

14 tips om goed voor jezelf te zorgen in jouw rouwproces



**Counseling
Innerlijke Kompas**

Anneke van Spaandonk

Voorwoord:

Wie ben ik?

Ik ben Anneke van Spaandonk. Ik ben geregistreerd counselor en verliesbegeleidster en ik ben eigenaar van Counseling Innerlijke Kompas.

De dood was al vroeg bekend voor mij. Toen ik 7 jaar was waren mijn opa's en oma's en twee tantes gestorven. Met mijn 13^{de} verloor ik mijn hartvriendin die als een zus voor mij was. Het leven ging door en ik had geleerd in mijn gezin om sterk te zijn en door te gaan. Achttien jaar is mijn vader ziek geweest, hij had een ernstige hersenbeschadiging opgelopen door een ongeluk. Ik verloor beetje bij beetje mijn vertrouwde pap. Toen mijn vader plotseling overleed en ik net bevallen was van mijn dochter brak het me op. Na een half jaar dat mijn vader was gestorven kreeg ik een burn-out, want ik ging nog steeds door en wilde sterk zijn zoals geleerd. Het werd me te veel ik zorgde voor mijn dochter en voor mijn moeder die net weduwe was geworden en ik vergat mezelf. Ik had geen tijd om te rouwen omdat ik moest zorgen.

Drie en half jaar later overleed mijn moeder aan longkanker.

Mijn situatie nu:

Met het overlijden met mijn moeder ben ik anders omgegaan met mijn pijn en verdriet. Ik had een andere manier gevonden. Ik heb tijd genomen voor mijn rouw, ik maakte mijn wereldje kleiner met mensen waar ik mezelf kon zijn en waarbij ik me veilig en geborgen voelde. Ik hoef van mezelf nu niet meer altijd sterkte zijn en ik vraag om hulp wanneer ik dat nodig heb. Ik neem voortaan tijd wanneer niet lekker in mijn vel zit of verdrietig ben. Ik ben niet meer gericht om te zorgen voor anderen. Ik zorg veel beter voor mezelf. Ik sta veel steviger in mijn schoenen met wat ik heb meegemaakt.

Ik heb persoonlijk veel verliezen geleden en betere manieren gevonden om goed voor mezelf te zorgen en met rouw om kan gaan. Door vallen en opstaan ben ik verder gekomen in mijn rouwprocessen. Ook al waren het kleine stapjes die ik maakte en dat gaf hoop, hoop voor de toekomst. Ik wil graag deze kennis uitdragen in mijn e-book : **12 tips voor zelfzorg in jouw rouwproces.**

Inleiding;



Waarom het zo belangrijk is om goed voor jezelf te zorgen in tijden van verlies?

Niemand kan aanvoelen wat er van binnen bij jou gebeurt. Je kunt je daardoor erg eenzaam voelen. Het gevoel hebben om alleen op de wereld te zijn. Ondanks dat je lieve mensen om je heen kunt hebben die je tot steun willen zijn. Je bent de enigste die kan aangeven wat je nodig hebt en jouw grenzen goed bewaakt. Rouwenden vinden dat vaak moeilijk dat ze anderen niet hun hoofd wil stoten omdat ze niet meer mensen willen verliezen.

In je rouwproces moeten lichaam en geest heel hard werken. Het is belangrijk om te rouwen en door de pijn heen te gaan. Hoe moeilijk het ook is, anders komt het op een ander moment terug. Het is natuurlijk jouw keuze wanneer je dit aangaat en wanneer je dit kunt.

Anderzijds is het goed om je lichaam en geest even rust te geven. Om je afleiding en ontspanning te nemen om je rouwproces te kunnen behappen. Wat geeft jou ontspanning? Waar haal je jouw energie uit? Wat maakt jouw hoofd even leeg en hoef je nergens aan te denken?

Voor wie:

Voor mensen die in rouw zijn. Voor wie verlies hebben geleden zoals: verlies van een naaste, verlies van gezondheid, verlies van een relatie

14 tips om goed voor jezelf te zorgen in jouw rouwproces

1. **Een goede ademhaling** is van belang voor je vitaliteit. Wanneer je in rouw bent heb je weinig energie en ben je vaak moe. Je leeft veel in je hoofd. Bij stress en verdriet is je ademhaling vrij hoog (vanaf de borst naar hoofd) Je geeft je de hersenen nog meer zuurstof zodat je nog meer stress ervaart. Bij een buikademhaling geef je heel je lichaam zuurstof, het ontspant en je raakt je afvalstoffen beter kwijt.
2. **Deel jouw verhaal** bij mensen waar je jezelf kan zijn en veilig voelt. Met het delen voel je vaak verlichting en het kan je helpen om meer grip krijgen op de situatie. Daarnaast weten je dierbaren wat er in je leeft en kunnen ze je beter helpen en steunen en voelen zich nuttig.
3. **Vraag om hulp** als je het even zelf niet kunt en weinig energie hebt, je omgeving wil graag iets voor je kunnen doen en betekenen.
4. **Wandelen:** als je 30 minuten wandelt verandert je stemming. Je bent meer geaard, voelt je voeten meer op de grond en je bent meer uit je hoofd. Wandelen per dag kan 36% depressieve symptomen verlagen
5. Met **20 minuten sporten** maakt je lichaam endorfine aan (het geluk hormoon). En je bent meer in je lichaam
6. **Massages:** zorgen voor lichamelijk contact: wederom een prikkel die ervoor zorgt dat je endorfine aanmaakt. Je ervaart meer rust en een ontspannen lichaam en geest is bevorderd. Je lichaam voelt vitaler en minder verkrampd. Lichamelijke rouwklachten kunnen verminderen of opgeheven worden
7. **Compassie hebben met jezelf.** Lief zijn voor jezelf en begrip hebben in welke situatie je jezelf bevindt. Geef jezelf de tijd en de ruimte om te leren omgaan met je verlies. Door vallen en opstaan kom je telkens een stapje verder i je rouwproces.
8. **Begrenzen:** aangeven waar je grenzen zijn. Je bent de enige die kan aangeven wanneer het teveel is. Niemand weet wat er bij jou van binnen gebeurt. Als je bijvoorbeeld een goede dag hebt en iemand vraagt hoe het met je gaat, dat je ook mag zeggen: vandaag gaat het goed met me en heb ik geen zin om over mijn verdriet te praten. Of bijvoorbeeld als je kanker hebt gehad en je nog midden in het rouwproces bent, dat je ook mag aangeven dat je voor bepaalde activiteiten nog niet open staat.

Vaak is jouw omgeving al verder dan jijzelf. Ik hoor regelmatig van mijn cliënten die kanker hebben gehad, dat de partners al veel verder zijn en al plannen aan het maken zijn voor de toekomst. Tijdens het traject van behandelingen ben je vaak alleen bezig met overleven en daarna begint je rouwproces. Neem je eigen tempo hierin en ben trouw aan jezelf.

9. **Eigen ervaringen.** Kijk eens hoe je voorheen met verliezen bent omgegaan. Wat heeft geholpen en wat niet? Het kunnen eyeopeners zijn voor je. Je kunt sowieso groeien in hoe om te gaan met verliezen
10. **Grip op stress:** hoe kan ik bijvoorbeeld beter met stress omgaan als voor mijn verlies? Je kan bijvoorbeeld jouw piekermomenten 20 minuten per dag toelaten en de rest van de dag laat je dit niet toe.
11. **Lezen** is stress verlagend, 6 minuten is al genoeg om te ontspannen. Vind je het moeilijk om te concentreren dat een boek te veel voor je is, lees dan bijv. een magazine
12. **Een dagboek bijhouden.** Het kan helpen om het van je af te schrijven en verduidelijking te krijgen. Het kan je helpen om door je rouwproces te gaan.
13. **Afspraken maken met een open deurtje.** Wanneer je een afspraak maakt iemand, spreek dan af dat je in de ochtend even elkaar contact. Het kan namelijk zijn dat je er helemaal geen behoefte hebt aan gezelschap en ben dan trouw aan jezelf. Doe geen dingen waar je geen energie van krijgt
14. **Ben in gezelschap van positieve mensen.** Zoek mensen op waarbij jezelf kan zijn en die je opladen.



IK hoop dat deze tips duidelijk zijn, heb je nog vragen of wil je meer weten over de manier hoe ik werk neem dan contact met me op. Emailadres: www.counselinginnerlijkekompas.nl of tel. Nr. 06-24157017 Of wil je een gratis sessie van een half uur

Samenvatting:

Hoe belangrijk het is om goed voor jezelf te zorgen in je rouwproces. Niemand kan je aangeven wat jij nodig hebt dan jezelf. Lichaam en geest moet al heel hard werken in tijden van rouw en dan is zelfzorg heel essentieel. In dit E-book leer je hoe je dit kunt aanpakken op de manier die bij jou past. Ik ben zelf ook door vallen en opstaan door mijn rouwprocessen gegaan. De wijsheid die ik opgedaan heb in deze tijden wil ik graag met je delen.

Hartelijke groet,

Anneke van Spaandonk

Counseling Innerlijke Kompas



Ik werk individueel en ik begeleid rouwgroepen. Er zijn verschillende trajecten die bij mij kunt volgen. **Een traject: geheel rouwen met lichaam en geest**, een combinatie van verliesbegeleiding en rouwmassages en een **onlinecursus Weer in mijn kracht na verlies van een dierbare**, een combinatie van online en fysieke consulten. Je gaat actief aan de slag met je rouw en je maakt online je eigen herinneringsboek van je naaste en daarnaast persoonlijke begeleiding.

