

ROUW TRANSFORMEREN

MET DE NATUUR EN CREATIVITEIT ALS LEIDRAAD



YOLANDE VAN LOON



MIJN VERHAAL

Mijn moeder overleed na 1,5 jaar ziek te zijn geweest aan de gevolgen van borstkanker. 7 jaar later maakte ik pas ruimte voor mijn verdriet om op mijn eigen wijze, het verlies te omarmen waardoor ik mijn veerkracht hervond en weer zinvol kon verder leven.

MIJN VERHAAL

WAAR LIEP IK OP VAST?

Ik vond dat ik in de anderhalf jaar dat mijn moeder ziek was al zoveel verdriet had gehad. Ik dacht dat ik na haar overlijden niet meer behoefde te rouwen en probeerde de draad al gauw weer op te pakken. Maar na 7 jaar (!!) kreeg ik lichamelijke klachten, had weinig voldoening van mijn werk en mijn creativiteit (wat een essentieel onderdeel was van mijn werk als tuinontwerpster) was helemaal weggeëbd.

Ik voelde dat het zo niet langer door kon gaan, maar ik wist toen ook nog niet wat ik er aan kon doen. Ik wist wel dat ik moest gaan onderzoeken waarom ik vastliep.

Waar ik naar verlangde was weer blijdschap te voelen, energiever aan de dag te kunnen beginnen en mijn creativiteit weer te laten stromen en meer verbondenheid te voelen met

mezelf en de ander. *Hoe is dat voor jou? Herken je iets uit mijn verhaal?*



REFLECTIE VRAGEN

Waar loop je nu tegenaan of op vast?

Het verlies leren accepteren?

Ik blijf maar in een kringetje ronddraaien

Ik krijg niet helder waar ik precies op vast loop.



MIJN VERHAAL

WAT HOUDT JE TEGEN?

Ik wist niet zo goed waar te beginnen. Als eerste besloot ik om te kijken of ik mijn agenda zo leeg mogelijk kon maken en bleef ik alleen de meest noodzakelijke dingen doen. Ik stopte met het geven van workshops. Ons vakantiehuis ging voor vier maanden op slot en toen kwam er ineens ruimte. In eerste instantie ging ik overal aan het opruimen, in ons huis, de schuur en de tuin (vluchtgedrag?).

Misschien wel, maar als je je omgeving opruimt komt er ook rust in je lijf toch? En toen was mijn kantoor aan de beurt. Alles ging er uit, elk voorwerp ging door mijn handen. Totdat ik ineens de map in mijn handen had met mijn moeders zelfgeschreven verhaal over haar ziek zijn. Natuurlijk wist ik dat het boek er was en ik wist ook wat er in stond. Eigenlijk hoefde ik het niet te lezen. Maar toch besloot ik het open te slaan.

Ik ging meteen 7 jaar terug in de tijd. Las mijn moeders woorden en toen kwam in alle hevigheid mijn verdriet los. Precies waar ik bang voor was: de angst om het loskomende verdriet niet te kunnen dragen. Maar de tranen brachten alleen maar opluchting, een zware last viel van mijn schouders. Omdat ik het verdriet toe durfde te laten kwam er nog meer ruimte om na te denken en vooral te voelen wat dit verlies met me had gedaan. Door mijn verdriet toe te laten, aan te kijken en het van alle kanten te onderzoeken kon ik het in perspectief plaatsen en kreeg ik zicht op het waarom van mijn vastlopen.

REFLECTIE VRAGEN

Hoe is dat voor jou?
Hoe ga jij met verdriet om?
Ben je er al aan toe om in te tunen
op jouw verdriet en het te gaan onderzoeken?





MIJN VERHAAL

DRAAGKRACHT VERGROTEN

Door het verdriet toe te durven laten bracht het me weer een stukje verder in het 'verwerken' van mijn verlies. Verwerken is misschien niet het juiste woord, daarmee geef ik waarschijnlijk de indruk dat er een punt komt dat je klaar bent met je rouwproces. Ik ervaar het eigenlijk niet zo, dat het rouwproces 'klaar' is, maar inmiddels is het wel in mijn leven verweven en is het een onderdeel van mijn verhaal geworden. Mijn gevoel en hoe ik er nu mee om ga is wel veranderd.

Wat ik nog meer deed om mezelf troost te geven? Ik ging de natuur in, naar het bos toe en heb veel gewandeld. Het bos heeft altijd een positieve invloed gehad op mijn gemoed. Het is voor mij echt een natuurlijk 'medicijn'. Al wandelend krijg ik grip op mijn gedachten en emoties en ontspan ik. Ook maakte ik mandala's (cirkels) van gevonden materialen. Dat bij elkaar sprokkelen en ordenen bracht me in een staat van helemaal in het nu zijn. De mandala's die ontstonden hadden altijd een verhaal.

Mijn verhaal voor dat moment. Door het op deze manier zichtbaar te maken, verplaatste ik mijn verdriet (bijna letterlijk) uit mijn hoofd. Als ik er dan zo op neer keek werd me vaak helder waar ik mee worstelde omdat ik het vanuit een ander perspectief kon zien, met mijn zintuigen nam ik waar en ook met mijn gevoel. Ik benoem dat voelen hier weer. Misschien heel ongemakkelijk als je meer een denker bent, maar het kan heel verhelderend zijn om door deze bezigheid te ontdekken wat voelen voor andere kijk op je verdriet kan geven.

REFLECTIE VRAGEN

Vraag: Hoe kom jij in balans als je een moeilijke dag hebt?

Ga je de natuur in om te wandelen?

Ga je de tuin in en met je handen in de aarde wroeten?

Ga je tekenen of schilderen of zoek je een andere creatieve bezigheid?

Ga je schrijven, om je gedachten helder te krijgen?

Ga je in gesprek met iemand die je vertrouwt en die een luisterend oor biedt?

Ik ga iets heel anders doen, namelijk.....



MIJN VERHAAL

VERANDERING VAN FOCUS

Omdat ik door mijn angst (om het verdriet toe te laten) heen ben gegaan en ik inmiddels weet waar ik op moeilijke dagen troost uit haal, ben ik gaan kijken wat ik (van nature) nog meer doe om me sterker te gaan voelen.

Dat was best wel even een klusje. Ik weet niet hoe het voor jou voelt, maar mijn slechte eigenschappen heb ik zo boven water, maar mijn goede eigenschappen benoemen, daar moest ik echt wel even voor gaan zitten.

Ik krijg dingen vaak het snelste helder als ik naar beelden kijk (door middel van bijvoorbeeld foto's) of in dit geval heb ik buiten een cirkel gemaakt van natuurlijke materialen. Elk element staat voor een 'eigenschap' die ik van nature bezit.

En zo werd voor mij zichtbaar waar ik sterk in ben en hoe ik op deze manier mijn eigen veerkracht kan creëren. Dat gaf mijn zelfvertrouwen zo'n enorme boost, echt een prachtige ervaring! Dan kom je helemaal in je kracht te staan.

REFLECTIE VRAGEN

Waar ben jij van nature goed in?

Wat gaat je gemakkelijk af, waar hoef je weinig moeite voor te doen?

Vind je het lastig om voorbeelden te benoemen? Vraag eens aan je partner wat hij zo in jou waardeert of misschien weet je waar je collega's op het werk jou zo goed in vinden. Kijk eens hoeveel je er op kunt schrijven.





MIJN VERHAAL

VEERKRACHT HERVINDEN

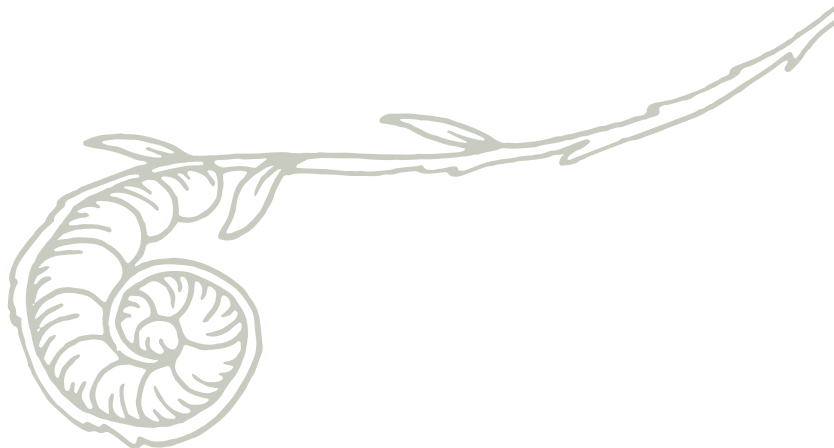
Toen ik ging beseffen hoe ik (grotendeels) op eigen kracht mijn verdriet had aangepakt en leerde te transformeren wist ik ineens hoe ik verder wilde. Mijn energieniveau nam toe, ik kon weer lachen en kreeg nieuwe (creatieve) ideeën. Ik had mezelf door het proces van rouw beter leren kennen en stond ineens helemaal anders in het leven.

Ik had de verbinding met mezelf weer hervonden en kon me daardoor ook weer beter verbinden met anderen en dat is hoe ik graag in het leven wil staan: veerkrachtig en vol vertrouwen in wat komen gaat: positief of negatief, want dat hoort bij het leven.. Mijn verlies is inmiddels verweven in mijn levensverhaal.

Ik heb geleerd dat angst en verdriet aankijken voor mij de weg is om ruimte te maken en zinvol verder te kunnen leven.

REFLECTIE VRAAG

Wat is jouw wens op dit moment met betrekking tot jouw proces van rouw?





UITNODIGING

MAG IK JE UITNODIGEN?

Mag ik je uitnodigen om een eerste stap te zetten en jouw verhaal neer te schrijven?
Het maakt niet uit of er een mooi verhaal in goed lopende zinnen uitkomt.
Pak je pen maar en begin maar te schrijven wat er als eerste in je gedachten opkomt....
Hoe zou het voor je zijn om jouw persoonlijke verhaal met mij te delen?

Dat mag per e-mail, maar wat misschien een veel fijner idee is: om jouw persoonlijke verhaal met me te delen tijdens een wandeling in het bos. Dan kun je kennismaken met mij en met de natuurcoach-methode en ervaren of het iets voor je is.
Denk je nu al, ja dit is iets voor mij, dan kun je op mijn website naar de beschikbare data kijken en een eerste afspraak met me maken.





MIJN AANBOD

COACHTRAJECT IN HET BOS OF DE TUIN

In vijf bos of tuin sessies van
jouw hulpvraag naar een
concreet plan van aanpak.

KOESTERBOEK

In vijf sessies teruggaan naar
jouw verhaal van verlies en deze
herinneringen met woord en
beeld bundelen in jouw
persoonlijke troostboek.

CREATIEF TRAJECT

Jouw verhaal in kleur vormgeven met vijf
creatieve sessies om je hulpvraag helder
te krijgen en aan te pakken.



MIJN AANBOD

COACHTRAJECT MET SPIRITUELE INSTEEK

In vijf sessies van jouw hulpvraag naar een concreet plan van aanpak. Deze sessies kunnen zowel binnen als buiten gegeven worden of een combinatie van binnen en buiten. Ik maak gebruik van mijn unieke symbolenset.

RETREAT KOESTERHUIS

Een meerdaags retreat in ons koesterhuis waar je inhoudelijk zelf invulling aan mag geven. Je hebt ook de mogelijkheid om één van mijn diensten bij te boeken.

KOESTERHUIS INTENSIVE

In tien dagen doorloop je vijf sessies en duik je helemaal in jouw rouwproces zodat je vol vertrouwen weer een nieuwe start in je leven kunt maken. Tussen iedere sessie is een rustdag ingepland.





VERLOOP SESSIES



INTAKE

BEELDVORMING WAT SPEELT ER,
WAAR WIL JE HULP BIJ?



HULPVRAAG

WAT WIL JE AAN HET EINDE VAN HET TRAJECT
BEREIKT HEBBEN?



OBSTAKELS

WAT SPEELT ER ZICH OP EEN DIEPERE LAAG AF.



DRAAGKRACHT VERGROTEN

VOELEN EN VOEDEN EIGEN NATUURLIJKE KWALITEITEN.



VOLTOOIEN

ALS ALLES VERKEND EN DOORVOELD IS AAN DE SLAG
MET DE VERKREGEN INZICHTEN.



KLAAR VOOR DE VOLGENDE STAP?

Je bent op de laatste pagina van het e-book over rouw en verlies aangekomen.

Ik heb je meegenomen in mijn persoonlijke verhaal over rouw.
Je hebt inzicht gekregen in je eigen rouwproces door de reflectievragen te maken en je hebt kunnen lezen op wat voor manier ik je kan helpen.

Ik hoop dat ik je al een klein stukje op weg heb geholpen.
Ben je tot de conclusie gekomen dat je om weer verder te kunnen toch wel wat extra hulp nodig hebt?
Zodat je meer inzicht en grip op je eigen rouwproces gaat krijgen.

Maar wat kan ik nu concreet voor je doen?

Ik help je bij:

- Het bespreekbaar maken van je verdriet
- Inzicht te krijgen waar je staat in je proces van rouw
- Je verlangen zichtbaar maken
- Je angsten te bespreken
- Je draagkracht te vergroten
- Het maken van een stappenplan om je ook daadwerkelijk beter te gaan voelen

Ben je klaar voor de volgende stap?

Wil je persoonlijk met me kennismaken?

Klik hier om mij een email te versturen,
dan kunnen we samen bespreken waar je hulp bij wilt.

Waar kun je mij vinden?

Instagram: [@creatieve_rouwvrouw](https://www.instagram.com/@creatieve_rouwvrouw)
Website: www.yolandevanloon.com
Koesterhuis: www.hofvanmeterik.nl

