

ROUW, VERDRIET en EENZAAMHEID



DIUM VanKooten

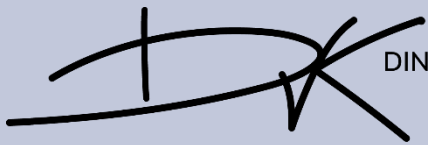
13 mei 2022

huiskamer Rotterdam

met medewerking van: Ada Bruynes



ROUW



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

ROUW, VERDRIET en EENZAAMHEID

ROUW

```
graph TD; A[ROUW] --- B[1) Intieme/emotionele rouw]; A --- C[2) Relationele/sociale rouw]; A --- D[3) Collectieve rouw];
```

1) Intieme/emotionele rouw:

Dat wat ik verlies, op kleine schaal of op grote schaal en zijn kleine of grote impact heeft op mijn leven

2) Relationele/sociale rouw:

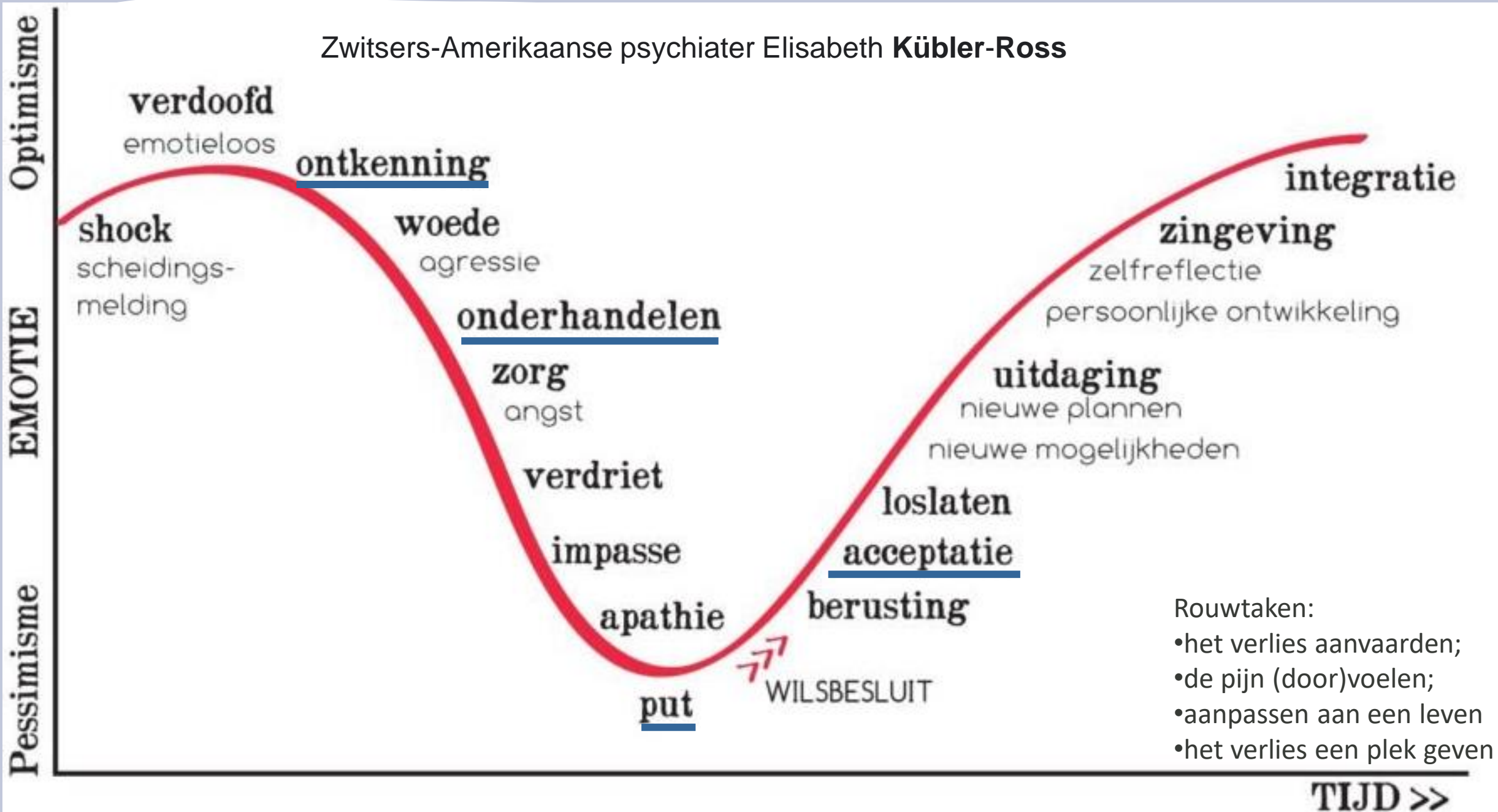
Dat wat meerdere mensen verliezen, in het gezin, op school, in de straat, in de stad, etc.

3) Collectieve rouw:

Dat wat collectief een verlies is, landelijk of wereld niveau, in een cultuur of een tijdperk.

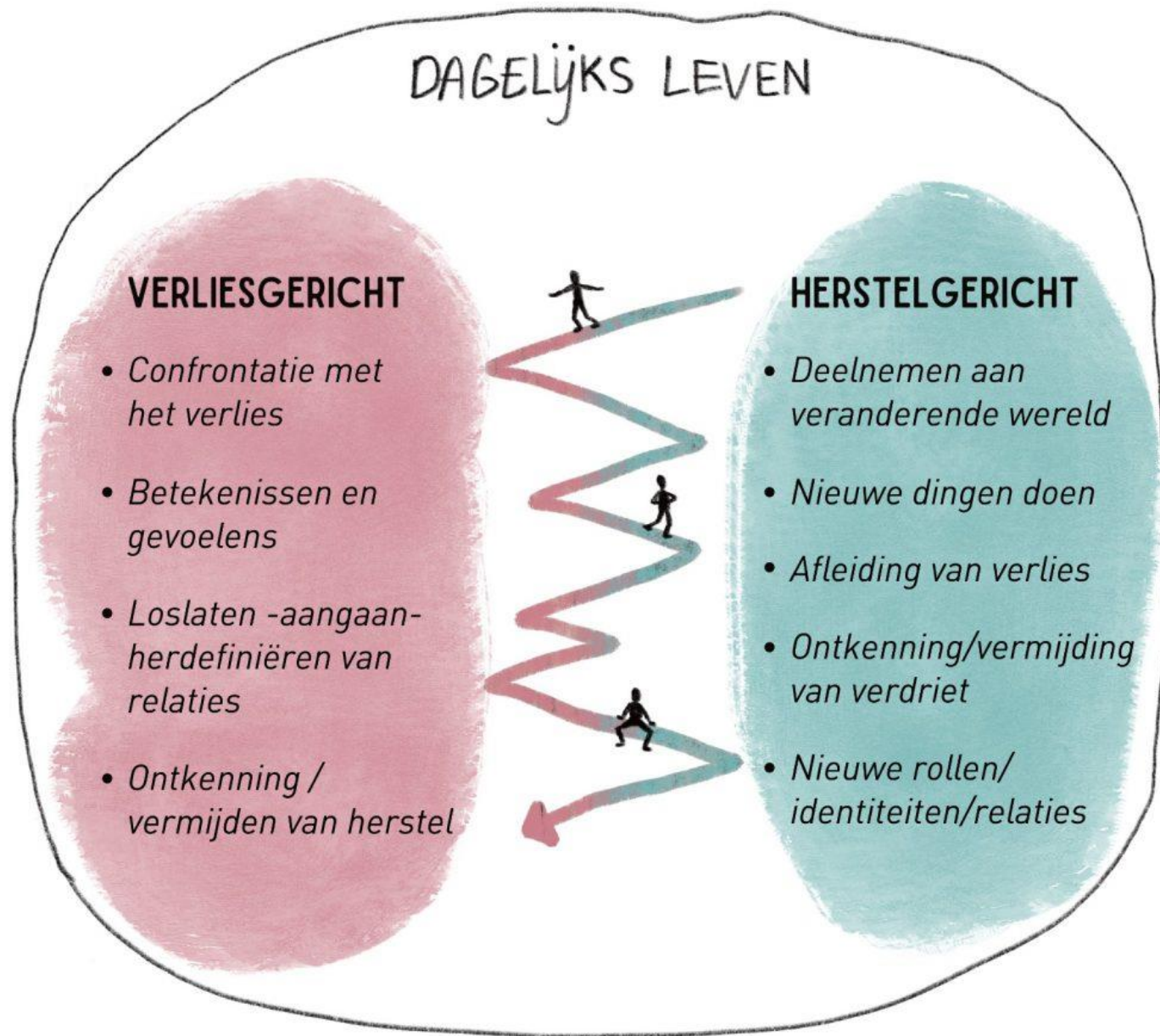
ROUW, VERDRIET en EENZAAMHEID

Zwitsers-Amerikaanse psychiater Elisabeth **Kübler-Ross**



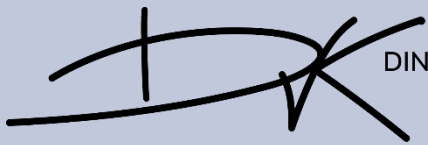
Rouwtaken:

- het verlies aanvaarden;
- de pijn (door)voelen;
- aanpassen aan een leven
- het verlies een plek geven



Duale Procesmodel van Omgaan met Verlies
(Stroebe en Schut, 1998)

VERDRIET



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

ROUW, VERDRIET en EENZAAMHEID

VERDRIET

Staat van diep en schrijnend leed dat wordt veroorzaakt door **verlies** als gevolg van een ongelukkige uitkomst of ongelukkig voorval.

Verdriet is een staat waarin alle mensen zichzelf vele malen bevinden gedurende hun bestaan. Zelfs voor onze geboorte beginnen we al met het ervaren van verlies. Op zijn beurt impliceert elk verlies een lijden dat zou moeten worden verwerkt en overkomen.

Andere gevoelens zoals angst, woede, somberheid, verlangen, eenzaamheid, vervreemding, lusteloosheid, schuld, of wanhoop.

Het uit zich in *lichamelijke klachten*, zoals vermoeidheid, concentratieproblemen, of slapeloosheid



ROUW, VERDRIET en EENZAAMHEID

Anticiperend verdriet - Dit verdriet vindt plaats wanneer je je bewust bent dat je door een dreigend verlies zult lijden, maar dit verlies nog niet heeft plaatsgevonden.

Vertraagd verdriet – Afwezig verdriet dat na een tijdje met grote kracht opnieuw terugkomt, misschien op een moment dat hij het het minst verwacht.

Geremd verdriet - dit verdriet wordt ervaren door mensen die veel moeite hebben met het uiten van hun gevoelens..

Plaats van VERDRIET

Afwezig verdriet - In dit geval is de desbetreffende persoon geneigd om zijn gevoelens te blokkeren. Hij probeert te doen alsof er niks is gebeurd.

Chronisch verdriet - iemand is er niet in slaagt om het verlies van een geliefde te verwerken.

Onbevoegd verdriet - het verdriet dat iemand ervaart als door zijn omgeving of de mensen om hem heen afgewezen. (bijv. buitenechtelijke relatie, te lange rouw, bij de stappen in je persoonlijke ontwikkeling)

Evolutionair verdriet – Als persoon ontwikkel je jezelf continu, wat in sommige gevallen betekent dat je een hoofdstuk in je leven moet afsluiten.

ROUW, VERDRIET en EENZAAMHEID

Anticiperend verdriet - Je weet dat een situatie onvermijdelijk is en dat je daar veel verdriet om zal hebben. Denk daarbij aan een relatiebreuk of een overlijden na een ziekte.

Evolutionair verdriet – Als persoon ontwikkel je jezelf continu, wat in sommige gevallen betekent dat je een hoofdstuk in je leven moet afsluiten.

Geremd verdriet - dit verdriet wordt ervaren door mensen die veel moeite hebben met het uiten van hun gevoelens..

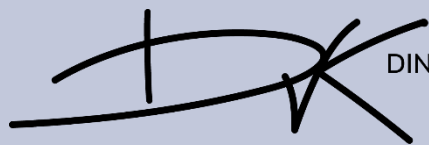
verwerken van VERDRIET

Sociaal verdriet - Het verdriet dat je voelt wanneer je je baan verliest, waardoor je de zekerheid van een inkomen mist of het intens verdriet dat je voelt wanneer je je huis uit moet, waardoor je niet langer de zekerheid van een dak boven je hoofd hebt.

Verborgend verdriet - iemand die het verdriet niet durft te laten zien en wegduwt.

Onbevoegd verdriet - het verdriet dat iemand ervaart als door zijn omgeving of de mensen om hem heen afgewezen. (bijv. buitenechtelijke relatie, te lange rouw, bij de stappen in je persoonlijke ontwikkeling)

EENZAAMHEID



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

ROUW, VERDRIET en EENZAAMHEID

EENZAAMHEID

1) Intieme/emotionele eenzaamheid:

Het gevoel dat je alleen staat in je verdriet, in de rouw en dat delen van de werkelijke pijn lastig is.

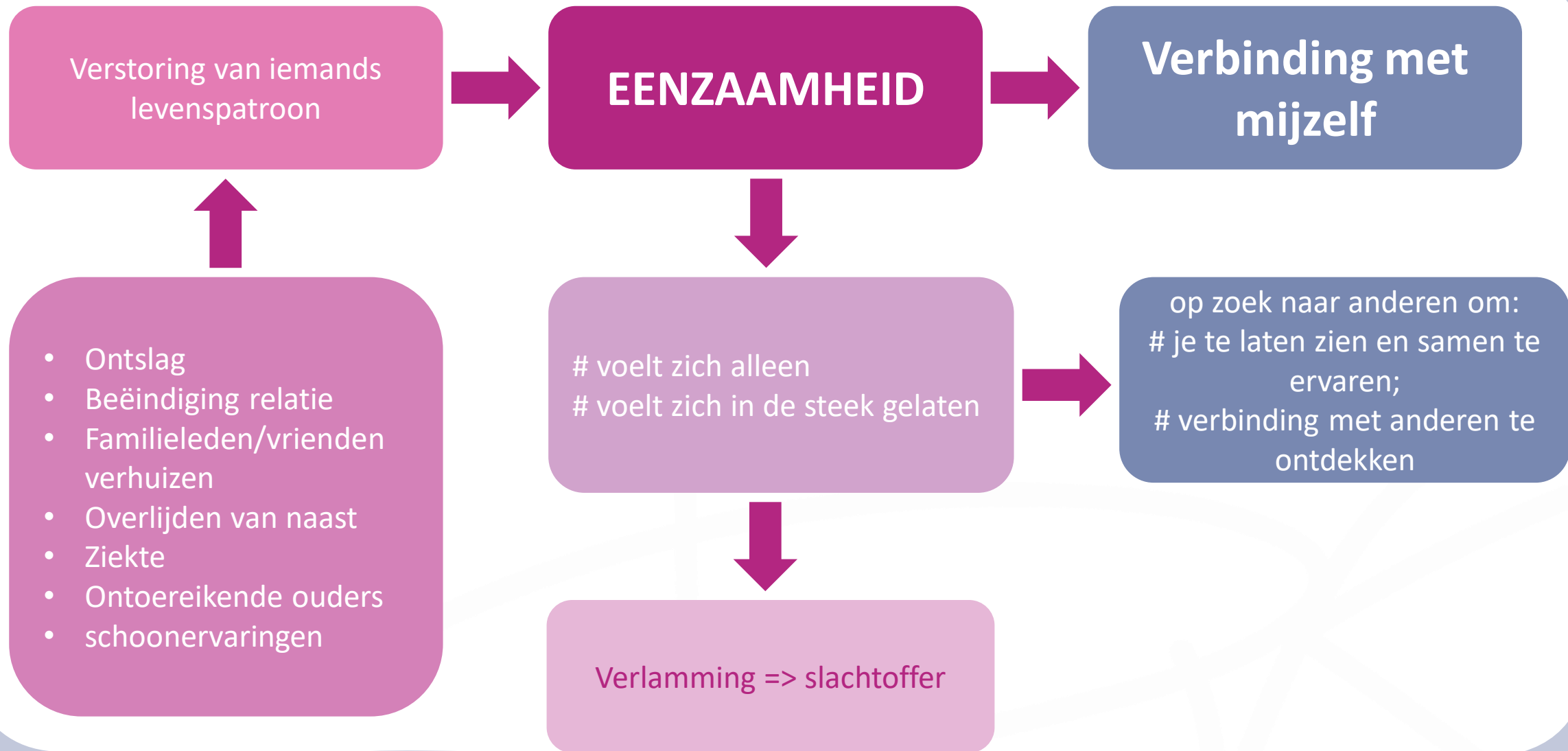
2) Relationele/sociale eenzaamheid:

De eenzaamheid die je in je relatie samen kunt ervaren, omdat anderen geen weet er van hebben of het zich niet in kunnen denken.

3) Collectieve eenzaamheid:

De collectieve eenzaamheid die je kunt ervaren als groter geheel in een menigte, omdat er een groep is die anders denkt en anderen buitensluit.

ROUW, VERDRIET en EENZAAMHEID





Hartelijk dank voor uw 'aanwezigheid'!
Tot een volgende keer!

info@dinekevankooten.nl
www.dinekevankooten.nl