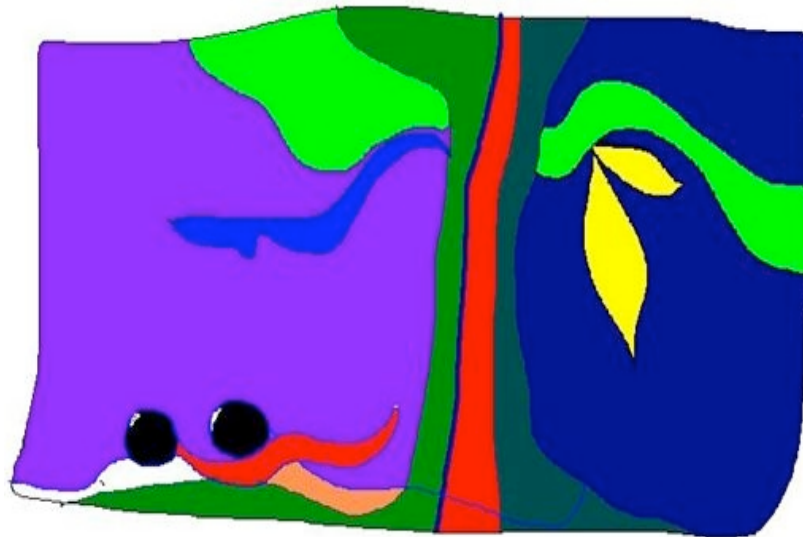


**Kunt u verder
na uw verlies?**



“Rouw is de prijs die we betalen, voor de band, die wij met een ander zijn aangegaan”.

Verlies

In verliessituaties kunt u overweldigd worden door gevoelens die u voorheen niet kende: verdriet, pijn, boosheid, niet goed slapen, een koud gevoel van binnenuit, gedeprimeerde gevoelens. Dit zijn allemaal voorbeelden van heftige reacties in verliessituaties.

Wanneer u deze situaties niet doorleeft, gaat het vastzitten en kunt u hier, soms nog jaren later, last van hebben. U bent dan aan het “overleven” in plaats van “leven”.

Liefdevol het proces aangaan

Dit doet u door op zoek te gaan naar de diepere wortels van uw gevoelens, de pijn van het verlies te beleven en het te plaatsen daar waar het thuishoort. Stapsgewijs en onder begeleiding gaat u dit proces aan. Dit kan ertoe leiden dat u het verlies kunt integreren in uw leven. Dit biedt ruimte voor groei en ontwikkeling.

Doel van verliesbegeleiding

Hier mag u uw verdriet doorleven en ruimte creëren die u nodig heeft.

Liefde en aandacht geven aan de pijn in uw hart en ziel.

Liefde en aandacht geven aan de pijnlijke plekken in uw lichaam.

Liefde en aandacht geven aan uzelf, om datgene wat u is overkomen te zien, te voelen en dit te transformeren.

Liefdevol het proces van verlies doorgaan om met hernieuwde levensenergie de draad van het leven weer op te kunnen pakken.

Doelgroep

U hebt kort of langer geleden een ingrijpend verlies meegemaakt.

U hebt door dood of scheiding uw partner verloren.

U hebt een kind, ouder, vriend of vriendin moeten missen.

U bent uw werk, uw toekomstverwachtingen kwijtgeraakt.

U hebt in uw jeugd dingen meegemaakt waarvan u nu nog last ondervindt.

U bent verhuisd en u hebt moeite om te gaan met alle veranderingen.

U hebt door een ongeval of ziekte een handicap verworven en u weet niet hoe u hiermee (samen) verder moet.

Hoe werk ik?

Verliesbegeleiding bied ik individueel of in groepen. Na een intake gesprek besluiten we of we met elkaar verder kunnen en hoe we dit gaan doen.

Tijdens de begeleiding geef ik u de kaders aan waarin gewerkt wordt. Tevens geef ik algemene informatie over verlies en handvatten hoe u om kunt gaan met uw verliessituatie. Ik werk met de volgende methodieken:

- gesprekken/counseling
- schrijfoefeningen en teksten
- visualisatie
- ontspanningsoefeningen
- muziek
- creatieve middelen
- opdrachten voor thuis

Massage als ondersteuning?

“Als woorden tekort schieten is er altijd nog de kracht van het aanraken”.

Individueel kan ik u massage bieden. Dit is een mogelijke vorm van ondersteuning bij verliesverwerking. Het helpt u om uw gevoelens te laten stromen en mogelijke blokkades op te heffen. Stress en lichamelijke pijnen kunnen hierdoor verminderen of worden weggenomen.

Mag ik mij aan u voorstellen?

Ik ben Annemarie Revenberg-Mulder, geboren in 1951, getrouwd en moeder van 3 volwassen kinderen. Ik heb als activiteitenbegeleider en leidinggevende werkervaringen opgedaan in de gezondheidszorg. Ik heb gewerkt voor de doelgroep ouderen die geconfronteerd werden met verlies van gezondheid en geest. Ook heb ik een aantal jaren gewerkt als docent in de gezondheidszorg. Ik gaf cursussen in verlies, rouw, dementie en zingeving.

Vanaf maart 2004 werk ik vanuit “Dans om Balans”, praktijk voor verlies, levens- en zingevingvragen. Ik ben in de afgelopen 6 jaren geschoold in rouw en verliesbegeleiding en massage en heb tevens werkervaringen op kunnen doen in rouw en verliesbegeleiding. Ik vind het bijzonder dat ik dit werk kan verrichten waar ik mij met hart en ziel bij betrokken voel.

Ik sta ingeschreven bij de Landelijke Stichting Rouwbegeleiding en bij de Elisabeth Kübler Ross Stichting.



Voor informatie of een persoonlijk gesprek kunt u contact opnemen met

Annemarie Revenberg-Mulder
Poldervaart 28
6642 CX Beuningen
Telefoon: 024-6777612