

## Werkgeversbrochure

# Licht op Verlies-retraite in Ierland



## Hoe helpt u, als werkgever, een collega die moeite heeft met het verwerken en doorleven na het verlies van een dierbare?

### Wat ervaart uw rouwende collega?

Een collega die een dierbare heeft verloren aan de dood, is anders dan anders. De collega is uit balans en laat het verdriet niet thuis. Ook al zou hij of zij dat maar al te graag willen. Vroeg of laat merk je bij de collega een mate van onzekerheid en komen er ook fysieke en emotionele reacties op het verlies. De collega wordt vaak beperkt door een lage belastbaarheid. Begrip voor zijn/haar situatie is van groot belang.

### Wat zijn de gevolgen van rouw?

Het mogelijke gevolg op het werk kan zijn dat er een stroevare samenwerking en moeizamere communicatie ontstaat. Hij/zij kan kampen met concentratieproblemen en er kunnen fouten optreden tijdens het werk. Het kan ook leiden tot een mogelijk verzuim van uw collega. Uiteraard beperkt u dat het liefst. Dat heeft namelijk praktische, emotionele en financiële gevolgen.

### Hoe voorkomt u (langdurig) verzuim?

U voorkomt verzuim door met uw collega in contact te blijven en zijn/haar rouwsymptomen serieus te nemen. Door op tijd effectieve actie te ondernemen en te onderzoeken hoe uw collega kan blijven werken. Dat is met name voor hem/haar ook van groot belang. Uit ervaring weten we dat blijven werken vaak houvast biedt.

Vragen die uw collega heeft, zijn

- Hoe krijg ik weer rust in mijn hoofd?
- Hoe kom en blijf ik in balans?
- Hoe organiseer ik het thuis, om te kunnen blijven werken?

### Rouwen is toch een persoonlijk probleem?

Misschien denkt u: *'Het rouwproces is toch een persoonlijk probleem? Daar hoeven we als werkgever toch niets aan te doen. Dan kom je op terreinen die niet bij het werk horen.'*

Deze overtuiging klopt gedeeltelijk. Tegelijkertijd is het niet mogelijk om de thuissituatie, thuis te laten. Gevoelens kun je niet uitschakelen, zodra je op je werk komt. Veel mensen proberen dat, maar merken dat het niet lukt.



### **Wat is belangrijk in deze situatie?**

Het is van belang dat de collega kan blijven functioneren op het werk. Hierin kan de werkgever of leidinggevende concrete hulp bieden, om het verlies te verwerken. Daardoor komt uw collega weer in balans en kan blijven werken. Ook hij/zij is verantwoordelijk voor het herstel van die balans. U zorgt samen voor preventie van langdurig verzuim of uitval. Dat vraagt om een gerichte aanpak in de rouwbegeleiding, waardoor u beiden onnodige arbeidsongeschiktheid voorkomt.

### **Wat kan Licht op Verlies hierin betekenen?**

Het aanbod van Licht op Verlies is breed en inzetbaar in elke fase van rouw. Door de jarenlange ervaring met coaching bij rouw is specifieke begeleiding mogelijk. Licht op Verlies biedt naast de aandacht en zorg, beproefde oplossingsrichtingen en gebruikt daarbij innovatieve internetapplicaties en geavanceerde feedbacksystemen. Door middel van testen en objectieve rapporteringen is het mogelijk voor uw collega om het eigen proces te volgen en met u daarover te communiceren.

### **Wat levert deze ondersteuning u en uw collega op?**

Als uw collega kan blijven werken, levert dat u allebei veel op. U hebt het goede gevoel dat u iets kunt doen. Tegelijkertijd voorkomt u onnodige kosten rondom langdurig verzuim of uitval. U geeft uw collega de mogelijkheid om zijn/haar balans te herstellen, zowel thuis als op het werk. Hij/zij ervaart meer rust en energie en krijgt weer overzicht door structuur. Daardoor kan hij/zij weer vaker genieten.

### **Verwijzingen door bedrijfsartsen, werkgevers en leidinggevenden**

Vrijwel iedere deelnemer van de Licht op Verlies-trajecten en persoonlijke coaching wordt naar ons verwezen door de werkgever, leidinggevende of de bedrijfsarts. Vanaf 2003 hebben we ons netwerk opgebouwd.

Bedrijfsartsen en verpleegkundigen weten uit ervaring dat Licht op Verlies zijn positieve werking heeft in de ondersteuning van het verliesproces van de werknemer. Uitval of langdurige 'ziekte' wordt hierdoor vrijwel altijd voorkomen. Een rouwproces is namelijk geen ziekte. Het is een proces dat we vroeg of laat allemaal een keer mee maken. De symptomen kunnen wel dezelfde zijn. Artsen en verpleegkundigen adviseren daarom het liefst een specifiek, werkgerelateerd verliesverwerkingstraject, zoals de Licht op Verlies-trajecten.



## Testimonials

Martin (43): manager afdeling Verzekeringen

*'Ik heb inzicht gekregen in hoe ik mijn rouw verwerk. Met de duidelijke oefeningen en handvatten die ik kreeg, ben ik aan de slag gegaan. Ik vertrouw weer meer op mezelf en op mijn werk heb ik de regie terug. De communicatie met mijn team is verbeterd.'*

Irina (38): secretaresse

*'Ik heb meer inzicht in mijzelf gekregen. Ik kan de wereld om mij heen niet veranderen, ik kan er wel anders naar kijken. Het is gek om te voelen dat het werken aan één thema, tien anderen laten meerrollen. Het leek me eerst zo'n onbegonnen werk. Ik heb diverse verlieservaringen gehad. Ik wist niet waar ik moest beginnen. Door de deskundige, ervaren en warme begeleiding heb ik mijn gevoel van machteloosheid in de ogen gekeken. Het licht er op gezet. Ik zie het leven weer als zinvol.'*

Monique (46): arbeidspsychologe

*'Ik voel me stralend en dankbaar voor de inzichten die ik helder heb gekregen. Ik ben mij bewust geworden over hoe ik met anderen en mijn collega's over mijn verlies communiceer. Het was nodig om mijn eigenwaarde te herstellen en om contact te krijgen met anderen. Ik durf nu te vragen wat ik nodig heb en kan ook duidelijker mijn grenzen aangeven.'*

Nico (38): tandarts

*'Ik heb mijzelf teruggezet in het leven. Ik was verlamd door mijn verlies, ik voelde me futloos. Ik heb weer het gevoel dat het de moeite waard is om te leven. Ik kan nu terugdenken aan het verlies van mijn vrouw, zonder mij verlamd te voelen. Het heeft een plek, het is een feit. Mijn verdriet is als een litteken, dat blijft. Ik belandde net niet in een burnout.'*

Rien (50): werktuigbouwkundige

*"Ik ben me bewust geworden van emoties in mijzelf die ik dacht te kennen, maar die toch heftiger waren. Ik word er nu niet meer door geregeerd. Ik heb daardoor meer grip op mijn reacties gekregen. Dat is gekomen doordat ik mijn emoties op een goede manier heb kunnen ontladen."*



## LICHT OP VERLIES-RETRAITE IN IERLAND

Licht op Verlies biedt naast de persoonlijke coachingstrajecten en de online cursus, nu ook een Licht op Verlies-retraite., met een training in Ierland. Waarom juist in Ierland? Om even helemaal weg te zijn van thuis en werk. Om de patronen die er zijn helemaal los te laten. Ierland is een land waar je de rust en ruimte van nature hebt. De natuur is puur, de stilte, de eindeloos mooie vergezichten. Hier kom je werkelijk tot rust en krijg je een nieuw perspectief voor de toekomst en de zin om dat vorm te geven. Het leven wordt weer lichter.

### Wanneer:

De datum voor de eerstvolgende training vindt u op onze website [www.lichtopverlies.nl](http://www.lichtopverlies.nl). Het overzicht van het productaanbod vindt u aan het einde van deze brochure.

### Waar:

De training vindt plaats op een schitterende locatie, met een ruime en sfeervolle accommodatie, gelegen tegenover een landtong met een indrukwekkend uitzicht op de hoogste bergen van Ierland, de Mac Killycuddy:

### Lios Dana Lodge

Inch strand – Dingle – Kerry – Ierland

Op de laatste pagina van deze brochure krijgt u een overzicht van de investering in dit traject, deze zijn inclusief,

- de reis vanaf Schiphol naar Ierland en terug
- het vervoer in Ierland ter plekke.
- de accommodatie voor 7 dagen en nachten
- een eigen kamer
- ontbijt, lunch en diner, thee, koffie, sappen, e.d

Het wordt aangeraden om een reisverzekering en annuleringsverzekering af te sluiten. Een uitgebreid overzicht van de algemene voorwaarden van deze reis is vooraf opvraagbaar en wordt verstrekt bij inschrijving.





### Begeleiding

De begeleiding is in handen van twee ervaren trainers:

#### Marjolijn Meijer

Coach, trainer en consultant

Marjolijn is gecertificeerd rouw-en verliesbegeleider (LSR) en nam het initiatief voor Licht op Verlies in 2004. Zij was toen werkzaam als adviseur bij Kern Konsult. Na het werkgeverssymposium 'Licht op Verlies' in 2005, dat zij samen met het Landelijk Steunpunt Rouw en de Elisabeth-Kübler-Rossstichting organiseerde, startten de trainingen. Inmiddels hebben honderden mensen aan de Licht op Verliestrainingen en retraites meegedaan. Daarnaast begeleidt zij organisaties en teams, waar verlies het thema is.

Marjolijn heeft zelf meerdere ingrijpende verliezen meegemaakt en is daardoor ook ervaringsdeskundig.

### Gerelateerde expertise

- Geregistreerd als gecertificeerd rouw- en verliesbegeleider bij het Landelijk Steunpunt Rouw (LSR) in Amersfoort, onder registratienr.11956,.
- Initiator en ontwikkelaar van de Licht op Verlies-trajecten – vanaf 2004 (2004-2010 i.s.m. Leefstijl Training & Coaching - ACHMEA )
- Licht op Verlies-coaching vanaf 1997, rondom verliesverwerking
- Organisatieadvies bij Kern Konsult (2002-2006) rondom veranderingstrajecten
- Specifieke begeleiding bij verlies-trajecten in bedrijven. (PWC, ACHMEA, UZIMET etc.)
- Docent post-HBO-opleiding bij Landelijk steunpunt Rouw
- Initiator Landelijk Symposium ' Licht op Verlies' 2004 i.s.m. LSR en Stichting Elisabeth Kubler-Ross
- Transitietrajecten bij diverse retail-bedrijven en overheidsinstellingen rondom reorganisaties
- Trainingen voor o.a. LSR, Hospices en Humanitas, inloophuizen



**Jeanette Mennes**

Psycholoog, lifecoach, kunstenaar

Jeanette is diepte-psychologisch marktonderzoeker. Zij ontwikkelde haar praktijk als lifecoach op basis van Gestalt en Psychosynthese. Ze werkte in de zorg, wat haar mensvisie verrijkte.

In haar huidige onderneming -Kunst in Flow- begeleidt zij cliënten rond de vraag: Hoe kun je bezielde en vanuit vervulling leven en werken.

De ontwikkeling van persoonlijkheid naar transpersoonlijkheid, vanuit lichtheid, creativiteit en draagkracht is wat haar boeit.

In haar eigen werk als kunstenaar is licht een speciaal thema voor haar: 'Licht bevindt zich in het duister en duister in het licht. Dit (in) te zien, creëert overgave aan het leven zelf.

#### Contact

Ervaringsverhalen over de Licht op Verlies-retraite lees je op onze website [www.lichtopverlies.nl](http://www.lichtopverlies.nl)

#### Contactgegevens:

**Licht op Verlies**  
**Montessorilaan 21**  
**3706 TB Zeist**

**Contactpersoon:**  
**Marjolijn Meijer**

06 48189500

030 8900213

Voor vragen of het opgeven voor deelname,  
mail gerust naar [marjolijn.meijer@lichtopverlies.nl](mailto:marjolijn.meijer@lichtopverlies.nl)

Kentaura - KvK Utrecht nr. 3017029

Licht op Verlies wordt onder de  
handelsnaam Kentaura gevoerd.



# Overzicht van de Licht op Verlies-retraite in Ierland

persoonlijke coaching Licht op Verlies retraite	wat ontvang ik?	wat is het?
<p>€ 2.585 - € 2.875</p> <p>excl. BTW</p> <p>incl. reis en accommodatie van € 950</p>	<p><b>persoonlijk intakegesprek</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 uur durend gesprek</li> <li>• in Zeist</li> <li>• na afspraak</li> </ul>
<p>Er is een <b>kortingsregeling</b> voor bedrijven uit ons vaste relatiebestand van <b>15 %</b></p>	<p><b>8 daagse retraite</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in Ierland, Inch, Dingle</li> <li>• gezamenlijke reis- en cultuurdagen</li> <li>• 7 retraite-trainingsdagen</li> <li>• 14 dagdelen</li> </ul>
	<p><b>terugkomdag</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• terugkomdag van 2 dagdelen in Zeist</li> </ul>
	<p><b>1 keer belcoaching</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• telefonisch contact met deelnemers en trainers tegelijkertijd</li> <li>• na gezamenlijke afspraak</li> </ul>

je behoefte?	wat doet het?
<p>Je zit er behoorlijk doorheen en wilt je <b>balans herstellen</b>.</p>	<p><b>Je ervaart dat je energie toeneemt en je hebt weer zin om nieuwe dingen op te pakken.</b></p>
<p>Je hebt de behoefte om, echt <b>even los van alles</b>, je aandacht te richten op jezelf, je verlies en je verdriet.</p>	<p><b>Je merkt dat je je verdriet op een andere manier ervaart</b>, nog meer van binnen, maar niet zwaarder, meer als bron voor je passie om <b>dat</b> te doen wat jij waardevol vindt.</p>
<p>Je wilt daarover <b>delen met anderen</b>.</p>	<p><b>Gezamenlijk over diep verdriet delen is anders</b>, ook al heeft ieder een eigen verdriet, je hoeft het niet alleen te dragen. Anderen laten je zien hoe het anders kan. Gedeelde smart is halve smart, geeft dat mooi aan.</p>
<p>Je laat je graag <b>inspireren</b> door een mooie plek.</p>	<p><b>Lopend over het strand</b>, door de bergen, kijkend naar een prachtig panorama van bergen en zee, vanuit de Lodge waar we in die week zijn. Het raakt. Het doet wat met je.</p>
<p>Je verlangt naar <b>rust en ruimte</b> om de diepte bij jezelf in te gaan.</p>	<p><b>Rust en ruimte typeren het Ierse landschap</b>, dat is ook wat je de hele week ervaart. Rust en ruimte in jezelf, doordat je de weg er doorheen gaat, en dat is de weg er uit.</p>