



In mijn praktijk ontmoette ik, Anke, de afgelopen jaren, een aantal prachtige mensen met een groot verdriet. Ze hadden één ding gemeen: iemand van wie ze veel houden is door suïcide niet meer tastbaar dichtbij hen. Ze bleven achter met een overvol vat aan gevoelens en vragen. Hun verhalen raakten me. Hoewel ik het intense missen van iemand die je zo lief is heel goed ken, ontmoette ik bij deze mensen – iets wat hun rouw complexer maakt. De rouw die volgt na zelfdoding kent onnoemelijk veel kleuren.

Door mijn ontmoetingen met deze bijzondere mensen voelde ik de noodzaak hen met elkaar of met anderen die een soortgelijk verlies hebben meegemaakt, in contact te brengen en hen iets aan te bieden wat van betekenis kan zijn in hun gemis. Van daaruit ontstond het idee om een groepsprogramma te ontwikkelen waarin aan de hand van rouwthema's ruimte is om te delen wat wordt gevoeld en wie wordt gemist – maar ook voor datgene wat vastgehouden wil worden in de liefdevolle herinnering.

Ik vroeg Johan, met wie ik een tijdje op mocht lopen in zijn verliesverhaal, en die zich inmiddels ook rouwprofessional kan noemen, dit samen met mij vorm te geven en ik ben dankbaar dat hij zich hiermee wil verbinden. Daarmee voelt de cirkel rond.

Ieder die zich in bovenstaande herkent is van harte welkom om mee te doen.

- Voor wie: Voor mensen die een dierbare hebben verloren door suïcide (of elk ander woord naar keuze);
- Hoe: Op verschillende wijzen staan we stil bij de verschillende 'kleuren' van rouw. Naast gesprek worden andere werkvormen ingezet zoals verhaal, muziek, tekenen en aandachts-oefeningen.
- Wanneer: Op een zestal donderdagavonden van 19.30 tot 21.30 uur. Data: 3 oktober, 17 oktober, 7 november, 28 november, 19 december 2019 en een terugkomavond op 5 maart 2020.
- Waar: In de praktijk van Anke van Helden, Vlindervol aan de Onderduikersstraat 1, 9727 CD in Groningen. Op de 1^e verdieping, kamer 7.
- Door wie: De avonden worden begeleid door Johan Vlasma en Anke van Helden.
- Johan heeft brede ervaring in het werken met mensen rondom transitie en verandering o.a. als coach, trainer en dramatherapeut. Ook is hij ervaringsdeskundige in rouw na suïcide. Johan: *"Rouw is het persoonlijke geheel van reacties op een geleden verlies. Rouw kent een grillig karakter en het kompas wat je voorheen altijd prima kon gebruiken, werkt soms niet of helemaal niet meer. Ik wil erkenning bieden voor dit complexe karakter van rouw en ondersteunen in het opnieuw vinden van koers."*
- Anke is ervaren in het begeleiden van mensen die een ingrijpend verlies hebben meegemaakt. Zij werkt als therapeut, trainer en orthopedagoog vanuit haar eigen praktijk. Voor meer informatie en achtergrond: www.ankevanhelden.nl
- Kosten: € 200,- voor zes avonden, all-in. Voorafgaand heeft iedere deelnemer een kort individueel kennismakingsgesprek met Anke. Mochten de kosten een belemmering voor je zijn, neem dan contact op over de mogelijkheden.
- Aanmelden: info@ankevanhelden.nl of 06-51034791