

Wat kunt u verwachten?

Het doel van mijn begeleidingsgesprekken is de innerlijke kracht, die in ieder mens aanwezig is, aan te raken en aan te spreken zodat er een nieuw evenwicht kan ontstaan, de draad van het leven wordt opgepakt en men op eigen kracht verder kan.

Indien wenselijk zal ook gebruik gemaakt worden van thuisopdrachten, geleide visualisaties en meditaties, journeytherapie, rituelen, adem- en ontspanningsoefeningen, gebruik van symbolen en creatieve middelen.

De praktijk leert dat er doorgaans 4 tot 10 sessies nodig blijken om weer zelf verder te kunnen.

DAGDA

Centrum voor heling en gezondheid



De Helende Reis

Electro-acupunctuur

Aurareading

Rouwbegeleiding

Bocam

Yoga

Tai Chi Chuan

Informatie en afspraken

Wineke Nijenhuis

T 0251 23 94 76

E wineke@centrumdagda.nl

I www.centrumdagda.nl

DAGDA

Centrum voor heling en gezondheid



Rouwbegeleiding

*Zoals na een heftige onweersbui de lucht klaart
en de zon de aarde weer tot leven wekt,
zo is ook ieder mens in staat om te gaan met
alle veranderingen in het leven
en steeds weer een nieuw evenwicht te vinden.*

Verlies en rouw

Vrijwel ieder mens wordt op een bepaald moment in het leven geconfronteerd met het overlijden van een dierbare.

Het meemaken van de dood van een geliefd persoon is over het algemeen een aangrijpende en moeilijk te hanteren ervaring. Een ander groot verlies (bijv. van gezondheid) kan ook zeer ingrijpend zijn. Mensen die geconfronteerd worden met een verlies ervaren vaak vele intense, verwarrende en soms tegenstrijdige gevoelens.

Ondanks het grote verdriet, heftige gevoelens en emoties lijkt na verloop van tijd het evenwicht zich weer langzaam te herstellen en ontstaat er een aanpassing aan de nieuw ontstane situatie.

“ Een man van halverwege de zeventig vertelde mij met tranen in de ogen hoe hij zich met de dood van zijn vrouw twee jaar geleden, verzoend had. ‘Eerst had ik het gevoel dat ik ook dood wilde. Ik begon mijzelf te verwaarlozen, bleef steeds thuis en liet de muren op mij af komen. Ik vroeg me stilletjes af hoe lang het zou duren voordat ik terminaal patiënt zou worden en me bij haar zou kunnen voegen. Toen ging ik eens bij mezelf na wat mijn vrouw altijd prettig had gevonden en stelde mezelf de vraag; is er iets wat ik nu zou kunnen doen om haar te plezieren? Toen realiseerde ik me dat mijn vrouw vooral gelukkig was als ik gelukkig was. Ze zou hebben gewild dat ik goed voor mezelf zorgde, naar buiten zou gaan en leuke dingen zou gaan doen, of zelfs nieuwe dingen zou leren. Door nu van mijn leven te genieten, laat ik mijn vrouw iedere dag weten dat ik van haar hou.’ “

Christine Longaker

“uit; Het licht van afscheid, Forum, 1997”

Wanneer hulp inschakelen?

Soms kan het verlies zo moeilijk te dragen zijn dat hulp van buitenaf wenselijk is omdat het gevoel ontstaat er nooit meer uit te kunnen komen, niemand die echt begrijpt wat je doormaakt.

Als hulp wordt ingeschakeld is het belangrijk dat de begeleiding plaats vindt in een veilige en vertrouwde sfeer. Dit kan gewoon bij u thuis. Door middel van een intakegesprek wordt een plan op maat gemaakt, afgestemd op de individuele behoeften.

Begeleiding:

Wineke Nijenhuis

Dagda, centrum voor heling en gezondheid is opgenomen in het verwijsbestand van de Landelijke Stichting Rouwbegeleiding.