Rouw in beweging: 4 fasen

1

Mist → beseffen

- zacht benoemen wat gebeurd is
- vertragen

"Dit kan niet waar zijn!"

2

Storm → erkennen

- ruimte voor emotie zonder oordeel
- luisteren zonder te sturen

"Ik wil/kan dit niet."

HART

3

Opklaring → proberen

- ruimte geven om regie te nemen
- meedenken zonder pushen

"Hoe kan ik verder?"

HOOFD

4

Wind → bewegen

- veerkracht en kwetsbaarheid zien
- verlies erkennen (via rituelen)

"Ik leef hiermee verder."

Levenzegt
BELEEFTHEATER

www.levenzegt.be