

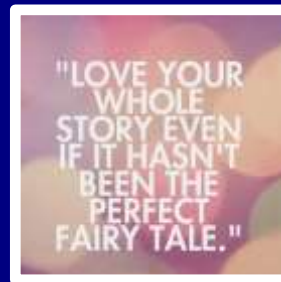


Heb je te maken met verlies en rouw?



Rouwen moet je zelf doen. Dat wil niet zeggen dat je het ook alléén moet doen.

Ik kan je op weg helpen bij jouw rouwarbeid en de 4 rouwtaken



Door het leren omarmen van je verliezen en het belichten van de donkere kanten in je (levens)verhaal kan het licht weer gaan schijnen en kun jij in je leven plek en betekenis geven aan wie of wat je mist(e) en / of aan dát wat in jouw leven verloren ging of niet vervuld is.



Als je professionele hulp of steun zoekt, neem dan contact met mij op.

Je kunt een kosteloos gesprek aanvragen om vrijblijvend kennis te maken!

www.praktijkjosewelten.nl

José Welten



Praktijk voor Coaching & Begeleiding



Panamakade 92, 1019 AX Amsterdam

tel: 06-47430001

e-mail: j.c.welten@gmail.com

www.praktijkjosewelten.nl

KvK-nummer: 34348805



Even voorstellen



Profiel José Welten (1965)



Het inspireert mij om jou te inspireren bij het vinden van jouw eigen weg om te rouwen om je verliezen en te groeien, léven, werken en/of anderszins te participeren en betekenis te geven vanuit je eigen bron



Met mijn logo nodig ik sinds 2002 mensen die mij raadplegen uit om 'maskers af te zetten'. Ik help individuele cliënten, stellen en deelnemers aan groepen op weg bij het in verbinding komen met hun levensverhaal en de maskers, gevoelens en onderliggende behoeften die daarbij horen.

Alles heeft zijn tijd. Vanuit ons levensverhaal zijn we allemaal, in meerdere of mindere mate, geneigd onze ware gevoelens, kwaliteiten en schaduwkanten achter maskers te verstoppen. Door maskers op te zetten nemen we afstand van gevoelens uit onze kindertijd of perioden van ingrijpende verliezen of beschadigingen waarin we niet anders konden. In nieuwe (werk)relaties en/of verliessituaties beschermen we onszelf hiermee. Maskers worden een schijn-thuis en kunnen lange tijd gedragen worden. De diepere beweging vraagt echter om maskers af te zetten, opnieuw 'thuis te komen' en ons zelf en daarmee anderen de kans te geven verscholen potentieel in het licht te zetten.

Graag steun ik je in je proces dat gepaard gaat met het overwinnen van belemmeringen om je maskers af te zetten en de rouwtaken waar je voor staat op te pakken zodat je van binnen uit kunt helen en ondanks én met de pijn om gemis of dat wat niet vervuld is, te groeien, bloeien en 'zijn' en genieten van wie je ten diepste bent'.

Gezin van herkomst en huidig gezin

Als jongste dochter van ouders met een gezin met zes kinderen heb ik besef van plek en ben ik bekend met de impact van verlies en rouw. Sinds mijn 25^e ben ik moeder en binnenkort word ik oma. De vader van mijn twee zonen is nog steeds mijn partner. Veel pijnlijke thema's die binnen gezinnen en (werk)relaties kunnen spelen, zijn mij van binnen uit bekend. Het is geen toeval dat ik gedurende mijn leven vaak met (werkende) mensen gewerkt heb rondom gevoelens en kwetsbare onderwerpen die te maken hebben met 'kinderen krijgen', 'kinderen opvoeden en beschermen', 'geen kinderen krijgen of hebben' en 'kinderen verliezen'.

Omdat verliezen bij het leven horen en iedereen er vroeg of laat mee te maken heeft, heet ik iedereen die te maken heeft met welke vorm van verlies of rouw ook al sinds de start van mijn praktijk van harte welkom. In de gemoedelijke sfeer van mijn praktijk stimuleer ik mensen om innerlijke taboes te doorbreken en te voelen en open te zijn over alles wat er wel en niet is. Ik zet het licht op wat er aan pijn en hindernissen en belemmeringen speelt. Tijdens het luisteren naar de woorden en de stiltes die bij het levens- en verliesverhaal van vroeger en nu horen, ontmoet ik mijn cliënten op de laag van 'het verlorene' en gemis. Tussen de regels door luister, kijk en voel ik aan wat het verlangen van rouwenden is. Welke hulpbronnen, waarden en drijfveren, innerlijke wijsheid en verwondering bovenkomen om aan het verlorene, gemiste of onvervulde een nieuwe plek en betekenis te kunnen geven.



Verliezen en rouw waarmee ik zoal in mijn leven te dealen had en waaruit ik nu kan putten:

- Het overlijden van een oudere zus die op haar 28^e en mijn 20^e na een jaar of 5 psychisch lijden, het leven liet en waardoor ik als jongste dochter in de rij van 6 kinderen nog meer mijn eigen plek als (jongste) kind verliet
- Sociale onveiligheid op de basisschool en grensoverschrijdend gedrag van externe volwassenen in mijn tienerjaren
- In 1994; angst voor de dood wegens acute ziekte en 'n operatie in 't buitenland van onze jongste zoon die 0,5 jr. was
- In 1998; verlies van mijn 68 jarige schoonvader die na 4 jaar ziekte overleed
- In 1998; verlies van 'n een vriendin / moeder van 'n vriendje van onze zoon. Ze was weduwe en liet 2 kinderen achter
- In 2012; mijn dementerende vader overleed 2 dagen voordat mijn enige broer aan uitgezaaide kanker overleed
- 2020; op de eerste dag van de lockdown wegens Covid-19 verhuisde mijn 86 jarige moeder vanuit het huis waar ik opgroeide naar een woonzorgcentrum met als gevolg dat de contactmomenten plotseling heel beperkt waren

Werken op de laag van jouw diepste rouw en wezen vraagt steeds om moed om ook mijn eigen verliezen en geschiedenis opnieuw 'aan te kijken' zodat ik vanuit professionele betrokkenheid én distantie met alles wat er (al) in mij en (al) jou 'is' kan werken.



Verlies en rouw



Verlies hoort bij het leven. Verlieservaringen hebben een grote impact. Er valt dan onder andere te denken aan verlies van personen, je gezondheid of dieren. Het kan ook gaan om zaken die voor jou heel waardevol zijn en nauwelijks of niet te vervangen zijn. Rouwen om het verlies doen we allemaal op onze eigen manier en in ons eigen tempo. Rouwarbeid verrichten is zwaar. Begrijpelijk dat velen een rouwproces liever vermijden. Rouwen is nodig om het verlies, de pijn om het gemis van een dierbare, of iets dierbaars, te kunnen verweven met ons leven.

Verlies kent vele vormen

- Overlijden van geliefden
- Echtscheiding
- Ziekte en/of naderend overlijden
- Zwangerschapsverlies (miskraam, geboorte in stilte, de dood van een pasgeboren baby'tje)
- Een onvervulde kinderwens
- Géén partner hebben
- Bewuste kinderloosheid
- 'Levend verlies' door verminderd fysiek, cognitief, psychisch, verbaal, auditief of visueel functioneren t.g.v. ziekte, kwaal of ongeluk (van een dierbare)
- 'Levend verlies' t.g.v. een aangeboren handicap (van iemand uit je omgeving)
- Verlies van (vrijwilligers) werk of gebrek aan uitzicht op werk na een onvoltooide studie
- Verlies van veiligheid en vertrouwen t.g.v. grensoverschrijdende gedrag door derden
- Verlies rondom verhuizing / (e)migratie
- Uit huis gaan van kinderen
- Verlies van vrijheid en sociale participatiemogelijkheden
- (Dreigend) verlies van een ideaal of (onbezorgd) toekomst perspectief
- 'Levend verlies' bij verstoorde familiebanden en verloren vriendschappen
- Stapelverlies; als verschillende verliezen zich opstapelen

Voor wie rouwbegeleiding zinvol kan zijn

Rouwbegeleiding bij verlies, gemis en onvervuld verlangen is zinvol als;

Jij:

- Je eenzaam voelt in het rouwen en in een veilige setting alles er wilt laten zijn en 'op verhaal wilt komen'
- Je wanhopig en/of uitgeput voelt en/of schrikt van je gevoelens, gedachten of gedrag
- Niet weet waar te beginnen of het gevoel hebt (door de complexiteit van de situatie) vastgelopen te zijn
- Te weinig tijd en aandacht hebt of had en/of neemt of nam om te rouwen

- Bewust 'verlaat' wilt 'rouwen' omdat je eerder / als kind besloot sterk te zijn en anderen niet tot last wilde zijn
- Het gevoel hebt te weinig kennis te hebben over rouw en heling of vergeving
- Wilt onderzoeken welke rouwtaken (rondom voorgaande verliezen) aandacht behoeven
- Je (onzichtbare) verlies en/of onvervuld verlangen wel wilt maar nog niet (alleen) kunt of durft te omarmen
- Het moeilijk vindt om over nare herinneringen te praten
- Op een kruispunt staat in je leven en er niet aan ontkomt de onderste steen van je verdriet en andere pijn boven te halen
- Een dam of muur om je gevoelens gebouwd hebt, je voelt dat het tijd wordt die af te breken en op zoek bent naar een veilige bedding waar(in) je gevoelens mogen stromen
- Het gevoel hebt dat je partner, kinderen of ouders, etc. teveel door jouw rouw belast worden
- Jouw rouw verbergt voor je omgeving en je maskers af wilt zetten
- Er niet op vertrouwt dat de heftige emoties waarmee rouwen gepaard gaat normale reacties zijn bij het ervaren van verlies
- Het moeilijk vindt om aan je omgeving duidelijk te maken wat je behoeften zijn
- Op wilt komen voor je grenzen indien je omgeving je, goedbedoeld, allerlei adviezen geeft
- Het (vanwege je geschiedenis / afkomst) moeilijk vindt om over de donkere kant van het leven te praten
- Niet weet hoe je met de nieuwe werkelijkheid / situatie om kunt gaan
- Ondersteuning wilt in het bewaken van de balans tussen aandacht voor herstel en rouw om het verlies / gemis
- Bezorgd bent dat je mooie herinneringen aan de verloren persoon, situatie en/of toekomstdroom vergeet
- Opnieuw wilt leren genieten en/of betekenis in je leven wilt geven aan jouw waarden
- Negatieve gevoelens, lichamelijke klachten of sociale belemmeringen op den duur de overhand houden

Wat de begeleiding kan betekenen

Je verdriet en andere pijn die met rouw te maken kan hebben, kan ik niet wegnemen. Vanuit eigen ervaringen en mijn professionaliteit weet ik wat rouw betekent en op wat voor manieren je kunt rouwen en tegelijkertijd kunt werken aan herstel. Als rouwbegeleider ben ik tijdelijk getuige van je proces. Als tijdelijke gids nodig ik je uit om de impact van jouw verliesverhaal onder woorden te brengen. We onderzoeken wat de persoon, of datgene wat je verloren bent of dat wat niet vervuld is voor jou had betekend en wat dit verlies met je heeft gedaan. We bekijken samen hoe je tot nu toe bent omgegaan met je verdriet en hoe je nú omgaat met de pijn van het gemis. Wat er nodig is om je draagkracht te versterken. Belangrijk is je emoties gedoseerd toe te laten. We zullen hierbij uitvoerig stilstaan en ik zal je ondersteunen in het veruiterlijken van je gevoelens. Zo help ik je op weg om jouw belemmeringen te overwinnen om het verlies vanuit je hoofd in te laten dalen in je hart en te aanvaarden dat er rouw is. Tijdens het luisteren leer ik je contact maken met je behoeften die gepaard gaan met je gevoelens. Vanuit het jou welkom helpen heten van alles wat er is en níet is, ondersteun ik je in de overige rouwtaken waar je voor staat. Zo kan ik je ondersteunen in het 'op verhaal komen' en kunnen we stilstaan bij hoe jij je toekomst voor ogen ziet. Ik help je ontdekken waar je, ook met je pijn en gemis en/of onvervuld verlangen, al is het maar voor even, opnieuw van kunt genieten. We zoeken samen wegen om jouw dierbare herinneringen levendig te houden. Zo steun ik je met het verweven van je verlies met je leven en opnieuw betekenis geven aan wat voor jou van waarde is.



Stromingen | Achtergrond | Technieken | Methoden



- Bij elke vorm van begeleiding in het kader van de impact van verlies -en levensverhalen verbind ik inzichten en vaardigheden uit diverse stromingen. Door krachtige en heldere communicatieve en (therapeutische) concepten en technieken als Neuro Linguïstisch Programmeren, Transactionele Analyse en Systemisch Werken met elkaar te combineren krijgen deze de nodige diepgang.
- Wanneer ik jouw levens -en verliesverhaal wil begrijpen, kunnen we kijken naar feiten die jouw bestaan beïnvloeden. Te denken valt aan: ziekte, echtscheiding, dood van een ouder, (voor) ouders die kinderen verloren, onveilige thuissituaties, etc. Feiten (zoals oorlog, jong verlies, familiegeheimen etc.) worden niet alleen in jouw generatie onderzocht, maar we kijken ook in de generaties vóór jou omdat deze feiten uit een vorige generatie ook een zekere consequentie kunnen hebben voor jou en je eventuele nageslacht.
- De kennis en persoonlijke inzichten die ik de afgelopen 20 jaar middels opleidingen en cursussen rondom verlies, rouw en rituelen heb verworven, pas ik toe. Tijdens de begeleiding geef ik uitleg over wat verlies en rouw kan betekenen en is er altijd zowel aandacht voor de pijn t.g.v. het verlies, gemis en/of het onvervulde verlangen als voor een herstelgerichte aanpak in het kader van de mentale gezondheid en betekenisgeving in de context waarin mensen leven.
- Vanuit mijn jarenlange achtergrond als oefentherapeut Mensendieck kan ik, als onderdeel van een begeleidingstraject, ook lichaamsgericht werken. Ik ben gewend het lichaam (houding, ademhaling, spierspanning) als ingang te gebruiken om mensen bewust te maken van hun gevoelens en zó de link te laten leggen tussen denken en voelen en geest en lichaam.
- Met principes van Mindfulness maak ik cliënten bewust van automatische gedachtepatronen en de kracht van de mogelijkheid om aandacht te focussen en los te komen van vastgeroeste denkpatronen. Om *'in het moment'* *'onder ogen te zien'*, met een open houding *'oordelen los te laten'* en *'vriendelijk gewaar te zijn'* wat er is en niet is. Om te ZIJN i.p.v. te doen. Om even niets te hoeven bereiken en te ervaren dat alles wat nodig is, in het hier en nu aanwezig is.
- Creatieve werkvormen als tekenen, schilderen, dichten, schrijven en muziek bieden vaak een uitkomst om verhalen en/of emoties onder woorden te helpen brengen.

Praktijkruimte



Ik heb een eigen praktijkruimte waarin ik in een gemoedelijke sfeer met individuele cliënten en kleine groepen kan werken. In de omgeving van de praktijk zijn goede parkeermogelijkheden.

Duur van een traject en frequentie van afspraken

- Gemiddeld duurt een traject 8 tot 10 sessies van 1,5 uur. Soms korter of langer.
- Omdat elk rouwproces uniek en persoonlijk is, is ook elk begeleidingstraject uniek. Ik werk niet volgens vaststaande protocollen. Stem af op de persoon die mij raadpleegt en lever maatwerk qua aantal sessies en aanpak. Je zit nergens aan vast. Wat ik wel altijd benadruk is dat het schadelijker kan zijn om iets in gang te zetten en dan abrupt af te breken dan ergens helemaal niet aan beginnen.
- Wanneer je na een kennismakingsgesprek en/of eerste sessie besluit verder te gaan, maken we een vervolgspraak. Indien gewenst kunnen ook meerdere afspraken voor vervolgsprekken gemaakt worden. We bekijken samen steeds hoe het is verlopen en welk vervolg wenselijk en verstandig is. Naar wat jij nog wil en naar wat nog nodig zou zijn.
- Meestal starten mensen met 4-5 sessies eens per twee weken en vinden ze het daarna fijn om wat meer tijd tussen de sessies te plannen.

Tarieven 2020

• Kennismakingsgesprek:	0,5 uur	kosteloos
• Individuele begeleiding privé:	per sessie van 1,5 uur	€ 100,-
• Individuele begeleiding via werkgevers:	per sessie van 1,5 uur	€ 125,-
• Partnerbegeleiding:	per sessie van 1,5 uur	€ 125,-
• Trainingen voor onderwijspersoneel	per 1 uur	€ 120,-
• Vertrouwenswerk i.o.v. een organisatie	per 1 uur	€ 100,-

- **Bijkomende kosten:** **21% BTW**

NB;

- De kosten worden niet vergoed door verzekeraars, soms wel door werkgevers.
- De begeleidingskosten worden per sessie gefactureerd in/na de week waarin een sessie heeft plaatsgevonden. Indien een werkgever de kosten vergoed kan hiervan afgeweken worden.

