

6-daagse: Verlies en Verandering

Voor wie?

Voor iedereen die een geliefde door de dood verloren heeft. Na een ingrijpend verlies lijkt het alsof je leven wordt stilgezet. Hoe moet je verder? Hoe integreer/verweef je dit verlies in je leven? In een zesdaagse workshop krijg je samen met een groep lotgenoten inzicht in je rouwproces en de impact van het verlies in je leven. Je krijgt handvatten die je helpen om het verlies te dragen en een nieuwe balans te vinden in je leven.

Systemisch werken met verlies

Met een systemische bril kijken we naar de veranderingen, die het verlies in je leven teweeg heeft gebracht. Wat is er in je gezin, familie veranderd? Wat zijn patronen die je vanuit jouw familie hebt meegekregen en die je belemmeren in het rouwproces? Inzicht hierin kan helpen om je eigen gevoelens en reacties beter te begrijpen en je leven weer op te pakken.

Hoe doen we dit?

Liefde en rouw zijn onlosmakelijk verbonden met elkaar. Rouw wordt wel de andere kant van liefde genoemd. Het heeft te maken met hechting en verbondenheid. Als je veel van iemand gehouden hebt, heb je het gevoel dat je losgescheurd wordt van die ander en dat doet pijn. We gaan met deze thema's aan de slag door uitleg te geven over het rouwproces aan de hand van de verliescirkel. We maken het concreet door gebruik te maken van praktische werkvormen die je inzicht en houvast geven in hoe jij met het verlies omgaat. We doen dit door te luisteren naar elkaar, gebruik te maken van creatieve middelen, systemisch te werken met poppetjes en eventueel een systemische opstelling.

Programma

- **Welkom en contact:** Ontmoeting met elkaar, uitleg over de bijeenkomsten Wat is rouw? Luisteren naar elkaars verhalen.
- **Hechting en veerkracht:** Je hechtingsproces als kind is vaak bepalend hoe je met verlies omgaat. Wat is jouw hulpbron of anker dat houvast kan bieden in het verdriet?
- **Verbinding en intimiteit:** Na een verlies kan het verlangen naar nabijheid, aanraking en intimiteit groot zijn. Hoe ga je hier mee om?
- **Verlies en afscheid nemen:** Hoe ga je om met afscheid nemen? Hoe heb je afscheid genomen van je dierbare? Hoe kun je gebruik maken van rituelen en symboliek om te blijven gedenken?

- **Rouw en verlies integreren:** Rouw gaat gepaard met gevoelens, gedachten en gedrag als gevolg van het verlies. Rouw vraagt om integratie van het verlies in je leven. Dat doe je door constant heen en weer te bewegen tussen verlies en herstel. Je verweeft als het ware het verhaal van het verlies in je leven.
- **Betekenis geven en roeping:** Het verlies heeft ervoor gezorgd dat jij je leven opnieuw moet herschikken. Hoe geef je het verlies een plaats in je leven? Hoe geef je betekenis aan het verlies? In de laatste bijeenkomst staan we ook stil bij het afscheid nemen van elkaar.

Data

6 vrijdagen van 09:30 tot 12:30 uur:

16 februari, 1 maart, 15 maart, 29 maart, 12 april, 26 april 2024.

Begeleiding

Rennie Hoekstra: master coach en systemisch opsteller bij Kies Koers

Joke Fabriek-Nieswaag: contextueel rouwtherapeut

Investing

€ 475,- per persoon.

Inclusief: koffie, thee en fruit.

Geïnteresseerd?

Voor informatie en aanmelding: www.kieskoers.nl

of stuur een email maar: info@kieskoers.nl