



Verlies verweven in je leven

Soms word je door het leven tot stilstand gebracht of staat je leven op z'n kop door een ingrijpend verlies. Je hebt een dierbare verloren. Alles is anders geworden, niets lijkt meer heel. De glans van het leven is er voor jou vanaf. Het voelt misschien alsof je een deel van jezelf bent verloren. Het verlies slaat een gat in je bestaan.

Of je wordt geconfronteerd met een ongewild afscheid van je baan, een kinderwens of een toekomstdroom. Ook door verlies van je gezondheid, je relatie of met de overgang naar een volgende levensfase kun je in een proces van rouw terecht komen.

Rouwen is onderdeel van het leven. De manier waarop we rouwen hangt samen met hoe we in het leven staan. Dat doen we allemaal op onze eigen manier. Sommigen ontmoeten gevoelens van onmacht, schuld, spijt, boosheid of verdriet in het rouwen. Voor anderen brengt rouw angst, onzekerheid, eenzaamheid of onrust. Misschien loop je met je ziel onder je arm.

In het rouwproces wordt de verbinding met het gemis voelbaar. Elk afscheid vertelt iets over hoe we ons verbonden voelden. Rouw is de achterkant van de liefde. In het doorleven van het gemis in de diepte van de rouw, ontstaat ruimte voor een nieuwe weg. Zodat je gaande-weg de beweging kunt maken van leven **vanuit** het gemis naar leven **met** het gemis.

Vaak vinden mensen zelf hun weg in het verweven van verlies in hun leven. Soms is het fijn als iemand een stukje met je meeloopt.

Je bent welkom voor een gesprek, een luisterend oor of hart, gedeelde stilte, steun of een handreiking.

'Wanneer je verdrietig bent
kijk dan opnieuw in je hart
en zie dan dat je huilt
om wat je vreugde schonk'

Kahlil Gibran