**Zorgzaam omgaan met rouwenden.**

*“Gebundelde takken kan je niet breken.”*

*(Afrikaans spreekwoord)*

Verlies hoort bij het leven en bij mens-zijn. En toch kan het ons serieus uit balans brengen. Ook de nood aan steun van anderen en het elkaar willen steunen in moeilijke tijden hoort bij ons mens zijn. Maar we voelen ons vaak onwennig en onzeker. Het laatste dat we zouden willen is het allemaal nog veel erger maken voor de rouwende!

In deze achtdaagse intensieve training leren we aan de hand van eigen ervaringen hoe we op weg kunnen gaan met rouwenden (van jong tot oud). Korte theoretische inleidingen met achtergrondinformatie worden afgewisseld met veel oefeningen en opdrachten. De nadruk ligt op het zelf aan de slag gaan, uitproberen en opdoen van ervaringen.

**Doelgroep**

Volwassenen die te maken krijgen met mensen in een verliessituatie en die zich willen bekwamen in het ondersteunen van rouwenden, als mantelzorger of vrijwilliger. Deelnemers zijn bereid te leren uit eigen ervaringen, in interactie met anderen.

**Thema’s die aan bod komen:**

- Wat is rouwen? Hoe komt het dat we rouwen?

- Rouwen: hoe doen wij dat?

- Hoe kunnen we rouwenden ondersteunen bij het (her)ontdekken van hun krachtbronnen?

- Wat is er anders bij kinderen en bij ouderen?

- Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we zelf niet kopje onder gaan?

**Praktische info**

Data: donderdag 12 en 19 september, 3, 10 en 17 oktober, 7, 21 en 28 november 2019, van 09u30 tot 16u30.

Plaats: Clemenspoort vzw, Overwale 3, 9000 Gent (nabij station Gent Sint-Pieters).

Prijs: 400 EUR

Zie: [www.zorgsaam.be](http://www.zorgsaam.be)

**Stapstenen in het land van rouw.**

Themaweek in het Namaste-huis (Deinze-Merendree). [www.namaste-huis.be](http://www.namaste-huis.be)

*“Een pad ontstaat door erop te lopen.”*

*(Lao Tse)*

Rouwen hoort bij ons leven als mens. En toch kan het moeilijk vallen om op weg te gaan, als de weg nog gebaand dient te worden.

Tijdens deze week word je uitgenodigd om te verkennen hoe je je veerkracht na verlies kan voeden. Er is aandacht voor de zorg voor lijf en leden, het omgaan met pijnlijke emoties, de kracht van verbinding en het weldadige effect van het putten uit datgene dat jouw leven betekenisvol maakt.

We maken een veilige ruimte om met vriendelijke aandacht stil te staan bij wat er van binnen in ons leeft, het te verstaan en er uitdrukking aan te geven, met respect voor ieders eigenheid, groeikracht en wijsheid.

Voor wie:

* je bent iets verloren dat waardevol voor je is of je hebt afscheid moeten nemen van iemand die je dierbaar is;
* je verlieservaring is (minstens) drie maanden geleden wanneer de week start;
* je bent bereid om iets te delen van hoe jij één en ander beleeft, zodat we elkaar wederzijds kunnen verrijken.

Data 2019: 28-31 oktober (herfstvakantie)

Zie: [www.namaste-huis.be](http://www.namaste-huis.be)

**Anders luisteren naar jezelf. Kennismaken met Focussen.**

Themaweek in het Namaste-huis (Deinze-Merendree). [www.namaste-huis.be](http://www.namaste-huis.be)

*“Je lichaam weet meer dan je denkt.”*

Wat we in ons lichaam gewaarworden is meestal vaag en nog zonder woorden. Door het op te merken en erbij stil te staan ontdekken we wat het te vertellen heeft. Door te focussen ontstaat er een ruimte in onszelf waar verandering mogelijk kan zijn.

Aan de hand van eenvoudige oefeningen leer je de basispassen van focusing, zodat je je stap voor stap de nieuwe vaardigheden eigen kan maken.

Je leert

* op een vriendelijke, niet oordelende manier bij jezelf aanwezig zijn
* eenvoudige oefeningen die ook stress verminderen, zonder dat dit extra tijd vraagt
* omgaan met je emoties, in plaats van erdoor overspoeld te worden of ervan weg te lopen
* de deugddoende effecten van het erkennen en aanvaarden van wat er is, wat het ook is
* meer veerkracht ontwikkelen door aandacht te geven aan wat goed voelt in je leven
* een manier om jezelf beter te leren kennen en zo meer te worden wie je bent

Data 2020: 24 – 28 februari (krokusvakantie); 6 – 10 april (paasvakantie) en 6 – 10 juli (zomervakantie).

Zie: [www.namaste-huis.be](http://www.namaste-huis.be)