



**In elk klein blauw bloempje leeft
een eeuwige herinnering, een
fluistering van liefde die nooit
vervaagt.**

Rouwbegeleiding

Individuele begeleiding bij rouwverwerking

Een complete benadering met rouwbegeleiding en ontspanningsmassage

Rouw is een diep persoonlijke ervaring die ons allemaal op verschillende momenten in ons leven treft. Het verlies van een dierbare of andere ingrijpende veranderingen kunnen een grote impact hebben, vooral op latere leeftijd.

Rouw associëren we vaak met het verlies van een dierbare. Maar rouw is eigenlijk een reactie op elk groot verlies in ons leven. En ziek zijn, zeker een chronische of ernstige ziekte, brengt vaak veel verliezen met zich mee. Daarom kunt u ziekte ook zien als een soort rouwproces.

Waarom is ziekte een rouwproces?

Als u ziek wordt, verliest u vaak meer dan alleen uw gezondheid. Denk aan het verlies van:

- **Uw 'oude ik':** Misschien herkent u zichzelf niet altijd meer zoals u vroeger was. Uw energie is minder, u kunt minder doen of uw uiterlijk is veranderd. Afscheid nemen van de persoon die u was toen u nog gezond was, kan best zwaar zijn.
- **Uw plannen en wensen voor later:** Misschien moest u stoppen met vrijwilligerswerk of kunt u uw favoriete hobby's niet meer uitoefenen. De toekomst die u voor ogen had, is plotseling anders.
- **Zelfstandigheid:** U hebt misschien meer hulp nodig of bent afhankelijk van medicijnen of doktersbezoeken. Het kan lastig zijn als u minder zelf de touwtjes in handen hebt.
- **Uw vaste routines en dagelijkse bezigheden:** U kunt misschien niet meer zelf naar de winkel, uw clubje bezoeken of uw tuin onderhouden zoals u gewend was. Uw dagelijkse ritme verandert drastisch.

- **Uw rol binnen uw familie of sociale kring:** Misschien was u altijd degene die anderen ondersteunde, de 'spin in het web' was of zorgde u voor een partner of kleinkinderen. Deze rol kan door ziekte veranderen, wat een groot gemis kan zijn.
- **Uw privacy en waardigheid:** Vooral als u veel zorg nodig hebt, kunt u het gevoel hebben dat u minder privacy hebt of dat uw afhankelijkheid uw waardigheid aantast.

Belangrijk om te weten:

- **Het is oké om te rouwen:** Erken uw gevoelens. Het is normaal en gezond om verdrietig, boos of bang te zijn over de impact van ziekte.
- **Gun uzelf de tijd:** Rouwen kost tijd. Er is geen 'standaard' tijdsduur.
- **Door ziekte te zien als een rouwproces,** kunt u beter begrijpen waarom u bepaalde emoties voelt en kunt u bewuster omgaan met de veranderingen die de ziekte met zich meebrengt. Het helpt u om stap voor stap een nieuwe balans in uw leven te vinden.

Als hormoontherapeut combineer ik rouwverwerking met ontspanningsmassage om u op een integrale manier te ondersteunen tijdens deze moeilijke tijd. Deze begeleiding kan plaatsvinden in de rust en veiligheid van mijn praktijk, maar ik bied ook de mogelijkheid om bij u thuis te komen, zodat u in uw eigen vertrouwde omgeving de zorg kunt ontvangen die u nodig heeft.

Mijn aanpak: een combinatie van rouwbegeleiding en ontspanning

Rouwverwerking is een proces dat tijd, ruimte en begrip vereist. In mijn praktijk of bij u thuis bied ik individuele begeleiding die speciaal is afgestemd op uw persoonlijke situatie. Het doel is om zowel uw emotionele als fysieke welzijn te ondersteunen, zodat u de ruimte krijgt om te rouwen en tegelijkertijd zorg te dragen voor uw lichaam.

1. Persoonlijke rouwbegeleiding

Tijdens individuele sessies kunt u uw gevoelens en ervaringen delen in een veilige en ondersteunende omgeving. Ik bied een luisterend oor en help u om de verschillende emoties die gepaard gaan met rouw te verwerken. Deze begeleiding is erop gericht om u te helpen een nieuwe balans in uw leven te vinden en om te gaan met het verlies dat u ervaart.

2. Ontspanningsmassage voor fysieke ondersteuning

Naast emotionele begeleiding bied ik ontspanningsmassage aan die gericht zijn op het verlichten van de fysieke spanningen die rouw met zich mee kan brengen. Rouw kan leiden tot spierspanning, vermoeidheid en andere lichamelijke klachten.

Ontspanningsmassage helpt om deze spanningen los te laten en biedt u de mogelijkheid om diep te ontspannen, wat bijdraagt aan zowel lichamelijke als emotionele heling.



Waarom deze aanpak effectief is

Wat mijn aanpak uniek maakt, is de combinatie van emotionele begeleiding en fysieke ontspanning. Rouw kan zwaar zijn voor zowel de geest als het lichaam en door deze twee aspecten samen aan te pakken, bied ik een complete ondersteuning. Deze benadering helpt u om uw emoties te verwerken terwijl u tegelijkertijd fysiek tot rust komt.

Een uitnodiging tot ondersteuning

Als u zich overweldigd voelt door rouw en behoefte heeft aan ondersteuning, nodig ik u uit om contact met mij op te nemen. In mijn praktijk bied ik een warme en veilige omgeving waar u de ruimte krijgt om op uw eigen tempo te rouwen en te helen. En mocht het voor u prettiger zijn, dan kom ik graag naar u toe, zodat u in uw eigen vertrouwde omgeving de zorg kunt ontvangen die u nodig heeft. Samen kunnen we werken aan het vinden van troost en balans, zodat u zich gesteund voelt in deze moeilijke tijd.

Rouw is een natuurlijke reactie op verlies, maar het hoeft geen eenzame reis te zijn. Ik sta klaar om u te begeleiden en te ondersteunen, zowel emotioneel als fysiek. Neem gerust contact met mij op voor meer informatie of om een afspraak te maken. Laten we samen de weg naar herstel vinden.

Hartelijke groet,

Lilian Mual

Hormoontherapeut
Massagetherapeut
Verpleegkundige
Rouwconseler
Voedingsdeskundige/leefstijlcoach

T: 06 55875439

E: lilianmual@gmail.com

W: <https://praktijk-lilibooi.nl>

