

## Begeleiders

**Titia Liese** heeft in de afgelopen decennia het tot dan toe onontgonnen gebied van de gevolgen van jong ouderverlies geëxploreerd en in kaart gebracht. De grote deskundigheid die ze - al werkend met de doelgroep - heeft opgedaan, heeft ze gestructureerd tot een doelgroepgericht, samenhangend aanbod. Titia is tevens auteur van *Teruggaan, om verder te kunnen* en het *Verlaat Verdriet (Ver)Werkboek*.

**Geerte Cammeraat** werkt sinds een groot aantal jaren intensief en met veel succes samen met Titia Liese. Ook zij is ervaringsdeskundige van oorsprong. Als geen ander is Geerte in staat om op een vakkundige en integere manier mensen die jong een ouder hebben verloren in hun proces te begeleiden, met name aan de hand van basale en voor iedereen toegankelijke creatieve werkvormen.

## Data op vrijdagen

2012: 16 maart, 1 juni, 7 september,  
14 december

2013: 1 maart

## Plaats

Woon-/Werkplaats ZIN in Nunspeet.

## Kosten

Minder dan € 1.000 : € 475,-  
€ 1.000 - € 2.500 : € 515,-  
Boven € 2.500 : € 550,-

## Informatie en aanmelden

### Titia Liese,

0341- 260 289 / [www.verlaterouw.nl](http://www.verlaterouw.nl)

Bestellen *Verlaat Verdriet Verwerkboek*:

[www.biografischwerk.nl](http://www.biografischwerk.nl)

### Geerte Cammeraat,

0529-432 297 / [www.tesjoewa.nl](http://www.tesjoewa.nl)

***'Ik heb altijd een muurtje om me heen staan.'***

***'We zijn allemaal op ons eigen eilandje terecht gekomen.'***

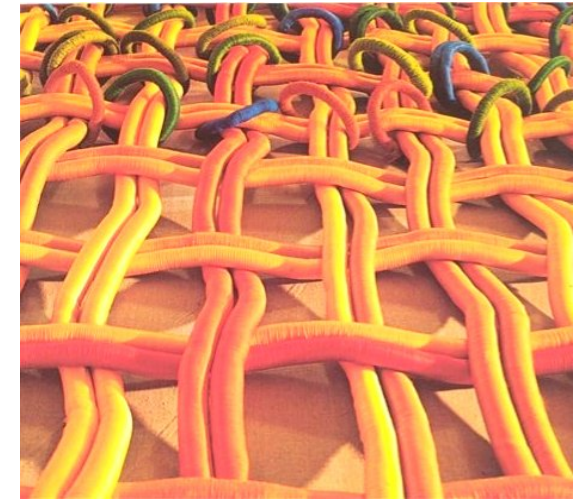
***'Vaak heb ik het gevoel dat ik helemaal niet mee doe.'***

***'Ik heb dikwijls het gevoel dat ik altijd alles alleen heb moeten doen, en nog steeds moet doen.'***

***'Ik voel me zo vaak rusteloos en opgejaagd, zonder dat ik goed begrijp waar dat gevoel vandaan komt.'***

## Ervaringen van deelnemers

- Voor het eerst van mijn leven vind ik het fijn om in een groep te zijn;
- Ik ben mijn proces nu echt aangegaan en voel me daarin heel erg gesteund;
- Ik heb nu het verschil ervaren tussen verwerken en helen;
- In het begin aarzelde ik nog een beetje, maar nu we eenmaal bezig zijn verheug ik me steeds op de volgende keer;
- Intensief en goed, een aanrader voor elke *Verlaat Verdriet*-er



# De kunst van het verbinden bij *Verlaat Verdriet*

2012/2013

## Inhoud van de jaartraining

Dag 1: *In het licht van kiezen en doen*

Dag 2: *Je eigen plaats in het leven*

Dag 3: *Van klacht naar kracht*

Dag 4: *Van gebonden naar verbonden*

Dag 5: *De kracht van het ritueel*

## Bijzonderheden

- In *De kunst van het verbinden bij Verlaat Verdriet* leggen we steeds verbindingen tussen theorie en praktijk van *Verlaat Verdriet*, onder meer door middel van woord en beeld;
- Onderlinge verbinding tussen groepsgenoten door middel van intervisie maakt deel uit van de tijd tussen de trainingdagen, zodat je je verbonden en gesteund kunt voelen;
- Aan deze training kunnen maximaal acht deelnemers meedoen. Er is dus ruimte voor individuele aandacht, waardoor je je gezien en gehoord kunt voelen;
- *De kunst van het verbinden bij Verlaat Verdriet* gaat door als zich tenminste 4 deelnemers hebben aangemeld;
- Recent of langer geleden een basisworkshop *Verlaat Verdriet of Dubbel Ouderverlies* gevolgd hebben is geen must voor deze jaartraining, wel een pré.

## Toen

De verbinding met je overleden ouder werd in je jeugd abrupt en voorgoed verbroken. Innerlijk knapte er op dat moment iets bij je. Ineens was je 'kind-af'. Je paste je aan de nieuwe omstandigheden aan, zoals alleen mensen op (zeer) jonge leeftijd dat kunnen. Het leven ging 'gewoon' door.

## Nu

Er is een innerlijke ruptuur, een breuk, ontstaan die steeds weer opspeelt, en dat blijft doen tot deze kloof heeft kunnen helen. De ervaren eenzaamheid en het gevoel altijd alles alleen te moeten doen, zijn groot. Verbondenheid voelen met andere mensen, ook met je meest dierbare, is een verlangen dat je (te) vaak niet kunt vervullen. Om contact te ervaren ben je gaan zorgen. Je bent gaan geven en je doet dat nog steeds, hoewel het nooit genoeg lijkt te zijn. De balans tussen geven en nemen is verstoord, te meer daar je je hebt afgesloten voor ontvangen.

## De kunst van het verbinden bij Verlaat Verdriet

In deze ervaringsgerichte jaartraining leer je

- in een kleine groep
- in de veiligheid van de deskundige begeleiding
- in jouw tempo
- op een manier die bij jou past
- in vijf dag-bijeenkomsten
- aan de hand van kernthema's van *Verlaat Verdriet*
- je opnieuw te verbinden
- waardoor je stabiel, vrijer en gelukkiger in het leven kunt staan.

## Kernthema's

- Onderzoeken en helen van de oorspronkelijke, innerlijke relatie met je overleden ouder;
- Onderzoeken van, verbinden met en loslaten van je kindperspectief;
- Je opnieuw verbinden met het kind in je;
- Onderzoeken van, verbinden met en waar nodig loslaten van innerlijke overtuigingen die je hebt over je recht om te bestaan;
- Onderzoeken van, verbinden met en loslaten van oude pijn;
- Onderzoeken en waar nodig loslaten van overlevingspatronen die je hebt ontwikkeld;
- Onderzoeken van, verbinden met en loslaten van zelfondermijnende overtuigingen;
- Onderzoeken van, verbinden met en helen van gevoelens rond voor jou belangrijke relaties;
- Onderzoeken en herstellen van de balans tussen geven en ontvangen;
- Je opnieuw leren verbinden met dat wat binnen je is: *jezelf*;
- Je opnieuw leren verbinden met dat wat buiten je is: *de wereld om je heen* – volwassenen, kinderen, familie, vrienden, werk, de natuur en dat wat verder voor jou belangrijk is.