



ROUW & RUST

WERKBOEK

ABSTRACT

“Je lichaam rouwt met je mee. Luister zacht, adem rustig, en geef jezelf de ruimte om te voelen wat er is.”

Henriette van der Poel

Rouw & Rust – Een zachte kennismaking

WERKBOEK: Rouw & Rust – een zachte kennismaking

Inleiding werkboek

Welkom

Lieve deelnemer,

Dit werkboek is een zachte gids om stil te staan bij jouw rouw, via je eigen lichaam. Rouw kan zich diep verstoppen in spieren, adem en hart. Soms helpt praten, soms helpt voelen.

In deze minicursus leer je drie eenvoudige manieren om ruimte te maken voor je verdriet, spanning te verzachten en wat meer rust te vinden. Neem je tijd. Er is geen goed of fout.

Voel je vrij om te schrijven, te tekenen of alleen te lezen.

Met aandacht voor jou.

Henriëtte van der Poel

MODULE 1: Hoe rouw in je lichaam leeft

Korte uitleg

Rouw is niet alleen iets in je hoofd of hart. Het kan voelbaar zijn in je lijf: een brok in je keel, een knoop in je maag, vermoeide schouders. Door stil te staan bij deze plekken, geef je je verdriet ruimte.

Oefening: Waar zit jouw rouw?

- 1 Zoek een rustige plek.
- 2 Sluit je ogen. Leg een hand op je buik of hart.
- 3 Adem rustig in en uit.
- 4 Stel jezelf de vraag: *Waar voel ik mijn verdriet vandaag?*
- 5 Blijf een paar ademhalingen bij die plek.

Reflectievragen

- Waar voel ik spanning of zwaarte?
- Wat zou deze plek mij willen vertellen?
- Welke woorden passen bij dit gevoel? (bijvoorbeeld: zwaar, leeg, warm, koud)

MODULE 2: Zachte adem en aanraking

Korte uitleg

Adem en zachte aanraking kunnen helpen om spanning te verzachten. Je hoeft niks op te lossen, alleen aandacht te geven.

Oefening: Zachte buikadem

- 1 Ga rustig zitten of liggen.
- 2 Leg je handen op je buik.
- 3 Adem langzaam in door je neus, laat je buik zacht omhoog komen.
- 4 Adem uit door je mond, laat je buik weer zakken.
- 5 Herhaal dit 5 keer.

Zelfzorg: Handen als troost

Plaats je handen op een plek waar het onrustig voelt. Stel je voor dat je daar warmte of licht naartoe stuurt. Misschien kun je jezelf een liefdevolle gedachte geven, zoals: *“Ik mag verdrietig zijn.”*

Reflectievragen

- Hoe voelde mijn ademhaling vandaag?
- Wat deed de aanraking met mijn spanning?
- Wat gun ik mezelf nu?

MODULE 3: Een persoonlijk ritueel

Korte uitleg

Een ritueel kan helpen je verdriet een plek te geven. Het hoeft niet groot te zijn. Een kaars, een steen, een briefje – kleine symbolen kunnen veel betekenen.

Oefening: Schrijf & Geef het een plek

- 1 Schrijf een korte boodschap aan wie of wat je mist.
- 2 Vouw het briefje op.
- 3 Leg het op een mooie plek, steek een kaarsje aan of verbrand het briefje (veilig).
- 4 Neem een moment om te voelen wat dit met je doet.

Reflectievragen

- Wat wil ik nog zeggen tegen mijn verlies?
- Hoe voelde het om dit ritueel te doen?
- Wat neem ik mee uit deze cursus?

Afsluiting

Dank je wel dat je de tijd hebt genomen voor jezelf en je rouw.

Misschien voel je je een beetje lichter, misschien juist zwaarder – allebei is goed. Gun jezelf zachtheid en herhaal een oefening als dat fijn voelt.

Wil je verder werken met lichaamsgerichte rouwverwerking of Reiki bij verlies? Je bent welkom om contact op te nemen.

Tip: Print dit werkboek uit en bewaar het op een plek waar je het gemakkelijk kunt pakken.