

Lichter leven na (gestolde) rouw

Inspiratiedag
De Rouwproeverij



1

Verlies en rouw in je sessies Tevreden over:

- (H)erkennen van rouw, rouw er laten zijn
- Aansluiten bij cliënt
- Bij cliënt en het verlies kunnen blijven
- Rust, luisteren, empathie
- Vertragen, vertrouwen op de tijd en wat cliënt aankan
- Psycho-educatie geven



2

Verlies en rouw in je sessies Mwah... wat gaat minder?

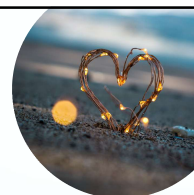
- Geen diepgang in de begeleiding, blijft té oppervlakkig
- "Ik kan het niet goed genoeg, ik twijfel of ik het goede doe, of ik genoeg kennis heb...."
- Hard werken, in mijn hoofd (en uit het lijf), oplossingen bedenken, in het cognitieve blijven
- Mezelf inhouden, te voorzichtig of juist te snel gaan > niet meer vrij begeleiden
- Te veel sturen en aansluiting verliezen
- In mijn eigen stuk of verlies terecht komen
- "Ik kan in een sessie toch niet gaan experimenteren"



3

Verlies en rouw in je sessies Op zoek naar...

- In te zetten methodieken
- Nieuwsgierig naar het thema verlies en rouw
- Benieuwd naar de manier van begeleiden
- Ervaren hoe het is om met dit thema te werken



4

Programma



- Adresseren van het verlies in je sessies
- Wat is rouw? Wanneer rouwen we? Waarom? Hoe?
- De impact van verlies én hulpbronnen: werken met de levensboom > lijf, hoofd en handen
- De manier van begeleiden: het KristalKompass
- Welke rouw-werk heb je te doen? Duaal Proces Model
- Als je verder wilt verdiepen



5

Wat brengt een cliënt bij jou?

- Met welke vragen, klachten, verlangens?
- Wat houdt je cliënt bezig?
- Over welke thema's gaat dit?



6



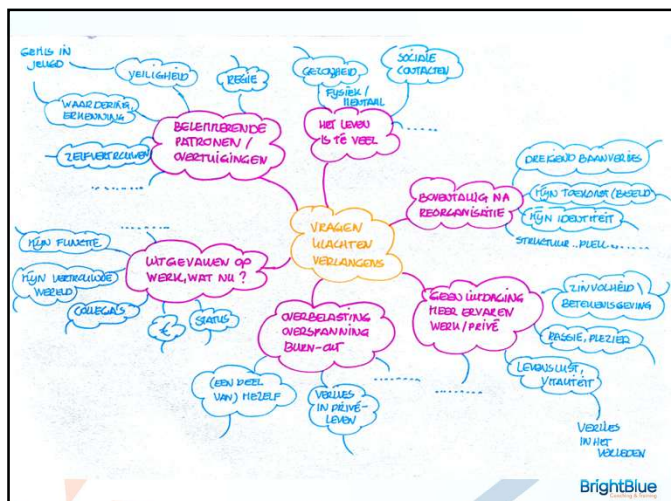
7

Wat brengt een cliënt bij jou?

- Ik wil ergens van weg > een klacht
- Ik wil ergens naar toe > een wens, verlangen
- Wat zit daar tussen wat iemand tegenhoudt?
- Wat moet iemand loslaten?
- Wat gaat iemand verliezen of heeft verloren? En wat nog meer?
- Welk verlies zit er in/onder de vragen, klachten of wensen? Of ging eraan vooraf?



8



9



Vragen, klachten, verlangens

- Elk traject gaat over verandering
- Elke verandering begint met een einde
- Een einde dat verlies in zich heeft en aandacht nodig heeft
- Pas dan kun je verder

10

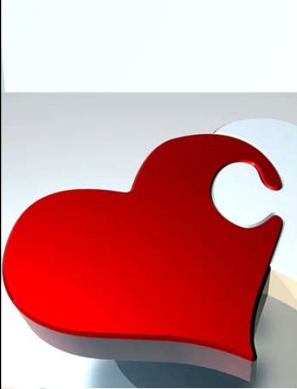
Waarover?



- **Natuurlijk bij:**
 - Overlijden, ziekte van jezelf of een dierbare
- **Maar ook bij:**
 - Echtscheiding, verlies van werk, van woonplaats, verlies van (een deel van) jezelf door burn-out
- **Minder vanzelfsprekend:**
 - Levend verlies
 - Gemiste kansen, on vervulde kinderwens, miskraam, gemis van aandacht en liefde in je thuisgezin, aanstaand verlies
- **En nog minder vanzelfsprekend, verlies van:**
 - Plek, structuur, identiteit, je vertrouwde wereld, toekomst, betekenis, controle,

11

Wat is rouw?



- Jouw reactie op verlies
- Rouw is de achterkant van liefde
- Verlies heeft veel gezichten
- Primair en secundair verlies
- Statisch en levend verlies
- Het verlies onder ogen zien en er betekenis aan geven
- Uiteindelijk: weer vol in het leven staan, impact van verlies verstoort het dagelijks leven niet meer > rouwverweving

12

Rouwreacties

- Alle reacties die voor kunnen komen na een verlies
- Wat voor verlies, maakt niet uit
- Rouwen heeft zijn weerslag op alle aspecten van het mens-zijn: mentaal, emotioneel, gedrag, fysiek, identiteit/spiritueel
- Belangrijk voor cliënt: al deze reacties zijn normaal



13

Rouwreacties mentaal

- Verwarring en onrust
- Drukke gedachten, piekeren, 'vol hoofd'
- Concentratieproblemen, vergeetachtigheid
- Terugkerende gedachten aan overledene/verlies
- 'Opdringende' herinneringen (in verleden zijn)
- Besef van onwerkelijkheid
- Veranderd slaappatroon, dromen
- Negatieve zelfpraat, zelfverwijten
- Mentaal uitgeput (hoofd lijkt niet meer te werken)
-



14

Rouwreacties emotioneel



15

Rouwreacties gedrag

- Terugtrekken/stil worden
- Overmatige activiteit/stilte ontvluchten
- Jezelf uitputten
- Opstandigheid
- Korter lontje/agressief gedrag
- Apathie, onverschilligheid
- Compensatiegedrag: eten, drinken, medicijnen, drugs, risico's nemen, jezelf uitputten
- Maar óók: het dagelijkse leven leven
- ...



16

Rouwreacties fysiek

ANATOMY OF A PANIC ATTACK

1 billion thoughts. None of them helpful.
All the feelings, all at once.
Invisible hippopotamus sitting on chest.
Hands are cold, or sweaty, or both.
Don't even ask what's going on back here.



Forget how blinking works. Face is flushed, or pale.
90% sure this is an actual heart attack.
Stomach feels like two wasps wrestling.
Knees are either locked or wobbly.
Feet frozen in place.

@introverteddoodles



17

Rouwreacties spiritueel/identiteit



- Twijfelen aan het belang van alles
- Minder zelfvertrouwen, negatiever zelfbeeld
- Veel vragen: waarom? is dit eerlijk? heeft hij dit verdiend? waaraan heb ik dit verdiend?
- Aanklacht: dit had niet mogen gebeuren, wie ben ik nu nog....?
- Zoeken naar betekenis, kloppend verhaal
- Geloofscrisis



18

Rouw, wanneer klaar?

Helaas, nooit. Maar...

- Verdriet (etc.) is niet meer alles overheersend waarbij je ermee opstaat en naar bed gaat
- Je kunt weer genieten van (kleine) dingen
- Je lijkt niet meer in een andere wereld te leven, hoewel je over bepaalde zaken wellicht anders bent gaan denken
- Je blik wordt breder: interesse voor andere mensen of zaken
- Je kunt kleinere (en wellicht grotere) tegenslagen of problemen weer aan
- Je merkt dat je weer (een beetje) vooruit kunt kijken



19

De impact van verlies én van hulpbronnen

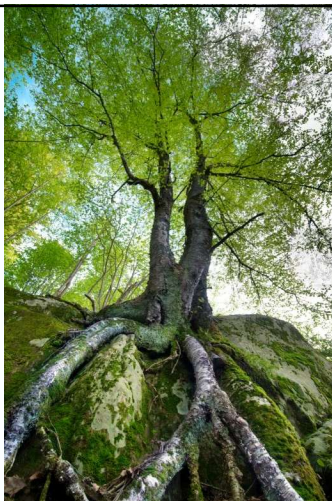
Werken met de
levensboom



20

Vrije keuze?

- Wie jij bent
- Hoe je thuis hebt geleerd o.a. om te gaan met verlies
- Wie/wat je hebt verloren en jouw relatie met hem, haar of het
- Wat er precies is gebeurd, omstandigheden en nasleep
- Aanwezigheid van sociale steun



21



22

Ontdekkingsreis naar oorsprong

- Kijkend naar de cliënt en de invloed van zijn omgeving op zijn rouwproces
- Waarom rouwt zij zoals ze rouwt? De invloed van het thuisgezin
- Wat is er IN de cliënt gebeurd als gevolg van WAT er is gebeurd: het innerlijke systeem
- Ervaren dat er ook andere keuzes mogelijk zijn



23

Wijsheid van het lichaam

- Leren om te signalen van het lichaam te verstaan
- Het lijf spreekt de waarheid, niet het hoofd
- De beweging en volgende stap komen uit je cliënt zelf (en niet uit jouw vragen)



24

Nieuw zicht door creativiteit

- Werken met het on(der)bewuste brengt beweging voor of in je cliënt
- Beweging leidt tot (andere) keuzes, perspectieven, een bredere blik op de wereld die stil staat voor je cliënt
- Regie en vergroten van veerkracht
- En is bovendien gewoon leuk om te doen



KRISTAL KOMPAS

25

Zijn met stevigheid

- Jij als begeleider als onderdeel van het Kompas
- Jij bent het instrument, als kompas voor jouw cliënt
- Daarvoor heb je je eigen kompas te richten



KRISTAL KOMPAS

26

Wat vraagt werken met verlies en rouw van jou?

Het gaat éérs over jou...

- Bewust zijn van je eigen oriëntatie: verlies of herstel
- Bewust zijn van je lege handen, er valt niks op te lossen



BrightBlue
Coaching & Training

27

Wat vraagt werken met verlies en rouw van jou?

... En dan over je cliënt

- Geen leedconcurrentie
- Jij hoeft het niet te weten
- Wees voorspelbaar
- Geen kleenex coaching
- Wees als de slak en de schildpad



BrightBlue
Coaching & Training

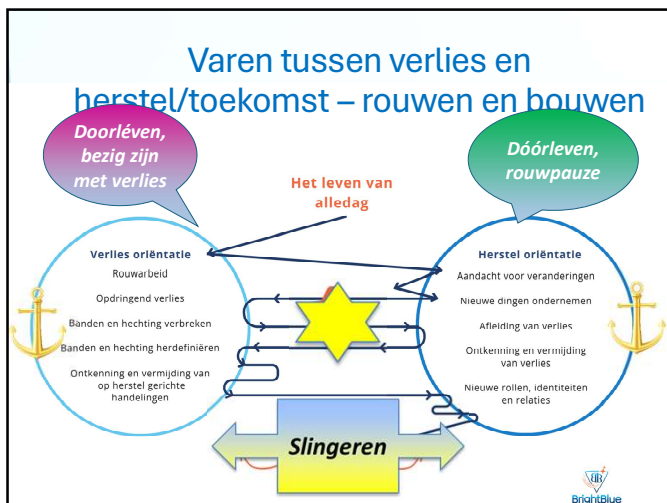
28



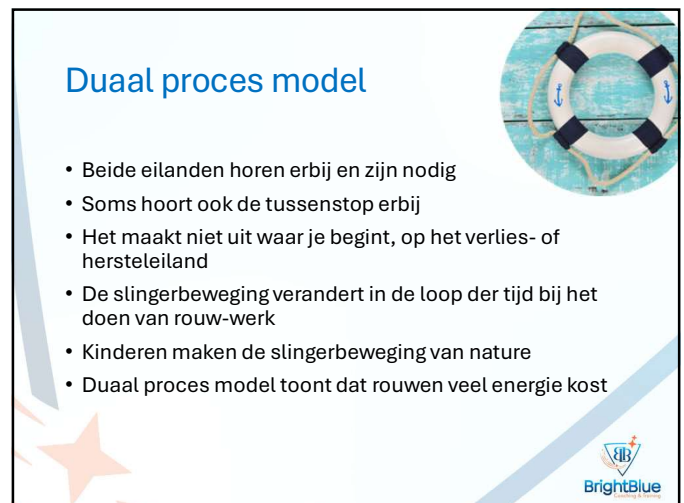
29



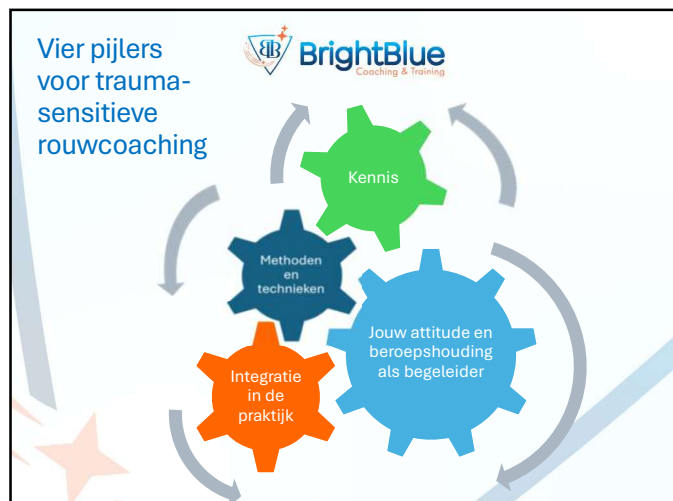
30



31



32



33

Basistraining Lichter leven na rouw

- Een stevig fundament in het coachen van cliënten met (on)zichtbaar verlies
- Een heel concrete toolbox met direct toepasbare oefeningen die je met je cliënt doet en waar deze zijn/haar hele leven wat aan heeft
- Je hebt in korte tijd professionele en persoonlijke stappen gezet, waardoor jij je cliënten effectiever begeleidt. Je staat steviger in je vak

BrightBlue

34

Basistraining Lichter leven na rouw

- Je behaalt betere resultaten met je cliënten, want je hebt de vaardigheden én attitude om te coachen bij verlies
- Werken met verlies en rouw is gemakkelijker, lichter en leuker geworden. Jij weet wat je moet doen met inzet van een helpende methode
- Jij onderscheidt je in de wereld van coaches met een duidelijke profilering

BrightBlue
Coaching & Training

35

Basistraining Lichter leven na rouw (1)

✓ Vijf live dagen plus online dagdeel

- Doorleven met en doorleven van verlies
- Rouw als onderdeel van ons leven
- Systemisch werken met verlies
- Gestolde rouw en veerkracht
- Online Q & A
- Methodieken verbinden in een traject in jouw praktijk

✓ Kleine groepen (max. 12)
✓ Twee trainers

Lichter leven na rouw

De basistraining voor coaches en therapeuten die moeilloos met verlies willen werken

BrightBlue

36

Basistraining Lichter leven na rouw (2)

- ✓ Alle oefeningen uitgewerkt
- ✓ Volledig verzorgde dagen
- ✓ Accreditaties
- ✓ Netwerk van collega's
- ✓ En ik ben er steeds voor je
- ✓ Bonus: boek Lichter leven na rouw
- ✓ Investering € 1.795 ex btw
- ✓ Start 1 oktober 2026



37

Opleiding rouwcoach

- ✓ Basistraining Lichter leven na rouw
- Plus:
 - 7 dagen live training op thema's
 - Systemisch werken
 - Gestolde rouw en trauma
 - Werken met de levenscirkel
 - Creativiteit in rouwbegeleiding
 - Polyvagaal werken
- ✓ Alle oefeningen weer uitgewerkt
- ✓ Volledig verzorgde dagen
- ✓ Accreditaties beroepsverenigingen
- ✓ Leren op je eigen tempo
- ✓ Bonus: boek Lichter leven na gestolde rouw
- ✓ Investering € 3.385 ex btw bij inschrijving complete opleiding
- ✓ Start 1 oktober 2026

Lichter leven na gestolde rouw



38

Wat deelnemers zeggen over: wanneer is deze training/opleiding voor jou?

- Praktisch werken, met diepgang
- Ervaringsgericht werken
- Lichaamsgericht, systemisch en creatief aan de slag
- Verdieping in het ambacht en in jezelf
- Direct toepasbaar
- Goed gevuld
- Veilige setting



39

Extra bonus

- Tool box ter waarde van € 74,95
- Werkmaterialen en modellen

Bij inschrijving voor
basistraining
5 dagen en Q&A

Geldig t/m donderdag
9 juli 2026

Max. 12 plaatsen



40

Extra bonus

- Tool box plus ter waarde van € 119,95
- Extra o.a. verlieskast, toverstafje, emotie- en hulpbronkaarten

Bij inschrijving voor opleiding rouwcoach 12 dagen en Q&A

Geldig t/m donderdag 9 juli 2026

Max. 12 plaatsen



 **BrightBlue**
Coaching & Training

41

Nog een bonus

Training  **BrightBlue**

Burn-out als boodschap

Deze training is voor jou als je werkt met mensen: als coach, therapeut, begeleider, HR-professional of leidinggevende

- Gestolde rouw als een van de oorzaken van burn-out Vier dagen
- Geen € 995,- maar € 825,-
- In combi met:

Bij inschrijving voor Basistraining
Lichter leven na rouw

En bij inschrijving voor Opleiding tot rouwcoach
Lichter leven na gestolde rouw

Geldig t/m Donderdag 9 juli 2026



 3 september 2026  4 dagen  Heeze

www.brightblue-coaching.nl

42

 **Vragen?**



 **BrightBlue**
Coaching & Training

43

Lichter leven na (gestolde) rouw

Graag tot ziens bij een van onze trainingen!



 **BrightBlue**
Coaching & Training

44