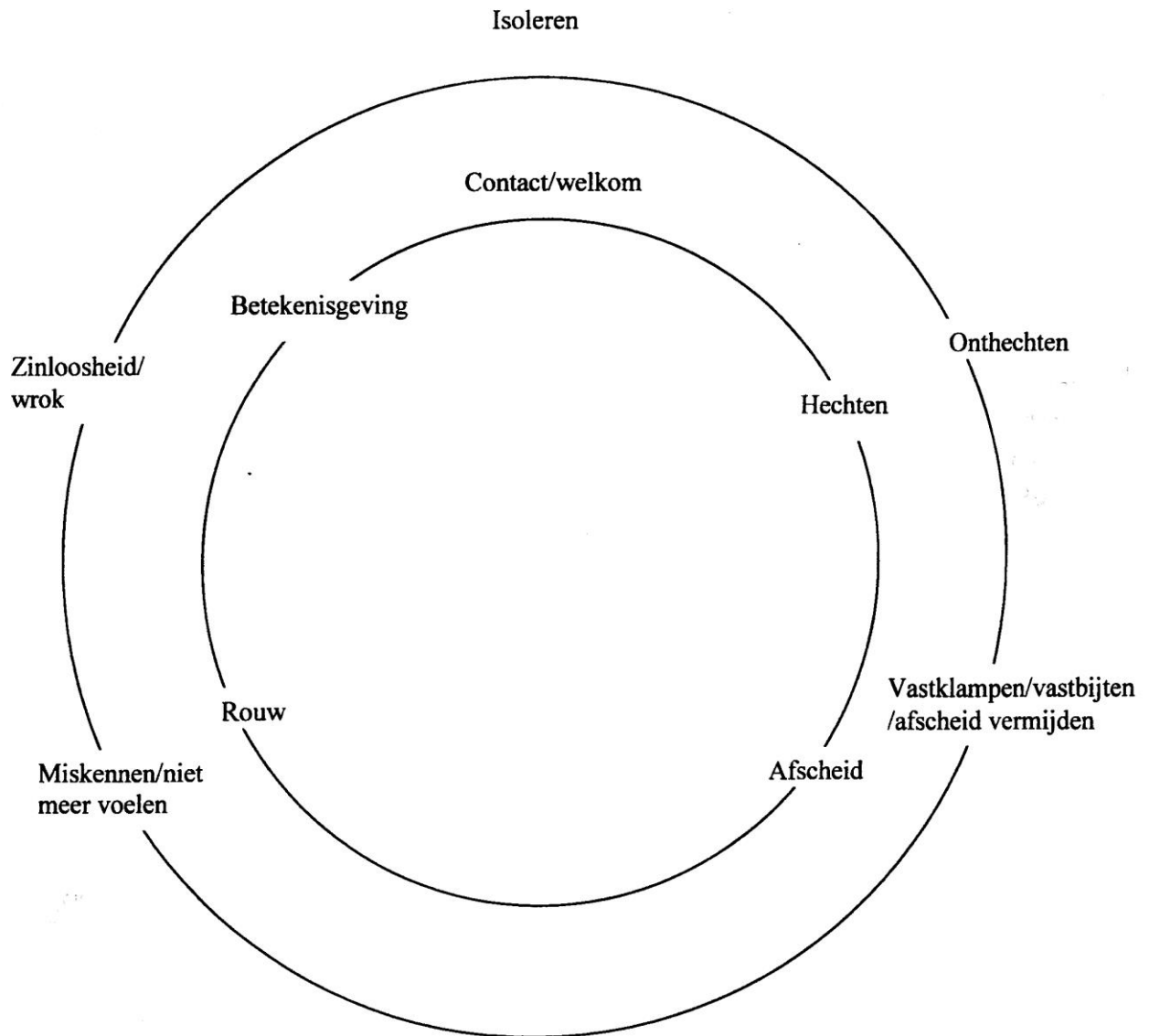


VERLIESCIRKEL



ZICHTBAAR ROUWGEDRAG

ontkenning/ongeloof	depressiviteit
verdriet	gedachten aan zelfdoding
woede/boosheid	schuldgevoelens
angst/denken dat je gek wordt	rusteloosheid
verlangen	verminderd vertrouwen
eenzaamheid	dromen/nachtmerries
zingeving	gezondheidsproblemen
wanhoop	traag denken

ROUWTAKEN

- Erkennen: confrontatie met de werkelijkheid, het is echt waar
- Herkennen: het ervaren van de pijn van het verlies
- Verkennen: zich aanpassen aan de wereld zonder de of het verlorene
- Verbinden: opnieuw leren houden van mensen en van het leven met de of het verlorene in je hart

WEL DOEN EN NIET DOEN

Wel doen

- Erkennen van verdriet/rouw = troost
- Luisterend oor bieden/je hoeft niets te zeggen = troost
- Wees en blijf betrouwbaar aanwezig (wees als Jezus → Ik ben met jullie)
- Geef de ruimte die de getraumatiseerde persoon nodig heeft
- Geef de tijd die de getraumatiseerde persoon nodig heeft (op verlies staat geen tijd)
- Voor een mens of dier zorgen kan een getraumatiseerde helpen
- Wees voorzichtig met Bijbelteksten

Niet doen

- Adviezen geven: een gesprek met een getraumatiseerde hoeft niet met tips te eindigen
- Zeg niet: Oh, ik begrijp precies wat je bedoelt..... De ander zal uit beleefdheid misschien niet reageren maar zal vermoedelijk denken: Hoezo, heb jij het meegemaakt dan? En zelfs, als je zoiets hebt meegemaakt kun je jouw ervaringen niet op die van de ander leggen
- Zeg niet: De zon schijnt toch, of dat lied is prachtig of, je huis is zo mooi. De ander kan zich dan miskend voelen in zijn/haar verdriet
- U-bochten
- NIVEA
- Heb geen oordeel
- Pas op met cliché's: de tijd heelt alle wonden, rouwen duurt een jaar en zes weken etc.

TIPS VOOR (STUDIE)BOEKEN

Met de ziel onder de arm van dr. Riet Fiddelaers - Jaspers

Jong verlies van dr. Riet Fiddelaers - Jaspers

Mijn troostende ik van dr. Riet Fiddelaers - Jaspers

Helpen bij verlies en verdriet van prof. Manou Keirse!

Van het leven geleerd - Levenslessen over verlies en verdriet van prof. Manou Keirse

Vingerafdruk van verdriet van prof. Manou Keirse

Rouwen in de tijd van ds. Marinus van den Berg

Tijd om te troosten van ds. Marinus van den Berg

Dood is niet gewoon van Martine Delfos (voor kinderen)

Gedeeld verdriet over echtscheiding van Martine Delfos (voor kinderen)

Over troosten en verdriet van dr. Wim ter Horst

Troost van Riekje Boswijk-Hummel

Exemplaar van Opbouw van 29 november 2014.