

Op 21 april mochten we 77 mensen verwelkomen op onze lezing met als thema:

'Alle beetjes helpen... over veerkracht bij rouw...'

Veerkracht is het vermogen om positief om te gaan met onheil en stappen te blijven zetten.

Dat betekent niet: doen alsof het verlies niet bestaat. Het intense verdriet is er wel en verdient aandacht. We rouwen ook om het verlies van bindingen, controle, toekomst, onafhankelijkheid, identiteit en stigma.

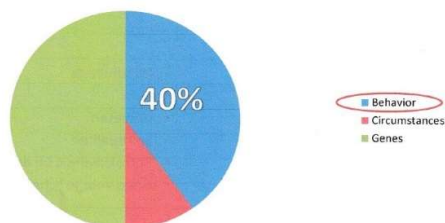
Veerkracht helpt om de pijn te voelen en er doorheen te gaan. Het is zowel aangeboren (50%) als aangeleerd maar daar moet je hard voor werken. Je bent niet altijd even veerkrachtig en iedereen heeft zijn limiet. Mensen voelen zich soms niet erkend in hun verdriet als het nog te vroeg is om aan veerkracht te werken.

De klassieke psychologie richt zich op het verlichten van de symptomen en het lijden maar soms hebben mensen éerst meer veerkracht nodig. Uit onderzoek na de WTC-aanslag, bleek het effect van met elkaar verbonden zijn, groter dan verwacht.

Niet de tegenslag maar de worsteling leidt tot groei. Je worstelt eerst om te overleven, je leert anders met het Leven en anderen om te gaan en de kracht in jezelf te ontdekken.

Het ervaren van positieve emoties is het begin van veerkracht.

Een doel hebben, groter dan jezelf, goed voor jezelf zorgen... vergroot je kansen, je sociale, fysieke, emotionele vaardigheden en leidt naar geluk.



Of we geluk in en met ons leven ervaren, is voor 50% aangeboren, hangt voor 10% af van omstandigheden (geld/baan/huis/gezondheid/huwelijkse staat) en 40% van bewust gedrag.

Uit onderzoek blijkt hoe snel we wennen aan omstandigheden (loterij...).

Bewust gedrag echter helpt om veerkracht op te bouwen (Positieve Psychologie):

dankbaarheid-optimisme-sociale relaties-vriendelijkheid-coping-strategieën -vergeven

-mindfulness-flow-genieten-spiritualiteit-betrokkenheid bij doelen-goed voor je lichaam zorgen.

Uit een experiment in het openbaar vervoer, blijkt dat sociaal contact gelukkig maakt.

"Continuing bonds": Verbondenheid ervaren als steunend en zinvol en het opnieuw vorm geven, draagt bij tot persoonlijke groei. Deze band met de overledene in stand houden, kan door rituelen, herinneringen, verwijzingen naar de overledene bv. in de natuur, as, voorbeeldfiguur, herdenkingsmomenten.

Vaak denken mensen dat het verdriet afneemt met de tijd maar we groeien eromheen!



Ellen gaf ook een aantal tips en oefeningen mee bv. een lijst maken van mensen die een impact hadden op je leven of die jij positief hebt beïnvloed... en hoe écht complimenten geven...

Méér hierover in haar boek 'Hoe we tegen een stootje kunnen...'

Een welgemeend compliment aan Ellen voor de inspirerende, verbindende avond!

(Verslag door Rouwzorgteam)