

Het verwerken van verlies is heel persoonlijk



Larissa van der Molen in haar praktijk

Foto: Freek Jansen

's-HERTOGENBOSCH - De Troostboom aan de Antoon der Kinderenlaan 3 in 's-Hertogenbosch is een praktijk die zich inzet voor verlies- en rouwverwerking en richt zich op iedereen die te maken krijgt met het thema verlies. Of het nu gaat om een overlijden, een scheiding, een adoptie of een ouder die voor een aantal maanden naar het buitenland moet. **Maatschappelijk werker, creatief therapeut en rouw- en verlies therapeut Larissa van der Molen** bekijkt hoe het verlies hanteerbaar wordt en maakt het een onderdeel van het dagelijks leven.

Door Lesha Bosman

"Het verlies onderdeel maken van het dagelijks leven vind ik heel belangrijk", legt Larissa uit. "Het verdriet om het verlies mag namelijk aanwezig zijn. Bij verliesverwerking zijn er momenten van boosheid en verdriet. Het is belangrijk dat die emoties geuit kunnen worden. Dat kan op creatieve manieren of juist door erover te praten. Binnen mijn werkzaamheden als rouw- en verliestherapeut heb ik verschillende spellen ontwikkeld die kunnen helpen bij de verwerking van verlies. Ook heb ik een boek geschreven

met een hoop tips die kunnen helpen bij het verwerkingsproces."

Een gedegen voorbereiding is het halve werk

"Vaak komen cliënten bij me als er al een groot verlies geleden is", vertelt Larissa verder. "Dat is jammer. Juist in de periode naar een verlies toe kan een goede begeleiding veel betekenen. Als er bijvoorbeeld een ouder komt te overlijden door een ernstige ziekte is een open communicatie over het onderwerp ziekte en dood binnen het gezin belangrijk. Het is voor alle betrokkenen zeer waardevol om binnen het proces van afscheid nemen betrokken te worden. Er kan bijvoorbeeld samen met de kinderen besproken worden welke rol zij graag zouden krijgen bij de begrafenis. Een tijd terug heeft een cliënt, een jongetje van acht, samen met een vriendje van school de kist voor zijn vader heel mooi beschilderd. Zo maak je het afscheid voor een kind heel persoonlijk en geef je hem de ruimte die hij verdient tijdens het afscheid."

Een waardevolle herinnering

"Ouders die komen te overlijden moedig ik vaak aan om een 'schatkist' te maken voor hun kinderen. Vooral als de kinderen nog erg jong

zijn. In die schatkist kunnen ze waardevolle items stoppen. Ook bestaan er boeken waar ouders vragen kunnen beantwoorden waardoor het kind wanneer het daar behoefte aan heeft nog eens wat terug kan lezen. Een vader met de ziekte ALS die ik binnen mijn praktijk heb begeleid, liet vier jonge kinderen na. Voor alle vier heeft hij gedurende zijn ziekteproces een persoonlijk boek gemaakt. Dat boek is voor die kinderen van onmeetbare waarde nu hun vader er niet meer is."

Taboe doorbreken

Naast individuele begeleiding en gezinsbegeleiding organiseer ik binnen mijn praktijk trainingen. Tijdens een training geef ik individuele tips die mensen kunnen gebruiken ter ondersteuning van hun rouwproces. De trainingen zijn geschikt voor zowel kinderen als volwassenen. Omdat het verwerken van verlies een heel persoonlijke aangelegenheid is pas ik zowel mijn trainingen als mijn therapieën aan op de persoon die ik tegenover me heb. Ik probeer in mijn praktijk de angst voor verlies weg te nemen en het taboe rondom het onderwerp te doorbreken. Nog steeds vinden we het heel moeilijk om over verlies te praten terwijl we er vroeg of laat allemaal mee te maken krijgen in ons leven. Ik zou het in de toekomst geweldig vinden als we meer openheid creëren zijn rondom het thema." Voor meer informatie kunt u kijken op www.detroostboom.nl.

Bijzondere expositie met fotografie en glas in Vught