

Omgaan met
verlies bij leven.
Hoe doe je dat?



VIAMARLON

begeleiding bij
verlies en rouw

Omgaan met verlies bij leven. Hoe doe je dat?

- ♥ Verlies bij leven: een beperking, chronische ziekte, hersenletsel, dementie maar bijvoorbeeld ook ongewenste kinderloosheid of een relatiebreuk.
- ♥ Je rouwt om een verlies dat elke dag aanwezig is en niet afgesloten kan worden.
- ♥ Geef je lichaam voldoende brandstof om elke dag weer door te komen. Dus eet goed, zorg voor regelmatige beweging binnen je eigen grenzen en neem voldoende rust.
- ♥ Sta stil bij welke invloed het verlies op jouw dagelijkse leven heeft en hoe jij je kunt aanpassen aan de nieuwe situatie. Neem hiervoor de tijd en praat er ook met anderen over om zo andere perspectieven te zien.
- ♥ Als je veel hulp nodig hebt of geeft, kan het soms voelen alsof je nooit tijd voor jezelf hebt. Plan hier bewust tijd voor in en geef bij anderen aan dat je die tijd niet beschikbaar bent.
- ♥ Durf hulp te vragen! Kijk wat je nodig hebt, wie je zou kunnen helpen en maak je vraag concreet.
- ♥ Stel je grenzen. Geef duidelijk aan wat je wel of niet kunt. Accepteer daarbij dat anderen ook hun grenzen stellen.
- ♥ Wees niet te streng voor jezelf als je een terugval hebt en zoek steun bij anderen. Ik help je graag verder zodat jij steeds goed voor jezelf blijft zorgen. Kijk op www.viamarlon.nl of scan de QR-code.

