



# OVER-LE\*EN

Overleven na overlijden. Over het leven en over de leden van je gezin. Een zesdaagse (verspreid over drie maanden) voor weduw-ouders

**OVER - LEVEN**  
**OVER - LEDEN**  
**OVER - LEREN**  
**OVER - LEIDEN**  
**OVER - LEUNEN**

Je partner is overleden, jij blijft achter met je kind(eren). Hoe weef je dit verlies in je leven? En hoe doen jouw kinderen dat? Hoe veranderen de dynamieken in het gezin? Wie draagt welke verantwoordelijkheden? Kan ieder op zijn manier rouwen? Wie doet

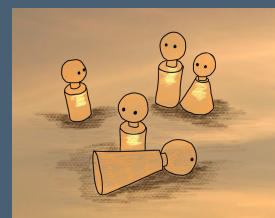
op wie een appel en op welke manier? Zorg je goed voor jezelf? Probeer je vader en moeder tegelijk te zijn? In duizenden contexten van het dagelijks leven is jouw verlies voelbaar en zoek je een nieuwe weg.

In deze zesdaagse krijg je samen met een groep lotgenoten dieper inzicht in de verschuivingen die in jouw gezin plaatsvinden. Twee ervaren rouwbegeleiders leiden je om de twee weken een dag door een thema heen. We werken veel met opstellingen om de dynamieken in het gezinssysteem te verhelderen (zie kader systemisch werk). Het maakt je bewust wat er op een diepere laag tussen de gezinsleden speelt. Wanneer je de bron van jouw eigen reactie daarop in dit rouwproces beter leert begrijpen, verruim je jouw mogelijkheden in je handelen. Hoe jij nu als enig ouder de leiding over jouw gezin kunt vormgeven in verbinding met de kinderen en hun proces. Na zes dagen openhartig delen van lief en leed, maak je deel uit van een lotgenotengroep die herkenning en steun vindt bij elkaar, en elkaar mogelijk ook na de zesdaagse weet te vinden.

## SYSTEMISCH WERK

Gewoonlijk kijken we met een analytische blik naar de wereld. We onderzoeken feiten, logica, gebeurtenissen. De systemische blik kijkt naar wat minder grijpbare -maar zeker voelbare- zaken. Naar herhalende patronen in jouw leven, naar het potentieel en de belemmeringen die je vanuit jouw familiesysteem hebt meegekregen. Misschien was je als kind niet tot last en houd je je nog altijd op de achtergrond. Of hielp je papa of mama en zorg je nog altijd veel voor anderen.

In deze zesdaagse kijken we oordeelloos en met open hart naar hoe jij dat doet. Dit helpt je makkelijker omgaan met de verschuivingen die in je huidige gezin door het overlijden zijn ontstaan. Hoe meer jij inzicht in deze bewegingen hebt, hoe steviger de basis die jij voor je kinderen kunt vormen. Overigens helpen deze inzichten je ook binnen andere systemen, bijvoorbeeld binnen een team op het werk, bewuster te functioneren.



## PROGRAMMA

De **eerste dag** staat in het teken van kennismaken. Kennismaken met elkaar, elkaars verhalen en met het systemisch gedachtengoed. We smeden de eerste banden om veilig in deze groep te kunnen delen en leren.

De **tweede dag** onderzoeken we jouw huidig weduw-gezin en de veranderingen en de pijn die daar spelen.

De **derde dag** keren we terug naar jouw persoonlijke gezin van herkomst. Je leert over gebeurtenissen en relaties die jou vormden als kind en hoe dat doorwerkt in het nu. En hoe de manier waarop je kon hechten, van invloed is op hoe je rouwt als volwassene.

**Dag vier** oefenen we met zelfcompassie. Als eenoudergezin heb je een zware klus te klaren. Hoe kun je lief zijn voor jezelf en jezelf in balans houden? Deze dag gaat over jou!

De **vijfde dag** kijken we naar de balans tussen geven en nemen. Hoe vraag je hulp in en buiten je gezin, wanneer leg je onbewust een te grote vraag bij je kinderen? Neem je van nature makkelijk hulp aan of zorg je liever voor de ander? Lukt het je om ongevraagde hulp bij te sturen? En hoe doen jouw kinderen dat?

De **laatste dag** gaat over afscheid nemen en betekenis geven. Het afscheid van de groep levert inzicht in hoe je dat doet. We kijken naar rituelen en naar het geven van betekenis aan al wat gebeurd is.

## VOOR WIE?

Voor weduw-ouders die hun partner hebben verloren en achterblijven met kind(eren). De groeps grootte is 8-12 deelnemers. We voeren een intakegesprek om te kijken of deze groep op dit moment iets voor jou is. Neem contact op wanneer je vragen hebt of er onduidelijkheden zijn.

## INSCHRIJVING

Deze zesdaagse (zes dagen verspreid over drie maanden) wordt meerdere malen per jaar en op twee locaties (regio Eindhoven en regio Utrecht) gegeven.

De actuele informatie over data, kosten en inschrijving is vanaf eind augustus te vinden op [www.kleinkracht.nl/weduw-ouders](http://www.kleinkracht.nl/weduw-ouders) en [www.elkecoaching.nl](http://www.elkecoaching.nl).

## BEGELEIDERS

**Karin Heesakkers** verloor op haar veertigste plotsklaps haar man en bleef achter met drie jonge kinderen. Haar rationeel wetenschappelijke achtergrond bood geen antwoord op alle vragen waar ze mee worstelde. Om zichzelf en anderen beter te kunnen helpen volgde ze opleidingen op het gebied van systemisch werk, NLP, transactionele analyse en lichaamswerk. Haar missie is balans te brengen tussen weten en niet weten, tussen controle en overgave, om te accepteren wat het leven brengt en er een krachtig antwoord op te geven.

Meer info over Karin vind je op [kleinkracht.nl](http://kleinkracht.nl)

**Elke Donker** verloor als jonge vrouw van 27 jaar haar man en bleef achter met haar toen tien maanden oude dochtertje. Daar begon haar zoektocht in de weg en het proces van rouw, het alleenstaand moederschap en de dynamieken die daarbij horen. Ze volgde o.a. de opleiding tot Neo-hypno therapeut, NLP en opleiding in het systemisch werk. Haar missie is verbinding te brengen door te erkennen wie we zijn, wat ons beweegt en wat gezien wil worden.

Meer info over Elke vind je op [elkecoaching.nl](http://elkecoaching.nl)



**Kleinkracht | Karin Heesakkers**  
Zeist  
E: [karin@kleinkracht.nl](mailto:karin@kleinkracht.nl)  
M: 06 2895 2441  
[www.kleinkracht.nl](http://www.kleinkracht.nl)

**Elke Coaching | Elke Donker**  
Eindhoven  
E: [elkendonker@gmail.com](mailto:elkendonker@gmail.com)  
M: 06 5347 7004  
[www.elkecoaching.nl](http://www.elkecoaching.nl)