Informatie
Workshop Leiden door verlies voor JOU!

Hartstikke goed dat je interesse hebt in de Workshop Leiden door verlies voor JOU! In dit infoblad lichten we de inhoud van de workshop en aanpak nader toe.

Inhoud van de workshop

Waarom bewust aan de slag met afscheid, rouw en verlies?
Als mens maken we allemaal verliezen mee in ons leven, kleine en grote verliezen. Als het gaat om ingrijpende verliezen, volgt meestal een intensief proces van afscheid nemen, rouwen en opnieuw een verbinding aangaan met wie of wat verloren is gegaan. In dit rouwproces kom je allerlei gedachten, gevoelens, gedragingen en lijflijke sensaties tegen. Merk jij op dit moment dat je hier op één of andere manier in vastloopt:

- Dat je je afvraagt of je wel op een goede manier aan het rouwen bent?
- Wat maakt dat je steeds tegen dezelfde gevoelens aanloopt?
- Blijf je piekeren over wat je is overkomen?
- Vraag je je af of er een keer een einde komt aan het rouwen en je een ander daar niet meer mee hoeft lastig te vallen?
- Heb je nog ergens van binnen een wond die bij tijden opengaat zonder dat je je daarop bedacht bent?
- Ben je altijd erg van slag als er een verlies is bij anderen?

In de workshop “Leiden door verlies” leer je door middel van verschillende modellen, oefeningen en het delen met anderen hoe je het rouwen weer in beweging kunt krijgen door meer inzicht of door een andere stap te zetten.

Tijdens de workshop gaan we werken aan:

- De bewustwording wat verlies, afscheid en rouwen inhoudt
- Het inzicht welke thema's een rol spelen bij jouw rouwproces
- Hoe je ervoor kunt zorgen dat het proces van rouwen blijft stromen.

Een verlies dat plaatsvindt in je persoonlijke leven of op je werk, heeft vaak ook verliezen op andere terreinen van je leven tot gevolg. Dit maakt het rouwproces soms complex en vraagt veel van je incasserings- en uithoudingsvermogen. Hierbij heb je steunbronnen nodig die je energie geven om het harde werken wat rouwen is, vol te kunnen houden. Mensen die je nabij zijn om te helpen dragen wat jou is overkomen of plekken waar je je veilig voelt om te kunnen zijn wie je bent of vormen van creativiteit die je uittillen boven je pijn en verdriet zoals muziek of poëzie.

Tijdens deze workshop werken we onder andere met paarden. Door activiteiten met en tussen de paarden ga je je eigen rouwproces onderzoeken. Ze zullen reageren op de interactie met jou en dat zal je bewustzijn rond je rouwproces weer op gang brengen. Ze maken je bewust van mogelijke belemmerende gedachten of onbewuste gedragingen.

Wat kan je aan het einde van de workshop:

- Je hebt meer inzicht in jouw specifieke manier van rouwen
- Je bent bewuster van belemmerende overtuigingen ontstaan door verlies
- Je ervaart meer ruimte om stil te staan bij je verlies
- Je kijkt vanuit een ander perspectief naar wat je is overkomen
- Je weet beter aan te geven wat je van de ander nodig hebt
- Je hebt meer duidelijkheid gekregen hoe je verlies kan integreren in je leven

Waarom paarden bij begeleiding van rouwprocessen en verlies

Contact met paarden zorgt bij de coachee voor verhoging van het gelukshormoon (Oxytocine). Het hormoon Oxytocine is de hulpbron voor meer rust en minder stress, sneller herstel en een groter gevoel van verbondenheid. Daarnaast hebben paarden door hun formaat (krachtige hartslag en diepe ademhaling) een co-regulerende werking op je coachee. Een paard in rust maakt je coachee ook rustiger en een paard in stress maakt hem onrustiger. Dit maakt dat in contact met het paard ruimte bij de coachee kan ontstaan om de onopgeloste Gestalt (gebeurtenis) mentaal en emotioneel tevoorschijn te laten komen. Dit is altijd een onbewust proces.

Programma van de workshop

Het programma van de dag is als volgt opgebouwd:

- Inloop koffie thee brownie
- Welkom en praktische info
- Voorstellen en verdiepende kennismaking tussen de paarden rond thema verlies
- Theorie afscheid, rouw en verlies
- Oefeningen eigen verlies
- Feiten en fabels /Do's en Don' ts
- Aan de slag met "De Verliescirkel" en "Duale Procesmodel": Theorie en oefeningen tussen de paarden
- Reflectie op de dag
- Afronding

De trainers

Coby Ouwehand is als zelfstandige rouw- en verliesbegeleider bij Ouwehand rouwbegeleiding. Zij heeft ervaring opgedaan met verlies; als kind door het overlijden van haar zusje en later in de vorm van een echtscheiding. Zij is enthousiast en gedreven en werkt vanuit rust, oprechte nieuwsgierigheid en openheid. Voor Coby zijn het bieden van een veilige plek en luisteren zonder oordeel belangrijke voorwaarden in haar werk. Coby heeft een achtergrond in de jeugdhulpverlening, in het begeleiden van groepen en gezinnen, het geven van trainingen en faciliteren van collega's bij rouw en verlies.

Door eigen ervaring met de paarden ontdekte Coby hoe de fysieke nabijheid van een paard een verdiepend effect heeft op het verwerken van verlies. Het inzetten van al haar zintuigen voegde een extra dimensie toe aan de haar bekende concepten voor het werken aan rouw en verlies.

Rolinka van Markus is pionier en paardenmens die haar passie voor paarden, communicatieve vaardigheden, open en scherpe geest heeft samengebracht in ROScoaching. Leiderschap, bewustwording, plezier en verbinding zijn belangrijke waarden. In bedrijfsleven en bij de overheid ervaring opgedaan als trainer, consultant en in sturende of coördinerende rollen bij team- en organisatieveranderingen. Een gepassioneerde generalist met visie!

Door verlies van twee paardenmaatjes binnen de coachkudde is zij zich opnieuw bewust geworden van het effect van verlies en werkelijk afscheid nemen binnen een groep. De inspiratie voor de workshop is bij haar ontstaan door de wijze waarop paarden dit doen

Praktische zaken:

Wanneer

De workshop speciaal voor JOU! organiseren we in 2026-2027 op de volgende dagen:

- Zaterdag 3 oktober 2026 van 10.00 tot 17.00 uur (inloop vanaf 9.30 uur) special echtscheiding
- Zaterdag 9 januari 2027 van 10.00 tot 17.00 uur (inloop vanaf 9.30 uur)
- Vrijdag 26 maart 2027 van 10.00 tot 17.00 uur (inloop vanaf 9.30 uur)
- Zaterdag 5 juni 2027 van 10.00 tot 17.00 uur (inloop vanaf 9.30 uur)

Groepsgrootte:

Om voldoende diepgang in de workshop te kunnen brengen voor alle deelnemers hebben we kozen voor beperkte groepsgrootte. Aan de workshop kunnen maximaal 8 deelnemers deelnemen. Bij minimaal 4 deelnemers gaat de dag door.

Investering

De investering voor de gehele dag bedraagt voor particulieren €275,- (inclusief 21% btw). Hierbij is inbegrepen:

- Onbeperkt, koffie, thee, water en sap,
- Brownie bij ontvangst,
- Biologische en ambachtelijke lunch inclusief soep,
- Versnaperingen zoals fruit, rauwkost, noten en chocolade,
- Lesmateriaal
- Inzet van de paarden

NB: Volg je de workshop via je werkgever dan wordt het genoemde bedrag exclusief btw gefactureerd. Inclusief 21%btw bedragen de kosten dan €332,75.

Locatie en bereikbaarheid

De workshop geven we op de landelijke en rustige locatie van ROScoaching midden in het groen op de Buntwal 8, 3864 MZ in Nijkerkerveen (nabij Amersfoort).

De locatie is goed met de auto en redelijk met openbaar vervoer bereikbaar. OV kan ook een kleine uitdaging zijn. De stations Nijkerk, Vathorst en Hoevelaken liggen op 15 minuten fietsen/rollen van

de locatie. En er rijdt een buurtbus tot op 1 km afstand van de locatie. Je kan je natuurlijk ook op laten pikken door medestudent bij een station. Check voor jouw situatie de OV app.

Kom je met de auto dan is het of afslag Barneveld of Hoevelaken vanaf de **A1** of de afslag 8a Nijkerk-zuid/Vathorst vanaf de **A28**. Google maps leidt je vrijwel altijd tot op het erf van ROScoaching.

Parkeren kan gratis op het erf.

Lunch
In de lunchpauze staat een eenvoudige en voedzame lunch van lokale biologische producten (o.a. ambachtelijk zuurdesem brood) voor jullie klaar. De dag door zijn er gezonde versnaperingen zoals snoepgroenten, fruit, noten en natuurlijk ook chocola te nuttigen. Heb je speciale dieet wensen, neem dan zelf iets mee.

Kleding
Ga er van uit dat je grote delen van de dag buiten in de wei bent in weer wind en zonneschijn. Dus kleed je ook als zodanig. Denk aan stevige waterdichte schoenen (wandel-/bergschoenen of laarzen), waterdichte kleding, petten/zonnebrillen en zonnebrand. En laagjes kleding van wol of fleece houden je warm bij koude.

De paarden

Bij ROScoaching zijn de volgende IJslandse paardencollega's aanwezig die jullie faciliteren tijdens de workshop:

- **Blettur** [blettur], 28 jaar, ruin, vos met blonde manen
- **Skridur** [skriedur], 12 jaar, ruin, zwartbruin smokey
- **Kylja** [kilja], 9 jaar, merrie, Schimmelbont (wit), halfzus Skella en kleindochter Kráka.
- **Skella** [sketla], 9 jaar, merrie, roodvos, dochter Eik en kleindochter Kráka.

Kráka [krauwka] de leider van de kudde is juli 2023 overleden. Sindsdien heeft Eik de leidende rol op zich genomen. Omdat Kráka de oma is van Skella en Kylja en mede directeur van ROScoaching was, vinden wij het belangrijk haar te benoemen.

Eik [eek] de rots in de branding voor de kudde en mensen is op 19 maart 2024 overleden. Eik was mijn eerst paard en de basis voor de start van ROScoaching. Tevens de moeder van Skella. Twee belangrijke reden om ook haar toch te benoemen.

Opgeven of vragen?

Heb je nog vragen of wil je je opgeven? Stuur dan een bericht naar één van de trainers of stuur het aanmeldingsformulier ingevuld terug. Je ontvangt dan zsm de factuur.

Contactgegevens trainers:

Coby Ouwehand

M 06 39719093
E info@ouwehandrouwbegeleiding.nl

Rolinka van Markus

M 06 291 293 57
T 0342 434 008
E Rolinka@roscoaching.nl