



*'Ik vind het best lastig om met het verlies van ***** om te gaan . . .'*

RUIMTE VOOR VERLIES

door compacte en grondige begeleiding
maatwerk met verstand en gevoel

Omgaan met verlies is gevoelige 'rouw-kost'.
Verlies en rouw kunnen lange tijd behoorlijk veel energie en aandacht vragen.
Het kan dan zijn dat je wel wat steun kan gebruiken.

Mijn naam is Bert Holman (mede-weter & perspectief ontdekker) en ik bied begeleiding en ondersteuning na verlies.

Ik bied ruimte.

Ruimte aan de gevoelens en gedachten die met jouw verlies te maken hebben. Ruimte om daar weer even bewust bij stil te staan en het als het ware aan te raken.

Zo worden het verlies en verdriet weer wat dragelijker.

Dat lukt vaak beter samen met een ander. Samen, omdat jij de expert bent van jezelf, en ik de expertise bezit om je op een passende wijze te begeleiden.

Mijn ervaring leert dat dialoog en reflectie veel nieuwe ruimte geven en weer aanzetten tot actieve verandering.

Daarbij helpt het ook om ondersteunende onderbouwde methoden te gebruiken.

Een stevige basis bij het bieden van ruimte vormt de Zelf Kennis Methode (ZKM[®]), en de op basis van ervaring en onderzoek daarop geïnspireerde **verliesverweving vanuit zelfkennis** (ZKM-Verlies), en de compacte **zelfverbinder verliesverweving**.

Samen met de laagdrempelige **stimuleringsvragen in het rouwdragen** en het **gevoelenslabrynt** is het nu mogelijk om altijd aandacht te geven met de juiste maat.

Niet diepgravend als oppervlakkige aanraking voldoende is, en niet oppervlakkig als meer diepgang nodig is.

Niet langdurig als minder tijd nemen voldoende is, en niet snel als meer tijd nodig is.

Vandaar het motto:

'compacte en grondige begeleiding; maatwerk met verstand en gevoel'.

Jij staat steeds centraal. Jij levert de belangrijkste input.

Het gaat om jouw verhaal, jouw gedachten en gevoelens, en jouw eigen mogelijkheden.

Vanuit verschillende perspectieven kom je tot nieuwe inzichten. En van daaruit neem je de regie meer en meer in handen.

Dat geeft je nieuwe energie en perspectief, nieuwe mogelijkheden en een blijvend resultaat.

Je kunt altijd een afspraak maken voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

Dan zoeken we samen naar de meest passende manier voor jou.

De juiste manier om ruimte te geven aan je verlies en om dat weer een stukje te verweven in je leven.

[®] De ZKM (Zelf Kennis Methode) is een evidence based methodische aanpak, wetenschappelijk getoetst in het researchprogramma 'Valuation and Motivation' (Radboud Universiteit Nijmegen). De methode heeft internationaal de erkenning 'excellent' gekregen en wordt al zo'n 30 jaar met succes toegepast en doorontwikkeld.

stimuleringsvragen in het rouwdragen

RUIMTE om stil te staan voor nieuw perspectief, door vanuit een gekozen vraag naar verlies te kijken.

Een 'eenvoudig' helpende dialoog starten kan heel mooi door specifieke en eenvoudige ontlockers te gebruiken.

Daartoe is een speciale set met kaarten ontwikkeld: de 'stimuleringsvragen in het rouwdragen'.

Je trekt een willekeurige kaart met daarop een prikkelende, soms confronterende vraag. Hierna komt een dialoog op gang die anders niet zo snel plaats zou vinden.

De stimuleringsvragen kunnen je helpen om bewust en op een andere wijze stil te staan bij het ervaren verlies. Ze stimuleren om actief om te gaan met gevoelens en verder te speuren naar wellicht verscholen behoeften.

Het zijn stuk voor stuk 'trage vragen'; vragen die geen snel of eenduidig antwoord nodig hebben.

Ze appelleren daarmee aan het inzicht dat verdriet dragelijker wordt als je het aanraakt.



gevoelenslabyrint

RUIMTE om nieuwe delen van jezelf te ontmoeten in 16 gevoelige gesprekken met jezelf.

Soms is het lastig om bij je gevoelens te komen, of blijf je vastzitten in één bepaald gevoel.

Dan kan het goed zijn je gevoelens spelenderwijs in beeld te laten komen en 'aan te raken'.

Het gevoelenslabyrint nodigt je op een speelse manier uit om op een verrassend ontspannen manier te ervaren wat een bepaalde situatie voor jou gevoelsmatig betekent.

Door de tijd te nemen je letterlijk in de ruimte van je persoonlijke gevoelens te begeven krijgen die expliciet stem.

Daarmee wordt je geholpen je vraag vanuit verschillende gevoelens aandacht te geven en van betekenis te voorzien.

Het gevoelenslabyrint vergt ongeveer 2 uur.



www.essenceiam.nl/producten/compacte-mogelijkheden/#gevoelenslabyrint

zelfverbinder verliesverweving

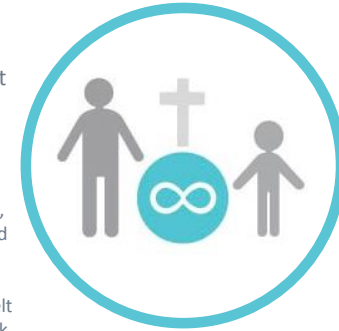
RUIMTE voor ontspanning en verbinding met jezelf, door het actief betrekken van jouw gevoelens.

De zelfverbinder is een nieuwe manier om op een korte en grondige manier je verlies te onderzoeken, om te voelen en ervaren, en om in beweging te komen. Het biedt een ingang voor een verdiepend gesprek, waarbij je gevoelens, waardering en persoonlijke betrokkenheid in beeld komen.

Je krijgt zinnen aangeboden die met verlies te maken hebben, en koppelt daar gevoelens aan. Dat leidt tot een compact inzicht gevend persoonlijk rapport, dat we samen in een dialoog van voor jou belangrijke betekenis voorzien.

De zelfverbinder verliesverweving is beschikbaar in twee varianten. Eén voor volwassenen en één voor jongeren (13-18 jaar) en vergt ongeveer 2 uur.

www.essenceiam.nl/producten/compacte-mogelijkheden/#verlies



verliesverweving vanuit zelfkennis

RUIMTE om jouw verlies te verweven in jouw hele levensverhaal, met aandacht voor jouw patronen.

Het komt vaak voor dat problemen in het rouwproces het gevolg zijn van een opeenstapeling van eerdere verlieservaringen in je leven.

In de ZKM-Verlies (Zelf Kennis Methode) betrekken we actief je hele levensverhaal en deze gestapelde ervaringen. Ook is er aandacht voor de cirkel van verlies en rouw, die aandacht besteedt aan het hechtings- en onthechtingsproces. En ten slotte wordt ook aandacht besteed aan de rouwtaken, die benadrukken dat rouwen (het je aanpassen aan het verlies) hard werken is, en waarbij onder andere het actief betrekken van je gevoelens een belangrijk element vormt.

ZKM-Verlies vergt ongeveer 17 uur interactie met je begeleider in een doorlooptijd van ongeveer 6 maanden.

www.essenceiam.nl/producten/verdieping/#zkm-verlies

