

Beeldend rouwverwerken

Beeldende kunstzinnige therapie als ondersteuning bij het verwerken van verlies

Rouwen

Rouwen is een ingewikkeld proces en iedereen heeft er op enig moment in zijn leven mee te maken. Daarbij beleeft ieder mens dat ook nog eens anders! Het is prettig om daar steun en hulp bij te krijgen. Na het overlijden van een dierbare of het doormaken van een ander verlies (baan of gezondheid) kom je automatisch in een rouwproces terecht. Dit is een intens proces en een verandering in je leven. Het proces heeft echter ook zijn nut, je doorwerkt je emoties en uiteindelijk geef je het verlies een plek. Dan kun je weer verder richting geven aan je leven. Een kunstzinnig therapeut begeleidt dit proces op een beeldende manier.

Verlies verwerken

Overspoelende emoties weer hanteerbaar maken

Het zou mooi zijn als het zo eenvoudig is als het klinkt! Het doorleven van gevoelens als boosheid, verdriet of angst is spannend, het brengt je uit balans. Als emoties te groot worden kunnen ze overspoelend werken en 'verzuip' je er in. Je blijft er in hangen en komt er alleen niet meer uit.

In een veilige omgeving maak je voorzichtig weer ruimte voor je gevoelens, onder begeleiding van de kunstzinnig therapeut. Door het verbeelden van je gevoel krijg je er weer zicht op. Het kleiwerk, de schildering of tekening maakt je situatie en gevoel zichtbaar. Door het maken van het kunstwerk en de nabespreking met de therapeute, herwin je weer grip op je gevoelens. Zo worden ze hanteerbaar.

Een afgesloten gevoel veranderen naar contact met je beleving

Een andere manier waarop je rouwverwerking kan stagneren kan zich uiten in een verdoofd gevoel. Dit kan ontstaan doordat andere zaken voorrang krijgen, zoals werk, gezinsleven en dagelijkse bezigheden. Hierdoor is er gewoonweg geen tijd en ruimte voor rouw.

Soms is praten moeilijk of helpt het niet genoeg. Dan is tekenen, schilderen of boetseren een mooie ingang om weer 'bij jezelf' te komen. Zo kan je de verbinding met je gevoel herstellen. Via de kunstzinnige therapie kan je terugkijken op de mooie momenten die je samen met je dierbare beleefde. Je herinneringen kan je verbeelden in een tekening, schildering of boetseerwerk om ze dichterbij te halen. Je kunt ook de eigenheid van je dierbare verbeelden; de band die je met elkaar had. De kunstzinnige therapeute stemt de therapie af op het materiaal dat u het beste ligt en die het meeste aansluit bij uw kwaliteiten.

Het vinden van een nieuwe balans

Als je het ergste verdriet een plek hebt gegeven kan je weer vooruitkijken. Vaak biedt een ingrijpende gebeurtenis ook de mogelijkheid om anders naar jezelf te kijken. Vaak zoek je naar een nieuwe balans. Door je kwaliteiten en wensen te onderzoeken leer je je talenten en mogelijkheden kennen. De kunstzinnig therapeut begeleidt je bij het krijgen van deze inzichten. In de therapie versterk je deze kwaliteiten en richt je ze op de toekomst. Zo kan je in jezelf een nieuwe balans hervinden en er krachtiger uitkomen.

Zo helpt het doormaken van een rouwproces je weer een stapje verder in het leven.



Kijk voor meer informatie op: www.beeldendverwerken.nl

Of bel: Marijke Esselman, kunstzinnig therapeute: 06-13056748

Geregistreerd kunstzinnig therapeut (lid NVKT en NVAZoag).

De therapie wordt vergoed vanuit het aanvullend pakket en het PGB