ROUWBEVING!

Over Leven na opschuddend verlies.



Anke van Helden

11 & 12 februari 2027

**Rouwbeving: de aardbeving als metafoor voor rouw.
Een onomkeerbare omwenteling in het leven.
Verlies schudt alle grondvesten van het bestaan op.
Er is schade op alle lagen van de identiteit – zowel in de binnenwereld als in de omgeving. Met verlies gaat een deel van jezelf met de ander mee…**

Als iemand van wie je veel houdt uit je leven wordt weggerukt, dan voelt dat als een aardverschuiving. De basis waarop je je leven had vorm gegeven, zowel praktisch als gevoelsmatig van binnen, is niet meer. Alles stort in elkaar. Als de eerste periode van overleven en regelen achter de rug is, wordt vaak pas écht de leegte ervaren. Soms ga je door met van alles om de pijn maar niet te hoeven voelen. Soms ben je zo verlamd dat er niets meer uit je handen komt en alles daar tussen in. Ieder rouwt op een eigen manier en dat is helemaal oké.

Soms kom je op een punt waarop je dreigt 'vast' te lopen of raak je het contact met jouw verliesverhaal kwijt. Dan is iets anders nodig om weer beweging te brengen, van waaruit je kan bouwen aan een nieuw fundament. Rouwen is nodig om levensenergie terug te vinden. Maar hoe je dat rouwen dan doet, dat is nog niet zo makkelijk. Deze workshop is gemaakt om 'actief' vorm te geven aan rouw.

Er wordt ruimte gemaakt om stil te staan bij jouw verlies. In een kring van getuigen wordt gedeeld en verkend wat in jou verloren is gegaan. In verschillende oefeningen onderzoek je de kern van jouw verliesverhaal. Door aandacht te geven aan rouw en hier herkenning en erkenning voor te vinden, ontstaat ruimte voor nieuwe levensstappen. Rituelen zijn een belangrijk onderdeel van deze workshop. Je verzamelt bouwstenen die passen bij jouw verhaal.

Mocht je hier behoefte aan hebben, dan kun je na afloop van de tweedaagse ook in een eigen kring van naasten een ritueel vormgeven, al dan niet onder begeleiding van Anke.

Voor wie

Deze tweedaagse is bedoeld voor mensen die een opschuddend verlies hebben meegemaakt. Jij bent welkom om mee te doen!

Hoewel je verlies kunt 'verbreden' (verlies van relatie, werk, gezondheid etc.) en kunt specificeren (verlies van een ouder, een kind, een partner etc.) zijn de edities van deze workshop ***geschikt voor mensen die een naaste hebben verloren door de dood.***

Het is belangrijk dat het verlies niet meer héél vers is.

Is onderstaande herkenbaar voor je?

- Je hebt het gevoel je leven praktisch weer aardig op de rit te hebben én voelt blijvend gemis;
- Je hebt behoefte aan het delen van je verlies in een groep van getuigen én je staat open voor verhalen van anderen;
- Je hebt het gevoel op zoek te zijn naar herkenning en erkenning;
- Je wilt meer weten over verlies en beter begrijpen hoe rouw werkt;
- Je bent bereid ervaringsgericht te werken (rouwarbeid te verrichten);
- Je weet van **door**leven, maar het door**leven** behoeft nog aandacht;
- Je verlangt naar een ritueel speciaal voor jou (eventueel samen met jouw naasten).

Dan is deze workshop iets voor jou!

We werken in een groep van minimaal 6 en maximaal 10 deelnemers.

Door wie

Inmiddels ben ik (Anke van Helden) een ervaren (rouw)therapeut en ben gewend met groepen te werken.

Het thema Rouw ligt heel dichtbij me. Ik heb weet van opschuddend verlies. Toen mijn dochter Lieke plotseling stierf, heb ik een totaal nieuw land aan gevoelens ontmoet. Ik pendelde tussen overleven vanuit wilskracht én overweldigende rauwe pijn.



"Toen Lieke net dood was – was ik zo bang te vergeten: hoe ze keek, hoe ze klonk, hoe ze rook, hoe ze voelde – haar handjes in mijn haar als ik mijn hoofd op haar buik legde. Misschien was ik nog wel banger dat de Wereld haar zou vergeten. Dat anderen niet meer aan haar zouden denken en dat ze er misschien maar te kort geweest was om echt opgeslagen te blijven in de harten van anderen. Ik ben niet meer zo bang. Ik voel – inmiddels – vertrouwen dat er anderen zijn die zich haar herinneren – of anders via mij – iets van betekenis van Lieke of van mijn verlies van haar – met zich meenemen."

Ook over de grens van leven en dood geeft Lieke mij nog steeds koers en richting – in mijn leven én in mijn werk. Ter ere van haar maakte ik, tijdens de Trainersopleiding bij Phoenixopleidingen in Utrecht, de workshop 'Rouwbeving'.

Uit eigen ervaring weet ik dat verlies getuigen nodig heeft én ken ik de helende werking van rituelen.

“Wat Anke écht goed kan is náást iemand vertoeven, vertragen en getuige zijn. En dan… intuïtief het ‘minimale’ toevoegen. Dat maakt haar op het lange pad van zingeving een levenskunstenaar.”

Morten Hjort, trainer Phoenixopleidingen

Kosten, locatie en tijden:

De kosten voor deze tweedaagse zijn € 300,- (excl. btw) en het vindt plaats in mijn praktijk aan de Onderduikersstraat 1 te Groningen van 10.00 - 17.00 uur.

Hiervoor krijg je:

- Twee dagen workshop met deelrondes, oefeningen en persoonlijke professionele begeleiding;
- Een telefonische korte individuele incheck voorafgaand aan de workshop;
- Een telefonische korte individuele uitcheck in de week na de workshop;
- Koffie, thee, lekkers, fruit en lunch op beide workshopdagen.

Wat niet bij de prijs zit inbegrepen:

- Een eventuele individuele voorbereidingssessie of een sessie na afloop. Deze is wel te boeken voor het normale uurtarief van € 100,- (btw-vrij);
- Eventuele begeleiding van een ritueel ‘op maat’ in je eigen kring van naasten. Dit is bij te boeken voor een uurtarief van € 100,- (excl. btw). Prijsopgave gebeurt in overleg, afhankelijk van je wensen.

Aanmelden kan via:

- Mail: **info@ankevanhelden.nl**
- Telefoon en/of WhatsApp: **06 - 51 03 47 91**

Anke van Helden

Omslagbeeld: debie-illustratie.nl