

Wie ben ik?

Monique Verhaegh –  
Peters



Vrouw van . . .  
Moeder van . . .  
Oma van . . .  
Zus van . . .

Rouw & Verliesbegeleider

Voor vanavond:

\*Bepaal jezelf wat je deelt met de groep.

\*Wat we hier delen met elkaar hoort bij deze avond. (en is niet voor de straat)

\*Emoties kunnen erbij horen.

\*Ga ik jullie ook uitnodigen actief mee te doen!

\*. . . . .



## Eigen Kracht

Persoonlijke begeleiding bij Rouw & Verlies

Rouw is een normale reactie  
op een abnormale situatie.

# Wat is Rouw?



**Eigen Kracht**

Persoonlijke begeleiding bij Rouw & Verlies



Rouw is een universeel gevoel,  
net zoals de Liefde!  
(Maar, zo divers in ieders eigen beleving)

Hoe uit zich Rouw?  
Hoe uiten de Rouw-klachten zich bij jouw?

Herkenbaar?  
En wat doe je dan?

Rouw is een werkwoord  
Dus dynamisch.  
Dus zou het kunnen zijn dat het vele vormen kent.

**Rouw is een normale reactie  
op een abnormale situatie.**

*Boos  
Verwachting  
Wirwar  
Verwarring  
Onmacht  
Verdriet*



**Eigen Kracht**

Persoonlijke begeleiding bij Rouw & Verlies

Jullie vraag !!!  
(En daar word ik heel blij van!)

Leven met een NAH?  
Je partner met een NAH <> Grote  
Mantelzorgtaak?

De Rouw hierbij?

Voor vanavond:

\*Bepaal jezelf wat je deelt met de groep.

\*Wat we hier delen met elkaar hoort bij  
deze avond. (en is niet voor de straat)

\*Emoties kunnen erbij horen.

\*Ga ik jullie ook uitnodigen actief mee te  
doen!

\* . . . . .



**Eigen Kracht**

Persoonlijke begeleiding bij Rouw & Verlies

Wat is mijn doel voor vanavond?  
Het is oké om te rouwen!

Als *jouw* verlies voelt  
als het grootste verlies ter wereld,  
is dat oké.  
Het is het grootste verlies in *jouw* wereld.

Voor vanavond wil ik een onderscheid maken  
tussen “levende rouw” & rouw door de dood.

Het een is niet minder hevig dan het andere,  
Rouw kent net als de liefde geen concurrentie.



**Eigen Kracht**

Persoonlijke begeleiding bij Rouw & Verlies

Wat maakt Rouw nu zo moeilijk?  
Of niet?

Voor jezelf  
Voor de ander  
Voor . . . . .

Opgelegd ?  
Verwachtingen ?  
Meestal van de omgeving ?

Troost – Ritueel.  
Eigen ritueel bedacht?



**Eigen Kracht**

Persoonlijke begeleiding bij Rouw & Verlies



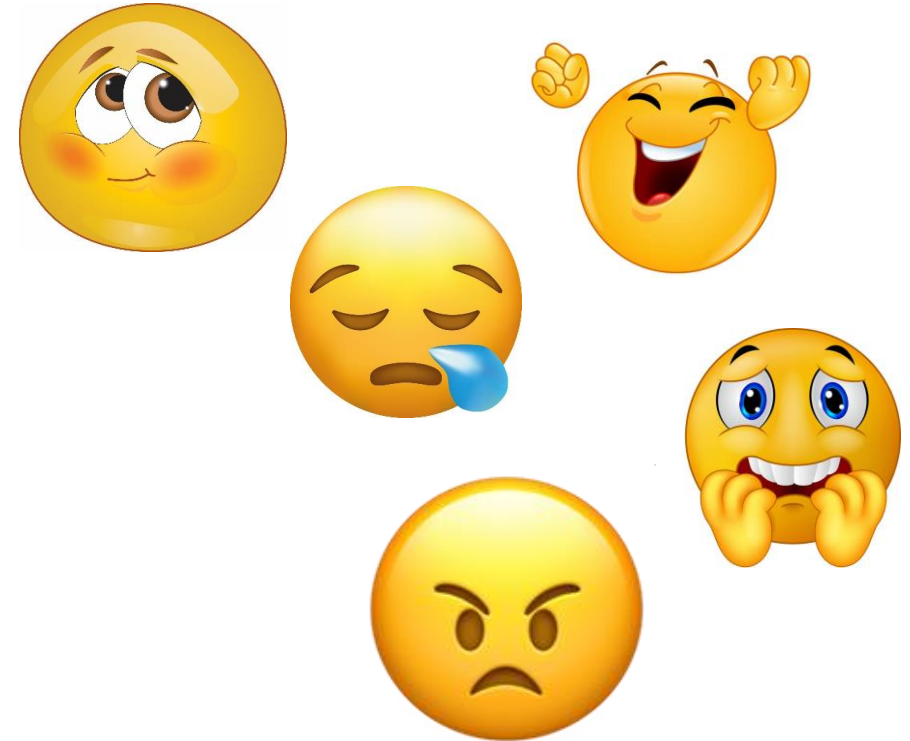
De lastigste

**Je nieuwe 100 %**

De verwachtingen die onbeantwoord blijven,  
Of

De verwachtingen waaraan we niet kunnen voldoen?

Wanneer kun je tevreden zijn met je situatie?



**Eigen Kracht**

Persoonlijke begeleiding bij Rouw & Verlies

Grenzen.

Of liever gezegd begrenzen.

Moet je alles met iedereen delen?

Hoe pak je het aan om STOP te zeggen.

Draai het eens om, zou je het raar vinden als de ander zou zeggen “ik heb er nu even geen behoefte aan om te vertellen”.

Wie heeft er ervaring mee?



## Eigen Kracht

Persoonlijke begeleiding bij Rouw & Verlies



Als je er dan niet alleen mee verder komt?

Dan kan Rouw & Verliesbegeleiding helpen.

Kom dan bij mij aan de keukentafel.

(Of ik kom naar je toe)

Ik help je bij het ontrafelen van de wirwar,  
Waardoor je inzicht en overzicht en uitzicht  
gaat ervaren.



## Eigen Kracht

Persoonlijke begeleiding bij Rouw & Verlies

**Eigen Kracht**  
Begeleiding voor als het op  
Eigen Kracht even niet meer lukt.

**Monique Verhaegh**  
Persoonlijke begeleiding bij Rouw & Verlies

Kampweg 25  
5986 NP Beringe  
+31 (0)6 1028 3295  
[www.eigenkracht-begeleiding-bij-rouw-en-verlies.nl](http://www.eigenkracht-begeleiding-bij-rouw-en-verlies.nl)  
[eigenkracht25@gmail.com](mailto:eigenkracht25@gmail.com)