

# Slimm gezond!



Zorg en gezondheid  
bij u in de buurt!

LENTÉ & ZOMER 2012

## Op verhaal komen na een verlies

**IK LOOP MET JE MEE** begeleidt (jong)volwassenen die te maken hebben met het overlijden van een naaste, een echtscheiding, ontslag, onvervulde kindwens, arbeidsongeschiktheid en lichamelijke of psychische klachten. Als gediplomeerd verliescounsellor loop ik een tijdje met iemand mee. Soms letterlijk. We voeren de gesprekken binnenshuis of al wandelend in het bos.

Door de begeleiding komt er orde in chaos en is er ruimte voor het uiten van allerlei emoties. Verlies en verdriet dat bewust mag worden ervaren en geuit geeft ruimte en is lichter om te dragen. Samen gaan we op zoek naar balans, een versterkt zelfbewustzijn en een nieuw perspectief. Een belangrijk aspect van rouwbegeleiding is aandacht voor de draagkracht van mensen.

Het verlies kan ik niet ongedaan maken. Wat ik wél doe is zonder oordeel op een actieve en meevoelende manier luisteren. Ik laat de mensen vooral hun verhaal vertellen en vraag soms door. Ogenscheinlijk kleine dingen kunnen behoorlijk in de weg zitten. Het licht op om die uit te spreken, merk ik.

Waar nodig geef ik informatie over rouwen. Altijd met de boodschap dat iedereen zo'n proces op zijn eigen manier doorstaat. Het is vaak al geruststellend om te horen dat een aantal dingen normaal zijn en horen bij een periode van rouw. Gemiddeld hebben mensen zes tot acht gesprekken nodig. Ik ben registerlid van de ABvC en het RBNG. Veel verzekeringen vergoeden geheel of gedeeltelijk vanuit het aanvullende pakket. ●

*Nellie Wijfelaars*  
Oudenmolen 2a  
5591 TN Heeze  
Telefoon: 040-2264451  
E-mail: [info@ikloopmetjeme.nl](mailto:info@ikloopmetjeme.nl)  
[www.ikloopmetjeme.nl](http://www.ikloopmetjeme.nl)

