



## WORKSHOP AFSCHEID NEMEN STEEDS OPNIEUW

Afscheid nemen is een continu proces ook al kent het vaak wel een duidelijke markering zoals een afscheidsbijeenkomst, een ontslagbrief, een diagnose. Soms neem je afscheid van iets wat nooit is gekomen zoals het krijgen van kinderen. Dan is er geen “formeel” afscheid maar zeker wel een afscheid.

Na dat formele of niet geformaliseerde afscheid komt de rouw om wat verloren ging, wat nooit is geweest. Daarna zijn er nog veel meer momenten die weer raken aan dit afscheid zoals een feestdag, rondom een verjaardag, bij het op vakantie gaan, wanneer een vriendin een (klein) kind krijgt, muziek die je beluistert, een geur in de stad, wanneer je verhuist.

Zeker wanneer het afscheid al weer een tijd geleden is kan het lastig zijn om aan de rouw aandacht te geven of daar aandacht voor te krijgen.

### Voor wie?

Dan is het fijn wanneer je je afscheid **nu** deelt met lotgenoten. Waarin jij wordt gezien en ziet. Tegelijkertijd is er aandacht voor het zoeken naar de balans tussen je verlies ervaring en je leven nu leven. En dat het formele afscheid of ijkpunt meer dan 1 jaar geleden is.

### Praktisch:

Maximaal 8 deelnemers

Kosten €105,- incl. eenmaal lunch en koffie/thee.

Aanmelding: uiterlijk tot 14 dagen voor de startdatum door een mail te sturen.

Twijfel: wil je vooraf overleggen of deze workshop geschikt voor je is zoek dan via de mail of telefonisch contact met mij.

Herinnering

Omkijken? Liever niet

Want kijken, echt kijken

doet pijn. Je voelt weer hoe het was, de pijn en gemis

Omkijken? Liever niet.

En als het moet, dan maar

gewapend als beton, met droge ogen, jij er niet bij.

Herinnering. Zonder tranen

gaat het niet. Maar door

de tranen heen blijft

liefde levend, vind jij jezelf terug.

Herinnering. Alleen wie om

kan kijken, kan vooruit zien.

Wie tranen zaait, zal licht

en toekomst oogsten.

Hans Stolp

Frances Nuijen, begeleiding bij  
verlies en herstel

Telefoon 06-42732159

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

Donderdag 3 september van 09.30-  
16.00 uur en vrijdag van 9.30-12.30 uur