0493 – 845717 of www.femiacounselingencoaching.nl tel. 040 – 2130149.