

## Programma LSR trainingsdagen, workshops en intervisiedagen 2010

### Trainingsdagen:

- **'Echtscheiding en kinderen. Je kunt meer betekenen dan je denkt'** – Tineke van Asseldonk  
Maandag 12 april 2010

#### Inhoud:

Tijdens deze trainingsdag wordt er stilgestaan bij het feit in hoeverre men het thema echtscheiding persoonlijk kent. Wat zijn daarbij de ervaringen met kinderen en echtscheiding?

Theorie over contextueel werken, kinderen en loyaliteiten en nieuw samengestelde gezinnen wordt behandeld.

Op welke signalen moet je letten als zorgverlener. Wanneer ga je over tot stappen en wat zou je willen of kunnen doen? Verschillende manieren van werken met kinderen worden besproken.

Je ervaart hoe creatieve middelen ingezet kunnen worden en wat de kracht van deze methodiek is.

Tot slot wordt er stilgestaan bij wat je bij deze methodiek wel moet doen en wat zeker niet. Het accent van deze trainingsdag ligt op het praktisch werken met kinderen in de praktijk. Er is voldoende tijd en ruimte voor eigen ervaringen en uitwisseling met elkaar.

#### Resultaat:

Verdieping en verbreding van theorie en praktijk rondom omgaan met echtscheiding.

Vertrouwen in eigen deskundigheid en meer LEF om deze in te zetten in de dagelijkse praktijk ten gunste van kinderen en hun ouders.

#### Voor:

Alle rouwzorgverleners, leerkrachten, schoolmaatschappelijk werkers, medewerkers jeugdzorg.

- **'Ouderen en rouw'** – Karen Rutgers Woensdag 19 mei 2010

#### Inhoud:

In iedere levensfase lijden mensen verliezen. Wanneer mensen ouder worden lijkt de dood meer en meer aanwezig te zijn. Je hebt als oudere dan ook vaak te maken met een opeenstapeling van verliezen.

Op alle terreinen van het leven is afscheid nemen aan de orde. Er verandert veel in de samenleving, je gezondheid is niet meer vanzelfsprekend, je neemt afscheid van betaald werk, dierbaren kunnen wegvallen door overlijden. Wanneer je bijvoorbeeld na een leven lang samen zijn je partner verliest, kun je het gevoel hebben dat er een stuk van jezelf is gestorven. Je eigen dood als levende tegemoet treden....hoe doe je dat?

Op deze trainingsdag gaan we nader in op de levensfase van "ouden van dagen". Wat is er aan de orde in deze levensfase, welk beeld hebben wij van de oude dag en welke plaats hebben ouderen in onze samenleving? Welke factoren beïnvloeden hoe ouderen rouwen, welke persoonlijke stijlen hebben mensen daarbij? Hoe ouderen rouwen zal zeer sterk mee worden bepaald door de wijze waarop zij in hun leven met eerdere verliezen zijn omgegaan, de manier waarop ze zijn opgegroeid, normen en waarden uit hun jeugd, de maatschappelijke omstandigheden, trauma's uit het verleden die men met zich meedraagt. Hoe kunnen wij hen ondersteunen? Tijdens deze trainingsdag gaan we uitvoerig in op de vragen en ervaringen van de deelnemers. Aan de hand van situaties uit de praktijk onderzoeken we wat hulp / steun kan zijn hierbij.

#### Resultaat:

Tenslotte zullen we gezamenlijk komen tot handreikingen, tips en valkuilen bij het begeleiden van ouderen in rouw.

#### Voor:

Alle rouwzorgverleners.

- **'Ik durf er niet over te praten' Rouw bij kinderen na verlies door suicide – Monique van 't Erve en Riet Fiddelaers-Jaspers** Woensdag 15 september 2010

Inhoud:

Jaarlijks verliezen honderden kinderen en jongeren een naaste door zelfdoding. Uit onderzoek is bekend dat nabestaanden een verhoogde kans hebben op psychische problemen en suïcidaliteit. Gebrek aan sociale steun blijkt een belangrijke factor hierin.

Wat is er specifiek aan rouw na zelfdoding, met welke gevoelens worstelen nabestaanden? Hoe vertel je een kind dat zijn vader een einde aan zijn leven heeft gemaakt? En hoe kun je deze kinderen, jongeren en hun verzorgers ondersteunen? Vragen waarmee we tijdens deze trainingsdag aan de slag gaan. We doen dit zowel met achtergrondinformatie als door middel van oefeningen en werkvormen.

Resultaat:

Inzicht in de impact van zelfdoding op kinderen en jongeren en op jezelf als hulpverlener. Handreikingen om kinderen en jongeren te ondersteunen na verlies door zelfdoding.

Voor:

Leerkrachten/ mentoren, leerlingbegeleiders, medewerkers jeugdzorg en professionele (rouw)zorgverleners.

- **Rouw en zinloos – zijn: over rouw als weg naar hernieuwde zingeving – Ria Hengeveld** Vrijdag 29 oktober 2010

Inhoud:

Een betekenisvol verlies raakt iemand in de wortels van zijn bestaan. Dat wat betekenis en richting gaf is niet meer. Hoe verder? Allerlei zingevingvragen kunnen opstaan zoals: 'Waarom?' 'Wie ben ik nog?' en 'Wie ben ik eigenlijk?' Wezenlijke vragen die voorbij gaan aan antwoorden.

Vragen waarin het ervaren van zinloosheid een wezenlijk onderdeel is. Een ervaren verbonden aan gevoelens van niet weten, levensangst en verloren zijn.

Vragen die een bepaald appèl doen op de grondhouding van de rouwbegeleider. Namelijk dat hij/zij nabij kan blijven in de uitzichtloosheid en daarnaast 'anker in de tijd' kan zijn.

Tijdens deze trainingsdag zullen wij op een persoonlijke wijze stilstaan bij de waarde van het ervaren van zinloosheid. We onderzoeken welke grondhouding van de rouwbegeleider helpend is om de weg vrij te maken naar ervaringen die hernieuwde zin geven.

Resultaat:

- Inzicht in de relatie rouw en zingeving.
- Inzicht in de waarde van het ervaren van gevoelens van zinloosheid als onderdeel van de weg naar een integratie van een betekenisvol verlies.
- Kennis hebben van de grondhouding bij rouw- en zingevingvragen.
- Kennis hebben van handvatten binnen de rouwbegeleiding rond zingevingvragen in relatie tot het zinloze.
- Inzicht in eigen kwaliteiten aangaande dit thema en aandachtspunten.

Voor:

Alle rouwzorgverleners.

- **'De kracht van verbale en non-verbale communicatie in de rouwbegeleiding' - Mariet van den Boer** Woensdag 15 december 2010

Inhoud:

In een rouwproces spelen zowel verstand, gevoel, lichaam en geest een rol. In rouw is ook de interactie met de omgeving van groot belang. Dit betekent dat anderen de nabestaande steun kunnen bieden zodat de rouwende het niet helemaal alleen hoeft te doen. Maar ook voor de rouwende zelf ligt hierin een taak.

Hoe ga je als begeleider om met deze interactie? Hoe werkt het in de praktijk? Hoe kun je aandacht geven aan lichamelijke reacties? Wanneer signaleer je dat iemand vast dreigt te lopen?

In deze trainingsdag staat naast kennis en verbale communicatie het luisteren naar de taal van het lichaam middels focussen centraal. Focussen is een natuurlijk proces van aandacht geven aan lichamelijke gewaarwordingen. Het kan helpen om met vage lichamelijke klachten, overstelpende emoties of onrust om te gaan. Het is een respectvolle manier om zonder oordeel met aandacht bij de ander te zijn.

Literatuurtip vooraf: 'De kracht van focussen' Luisteren naar je lijf kan je leven veranderen van Ann Weiser Cornell.

### Resultaat:

Middels eenvoudige opdrachten worden praktische handreikingen aangeboden om zowel op verbaal als non verbaal gebied rouwenden te kunnen steunen.

Na afloop heb je kennis van de verliescirkel, verschillende visies op rouw en kun je enkele aspecten van focussen toepassen in de rouwzorg.

### Voor:

Alle rouwzorgverleners.

---

## **Workshops:**

- **'Schuldgevoelens en rouw' – Annemarie Revenberg** Vrijdag 26 maart 2010

### Inhoud:

Op een betekenisvol verlies in ons leven reageren we verschillend qua gevoel en emotie.

We kunnen verdrietig worden om het verlies van een relatie, woedend omdat we dit onrechtvaardig vinden, opgelucht zijn omdat iemand uit zijn/haar lijden verlost is en ons schuldig voelen omdat wij denken dat we iets verkeerd hebben gedaan.

Schuldgevoelens komen veelvuldig voor in verliessituaties. Ze werken contraproductief en het kan zelfs destructief werken. Wat kunnen wij doen als rouwbegeleider in situaties waarin mensen in hun verliesproces gebukt gaan onder schuldgevoelens?

Tijdens deze workshop zullen we kennismaken met schuldgevoelens, stilstaan bij het werkelijke karakter van schuldgevoelens en de effecten van schuldgevoelens bij rouw. De vragen en ervaringen van de deelnemers staan centraal in deze workshop en de werkwijze is interactief en praktisch van aard.

### Resultaat:

Helderheid en kennis over schuldgevoelens bij rouw. Inzicht en kennis in de wijze van hulpverlening aan mensen die schuldgevoelens hebben. Kunnen leren van casuïstiek en praktijkervaringen van de deelnemers.

### Voor:

Alle rouwzorgverleners.

- **'Veerkracht' – Marjolijn Meijer** Woensdag 9 juni 2010

### Inhoud:

Door een intens verlies kan een rouwende veerkracht verliezen. Wat doe jij concreet in de rouwzorgvraag om die **veerkracht** door de rouwenden te laten hervinden? Wanneer verliest iemand veerkracht tijdens het rouwproces?

In deze workshop krijg je als rouwbegeleider inzicht in het herkennen van diverse 'kleuren' in een rouwproces. Er wordt gezegd: 'De weg er doorheen, is de weg eruit', maar hoe doe je dat?

Waar haalt de nabestaande de kracht vandaan voor het proces waarvoor hij/zij zich gesteld ziet?

De rouwzorgvraag: 'Hoe krijg ik mijn veerkracht terug? Hoe doe ik dat?', staat centraal.

### Resultaat:

- Het herkennen van de 'kleuren' in het rouwproces.
- Bijtijds onderkennen wanneer de rouwende veerkracht verliest.
- Handvatten geven om bij zijn/haar kracht te blijven/komen.

Je leert om praktisch

- Concrete oefeningen te gebruiken en tools aan te reiken.

### Voor:

Alle rouwzorgverleners.

- **'De kracht van stilte'** Algemene kennismaking met meditatie en mindfulness tijdens het rouwproces' – **José Kuijsters** Donderdag 25 november 2010

Doel:

Het kunnen inzetten van meditatie – en mindfulnessoefeningen in het werk als rouwzorgverlener.

Inhoud:

Met meditatie en mindfulness kan men een nieuwe waarde ontdekken in het leven, ook als er ongemak en verdriet is. Met mediteren ontdekken we de kracht van de stilte en mindfulness richt zich op de kracht van het leven in het moment. Onze niet getrainde aandacht is continue gefocust op enerzijds meer willen van wat plezierig wordt ervaren (gehechtheid) en anderzijds willen vermijden van wat onplezierig wordt ervaren (afkeur). De aandacht van de rouwende reist onrustig heen en weer tussen verleden en toekomst en geraakt zo verstrikt in zorgen, schuldgevoel, angst.....

Het ervaren van de verschillende meditatie- en mindfulnessoefeningen zal een onderdeel vormen van deze workshop. Middels concrete praktijksituaties van de deelnemers maken we een combinatie tussen theorie en praktijk, waardoor de rouwzorgverlener inzicht krijgt hoe men deze oefeningen toepast bij een rouwproces.

Resultaat:

Kennismaken en ervaren van meditatie- en mindfulnessoefeningen in relatie tot het rouwproces. Toepassen van eenvoudige meditatie- en mindfulnessoefeningen te gebruiken als rouwzorgverlener.

Voor: alle rouwzorgverleners.

---

### **Intervisiedagen voor ervaren rouwzorgverleners:**

- **Intervisie – Nely Koetsier en Emilie Fraterman** (onder voorbehoud)  
Dinsdag 20 april 2010, nadere info volgt.

Doel: Uitwisseling, casusbespreking, inspiratie

Voor: Professionele rouwbegeleiders

- **Intervisie – Nely Koetsier en Emilie Fraterman** (onder voorbehoud)  
Dinsdag 16 november 2010, nadere info volgt.

Doel: Uitwisseling, casusbespreking, inspiratie

Voor: Professionele rouwbegeleiders