



*Boom van het verdriet.
Herinnert aan het
Nigeriaanse gebruik
om kleren boven in
de boom te hangen
als teken dat een
belangrijk persoon
uit deze wereld naar
de bovenwereld is
vertrokken.*

Wie ben ik?

Mijn naam is Karin van der Plas (1960) en ik ben getrouwd met Ruud; samen hebben we twee prachtige kinderen, Bram (1991) en Nikki (1992). Ik wil mezelf omschrijven als iemand die zich steeds heeft bijgeschoold, die is wie ze wil zijn en doet waar ze goed in is geworden. Met het leven als leermeester, wetende dat je nooit uitgegroeid bent.

Ik heb ruim 15 jaar als beroepskracht in verschillende organisaties met kinderen en jongeren gewerkt. Ik ben al geruime tijd werkzaam als consultant en trainer in de zorg en het welzijnswerk (o.a. gericht op de Wet maatschappelijke ondersteuning Wmo) en daarnaast gediplomeerd counsellor. Ik geef regelmatig voor verschillende doelgroepen trainingen en workshops over rouw- en verliesbegeleiding, over veranderprocessen en de Wmo.



Mijn werkwijze is o.a. geïnspireerd door Elisabeth Kübler-Ross. De kern van haar boodschap luidt dat het leven een stroom van ervaringen is die geboorte en dood met elkaar verbindt. Voortdurend zijn we bezig met ontmoeten (ook in de zin van ont-moeten), veranderen, afscheid nemen en opnieuw ontmoeten. Binnen het kader van verlies- en rouwverwerking heb ik ook andere theorieën bestudeerd en geïnterpreteerd en hieruit is een geheel eigen werkwijze ontstaan die bij mij past, gebaseerd op wederzijds vertrouwen, waarbij veiligheid centraal staat.



Het antwoord op al je vragen ligt in jezelf.

De Spiegelelaar



De Spiegelelaar

Karin van der Plas

Langhaag 4

6086 RE Neer

karin@de-spiegeljaar.nl

www.de-spiegeljaar.nl

0475-494786

06-54713443

Het kennismakingsgesprek is
vrijblijvend en gratis.

Speciaal voor particulieren is het
uurtarief voor counselling € 60,-
(afhankelijk van draagkracht).

Voor actuele informatie over vergoe-
ding van deze kosten zie website.

Lid van de ABvC.

leren leven met verlies

Life is a chaos!

Verlies kan een aardbeving te weeg brengen.

Iemand verliezen van wie je houdt,

is het ergste wat er is.

Verwarring en onzekerheid kunnen het gevolg zijn.

Na het afscheid ga je langzaam beseffen dat

jouw leven nooit meer wordt zoals het was.

Voorgoed anders.

Het leven heeft zijn onschuld verloren...



Verlieservaringen

Verlieservaringen hebben we allemaal, ze horen bij het leven. In feite is de mens vanaf z'n geboorte al bezig met verliezen. Maar sommige verlieservaringen kunnen echter zo heftig zijn, dat je tijdelijk ondersteuning nodig hebt.

Bij een scheiding, een ernstige ziekte of een overlijden bijvoorbeeld staat de wereld plotseling op z'n kop. Meestal zijn er in het begin genoeg mensen om je heen die moeite willen doen om je echt te begrijpen.

Met veel liefde, geduld en compassie word je bij de hand genomen. Maar na een tijdje wordt het stil. Je beseft dat je steeds vaker alleen bent. Echt alleen, zo voelt dat dus. Eigenlijk kan ook niemand je helpen, je moet het zelf doen!

Een heftige verlieservaring kun je nooit echt verwerken.

Maar je kunt wel proberen deze een plaats te geven in je dagelijks leven. Je draagt het altijd bij je en het verdriet zal nooit helemaal verdwijnen, maar als het goed is wordt het een deel van jezelf en je leven.

Dat verwerken (overigens: in het woord verwerken zit het woordje werk, en dat is echt ook wat het is: hard werken) vergt veel tijd en energie. Gevoelens van verwarring, boosheid, verdriet, angst en machteloosheid kunnen heel hevig zijn. Misschien ontstaan er wel allerlei klachten, die je in het begin wellicht ontkent.

Buikpijn, hoofdpijn, geen interesse of zin om iets te ondernemen, geen trek in eten of juist wel, slapeloosheid en je niet meer kunnen concentreren op school of je werk. Wat kun je doen als je je eenzaam en wanhopig voelt, als je geen veilige haven meer hebt?

Hoe kun je hiermee omgaan?

Wees niet bang voor de chaos die je tegenkomt.

Het hoort erbij, het is de bron van een voortdurend, creatief scheppingsproces. Vanuit de chaos ontstaan nieuwe mogelijkheden en ontmoetingen. En als je er dan voor durft te kiezen om dwars door je verdriet heen te worstelen, noem ik dat lef hebben.

Wil je de kracht in jezelf (her)ontdekken?

Dat kan... maar je zult zelf de eerste stap moeten zetten.

Als je deze stap waagt, wil ik er voor je zijn. Ik wil je graag een hand reiken en je ondersteuning bieden, zodat je na een poosje weer allen verder kunt.

De Spiegelaar

In mijn praktijk de Spiegelaar, richt ik me vooral op de begeleiding van kinderen en jongeren en hun ouders met een verlieservaring.

Verlies in de meest brede zin van het woord.

Het leven accepteren zoals het is, is voor ieder mens een van de moeilijkste opgaven, ook voor mij! Ik werk vanuit mijn hart en mijn eigenheid, met respect voor de unieke beleving van elk mens.

Met mijn ervaring en kennis van de menselijke levensloop als zinvol gebeuren, wil ik er voor je zijn: om je op te vangen, te ondersteunen en te begeleiden, als jij dat wilt. Soms kan dat door te praten, soms door gewoon samen te wandelen, stil te zijn, creatief bezig te zijn, of dingen op te schrijven.

Soms geef ik ook huiswerk mee.

Wat jij nodig hebt, zul je zelf moeten aangeven. Samen maken we een programma, speciaal voor jou.

Belangrijk is dat je mag rouwen, op je eigen unieke manier!

Zo kun je ontdekken dat het eigenlijk best oké is als je weer kunt lachen, dat je ook weer plezier in je leven kunt ervaren.

Tekening uit de oudheid over de reis van een sjamaan vanaf de aardse wereld naar het hemels vlak (Siberie)

