

Balans opmaken...



Je hebt iemand verloren van wie je houdt of bericht gekregen van een levensbedreigende ziekte. Als gevolg van dit verlies ben je in rouw en wisselen allerlei emoties en gevoelens zich af. Je weet dat je verder moet met je leven, maar hoe? Vragen over vasthouden en loslaten steken de kop op.

HOE VIND JE JE ANTWOORDEN?

Het verlies van iemand van wie je houdt aan de dood is een ingrijpende gebeurtenis. Wanneer de begrafenis of crematie achter de rug is en de heftigste emoties langzamerhand wat beginnen af te zwakken, ontstaat er op een gegeven moment de behoefte of de noodzaak om weer vooruit te kijken. Maar ook het bericht van je specialist dat je een levensbedreigende ziekte hebt, roept veel emoties en vragen op. Jij moet verder met je leven, maar hoe doe je dat dan? Is er ruimte om terug te kijken naar hoe het was en dat een plek te geven in je levensverhaal maar ook aandacht voor het vormgeven van jouw toekomst zonder die geliefde persoon of jouw vertrouwde gezondheid? Op zo'n moment kan het opmaken van de balans je helpen om je eigen koers weer vast te pakken.

Bij het programma *Balans opmaken...* werken we met een speciale, aangepaste vorm van de ZKM (zie elders op de website), die gericht is op mensen die een ingrijpend verlies hebben meegemaakt. We werken enige tijd op een gestructureerde manier samen aan jouw verhaal, waarbij de tijdsduur afhankelijk is van jouw rouwproces. In die periode hebben we vijf ontmoetingen van een tot anderhalf uur en tussendoor groeit geleidelijk de aanvaarding van het verlies van een dierbare of van je gezondheid. Geleidelijk aan pak je de draad van de toekomst weer op.

In onze gesprekken komen thema's aan de orde, die van belang zijn om weer in evenwicht te komen en verder te gaan na een verlies. Het heden, het verleden en de toekomst komen aan de orde en thema's zoals vasthouden en loslaten, vergeven en vergeten en jouw kijk op leven en dood. Ook al werken we gestructureerd zoals dat bij een ZKM-zelfonderzoek gebruikelijk is, toch gaat het vooral om ons gesprek en een geleidelijke werkwijze om de balans van jouw leven op dit moment op te maken. Het moment van stilstand en overzicht dat je aan het einde van dit programma bereikt, bied je een mooi en liefdevol vertrekpunt voor het vervolg van je leven.

WAT KOST HET?

De duur van dit programma is afhankelijk van de ontwikkeling van jouw rouwproces. In die periode hebben we vijf ontmoetingen van een tot anderhalf uur, totaal ong. 6 uur begeleiding. Een deel van de tijd zal je tussen de ontmoetingen in bezig zijn met thuisopdrachten. Je hebt er veel aan om onze ontmoetingen te verwerken in een dagboek of op een creatieve manier. Het actuele tarief vind je in de folder met tarieven op de website.