



<https://huisvoorlevenskracht.nl>

Drie dagen tijd voor vraag: 'Wie ben ik zonder jou?'

Omgaan met verlies van partner

BURGH-HAAMSTEDE Er zijn op Schouwen-Duiveland diverse aanbieders die van steun willen zijn bij rouw. Maar dat Heleen Allemekinders en Marlies Lampert nu een serie van drie themadagen hebben opgezet, is redelijk uniek voor Schouwen-Duiveland. Donderdag 24 oktober gaan ze van start in Huize Eigen Wijze in Burgh-Haamstede.

Iedereen maakt een rouwperiode van een naaste op zijn of haar eigen manier door. Er is geen blauwdruk voor. Maar dat het voor de meeste mensen na een jaar goed kan zijn om er wat dieper op in te gaan is een moment waarvan Heleen Allemekinders van overtuigd is. "Na een jaar is het bij de meesten wel doorgedrongen dat het afscheid definitief is. Dan is het magische jaar voorbij en verdwijnt het beschermingsmechanisme." Dan ontstaat er ruimte om verhalen van anderen te horen en kun je er zelf beter over praten. Rouw kent verschillende fases en ontkenning is er één van. Allemekinders heeft het zelf ervaren na het verlies van haar man.



Marlies Lampert (links) en Heleen Allemekinders.

Drie dagen lang (niet achter elkaar) doorlopen de begeleiders het proces. De eerste dag staat in het teken van het verleden. Wie was je partner en hoe waren de partners samen? Dag twee staat in het teken van emoties en gevoelens, die bij het gemis van een geliefde horen. De derde dag staat de vraag (die tevens het thema is) cen-

traal 'wie ben ik zonder jou'. En hoe pak je de regie op het leven teug. Heleen Allemekinders en Marlies Lampert hebben de themadagen eerder georganiseerd, maar toen was het in zeven dagdelen geknipt. Nu worden het drie niet aaneengesloten dagen. Marlies Lampert: "Er is meer ruimte om elkaar aandacht te geven. We lun-

chen samen bijvoorbeeld en er wordt dan ook best gelachen. We denken dat het heel goed gaat werken.' Meer informatie is te vinden op huisvoorlevenskracht.nl en aanmelden kan via info@huisvoorlevenskracht.nl of bellen 06-41579449. De data zijn donderdag 24 oktober en 7 en 21 november. •

Bron

https://issuu.com/wereldregio/docs/week_40_34cb0c48211a57

pagina 3