Wat ben je eigenlijk allemaal verloren?



Een werkboekje
over levend verlies

kiki kemp

GRATIS WERKBOEKJE

Wat ben je eigenlijk allemaal verloren?

Over levend verlies, het leven dat veranderde en wat je onderweg bent kwijtgeraakt.

Je staat in de supermarkt en ziet iemand die je lang niet hebt gesproken. “Hoe gaat het nu met je?” Je glimlacht. “Wel goed hoor.” En terwijl je het zegt, weet je dat dit maar een klein stukje van het verhaal is.

Want niemand ziet hoeveel energie het kost om hier te staan. Dat je een afspraak hebt afgezegd om boodschappen te kunnen doen. Dat je vroeger niet eens nadacht over zulke keuzes.

Misschien ben je ziek geworden, leef je met pijn, of is iemand van wie je houdt veranderd door ziekte. Er is niet altijd iemand overleden. En toch kun je veel kwijt zijn.

Dit heet levend verlies. Verlies dat doorloopt, soms opnieuw voelbaar wordt en niet altijd door anderen wordt herkend.

Dit werkboekje is geen test en geen stappenplan. Het helpt je woorden of beelden te geven aan wat er veranderd is. Je mag overslaan wat niet bij je past.

1. De verliezen die niemand ziet

Je verliest soms niet alleen gezondheid of mogelijkheden, maar ook vanzelfsprekendheid, vrijheid en een beeld van de toekomst. Vink aan wat je herkent.

☐ Ik kan niet meer zomaar doen waar ik zin in heb.

☐ Mijn energie bepaalt vaker mijn keuzes.

☐ Mijn lichaam voelt minder betrouwbaar.

☐ Mijn werk, rol of plek in het gezin is veranderd.

☐ Mijn relaties of sociale contacten zijn veranderd.

☐ Ik mis de persoon die ik vroeger was.

☐ Ik moet plannen aanpassen of loslaten.

☐ Ik voel me niet altijd begrepen.

☐ Ik mis mijn zorgeloosheid.

☐ Ik rouw om een toekomst die ik voor me zag.

Wat staat er niet tussen, maar mis jij wel?

Welk verlies raakt je vandaag het meest?

2. Breng jouw verhaal in beeld

Je hoeft niet mooi te kunnen tekenen. Gebruik woorden, vormen, kleuren of symbolen. De drie vlakken hieronder zijn van jou.

TOEN — Wat hoorde bij mijn leven? Wat ging vanzelf? Wie was ik?

NU — Wat is veranderd? Wat kost moeite? Waar doet het pijn?

WAT IS ER NOG — Wat is belangrijk gebleven? Wat geeft steun, al is het klein?

Kijk naar de drie delen. Welk onderdeel vraagt vandaag aandacht? Je hoeft niets op te lossen.

3. Tussen missen en verder leven

Soms wil je stilstaan bij wat niet meer kan. Soms wil je juist iets leuks doen, werken of even nergens aan denken. Die beweging tussen verlies en het dagelijks leven wordt beschreven in het duale procesmodel van rouw.

Een fijne dag wist je verlies niet uit. Een moeilijke dag betekent niet dat je niets hebt opgebouwd.

Maak deze zinnen af:

Vandaag verlang ik naar ...

Iets wat mij op een moeilijke dag kan helpen, is ...

Wat ik graag wil dat een ander begrijpt, is ...

Misschien wil je hier met iemand over praten. In mijn begeleiding maken we ruimte voor wat je mist én voor het leven dat nu geleefd wordt. Soms in gesprek, soms met een beeldende oefening. Je hoeft het niet eerst helder te kunnen uitleggen.



Kiki Kemp
Begeleiding bij rouw, verlies en levend verlies

Wil je hierover praten? Je bent welkom voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek. Kijk op mijn website, mail of bel me.

www.kikikemp.nl | kiki@kikikemp.nl | 06 513 865 76