

Kosten

De kosten van een gesprek zijn € 70,-
De duur is een uur en het aantal gesprekken vindt in overleg met u plaats.
Vergoeding van de gesprekken is mogelijk.

Tijdens het lezen van deze folder zijn er misschien vragen bij u opgekomen of onbeantwoord gebleven. Aarzelt u niet, u kunt mij altijd bellen of mailen.

**GESTALTPRAKTIJK voor
psychotherapie, coaching en systemisch
werk**



dr. Carla Engelsman
Parklaan 13
9724 AN Groningen

050 – 312 3544

info@grondondermijnvoeten.nl
www.grondondermijnvoeten.nl



Het verlies een plek geven

*Voor partners en kinderen
van een (jong) dementerende*

Ingrijpend verlies

Dementie betekent voor de dementerende en voor de directe omgeving een zeer ingrijpend verlies. Het verlies komt niet één keer, maar vele malen gedurende het dementieproces.

Voor u wordt uw partner of uw ouder met dementie steeds moeilijker te bereiken en hierdoor wordt er beetje bij beetje afscheid genomen van de persoon die hij of zij was. Steeds weer moet u zich als partner of kind instellen op een nieuwe situatie, waarin steeds weer afscheid moet worden genomen. Soms is het verlies subtiel en heel geleidelijk, soms is het verlies extra hevig, zoals bij een verhuizing naar een verpleeghuis of overlijden.

Janneke: “Sinds hij in het verpleeghuis zit, heb ik het er emotioneel moeilijker mee dan voorheen. Toen hij thuis was, moest hij worden verzorgd. En je moest overleven. Er was geen tijd voor verdriet. Nu wel. Ik voel me vaak hulpeloos omdat ik niets meer voor hem kan doen. En constant moet je verlies incasseren. Er is geen afsluiting. Je bent altijd in de rouw. Elke keer moet je weer afscheid nemen”.

Emoties

Verliezen door dementie kunnen emotioneel diep raken. Gevoelens van somberheid, verdriet, machteloosheid, angst en soms ook boosheid worden vaak genoemd door mantelzorgers van dementerenden. Ook gevoelens van schaamte, eenzaamheid, schuldgevoel en het gevoel er alleen voor te staan komen veel voor. Vragen als: “waarom overkomt dit mij?” of twijfels omdat men bijvoorbeeld denkt dat men te weinig doet. Deze gevoelens worden vaak niet als zodanig herkend. Niet door uzelf, wat vragen op kan roepen als: waarom reageer ik toch zo? En niet bij de omgeving: uw ouder of partner is er toch nog ingeval van opname? Men (h)erkent uw verlies niet, waardoor u op onbegrip stuit. Door alle spanningen kunnen zelfs lichamelijke klachten ontstaan: verminderde energie, verminderde eetlust, maag- en darmklachten, hoofdpijn, slapeloosheid, vermoeidheid, etc. Dergelijke gevoelens zijn vergelijkbaar met een rouwproces, en worden door sommige mensen zelfs omschreven als ‘een nooit eindigende begrafenisl’.

Rouwen

Rouw is een normale en natuurlijke reactie op betekenisvol verlies. Rouwen is een gezond proces met als doel het verwerken

van wat men verliest of heeft verloren, en zich te richten op de toekomst.

Uiteindelijk dient men in het rouwproces een plek te vinden. Dat maakt de weg vrij om verder te leven, om zich te richten op de toekomst, om zich te richten op dingen die niet met het verlies te maken hebben, op de fijne dingen in het leven en de fijne momenten die u nog samen kunt beleven of heeft beleefd.

Soms kan het gevoel van verlies te zwaar zijn. U bent alle houvast kwijt en u weet niet hoe u verder moet.

Wat kan helpen?

Dan kan gestalttherapie u ondersteuning bieden. Een paar gesprekken kunnen soms al voldoende zijn om weer grond onder de voeten te voelen.

Wat is Gestalt?

Er zijn tal van manieren om uw gevoelens en vragen een plek te geven. De Gestaltbenadering is daar één van. In de gesprekken staan we stil bij uw gevoelens, gedachten en emoties. U hoeft daarvoor niet diep in uzelf te graven, wat belangrijk is komt vanzelf naar boven. Door te praten, door het gevoel en de emotie te beleven en door te luisteren naar de taal van uw lichaam komt u tot een nieuw evenwicht.