



### 3 Daagse Workshop 'Doula-zijn', De Dood, Thuis-Opbaring, Ritueel begeleiding, Rouw en Uitvaart .

Professionals zullen met andere ogen kijken naar wat er op het werk gebeurt en wat de mogelijkheden zijn.

Mensen met een naaste die terminaal ziek is, leren hoe en op welke manier er te kunnen zijn en zelf ook staande te blijven.

En zij die zelf een terminale diagnose hebben ontvangen leren op een andere wijze naar dit einde te kijken en er op voor te bereiden.

Kortom, deze cursus is voor een ieder die leeft.

Want uiteindelijk raakt de dood ons allemaal.

We leven in een 'doods-ontkennende' samenleving. Een samenleving die doet alsof wij het eeuwige leven hebben, waar een terminale ziekte vaak 'weg gehouden' wordt van kinderen in de familie. En waar de patiënt zelf veelal een eenzaam traject bereisd omdat hij ook niet weet hoe zijn levenseinde te benaderen.

De dood is vaak een gemedicaliseerd gebeuren. En men is regelmatig 'verdwaald' in een doolhof van de ene afspraak naar de andere, de ene 'hoop' naar de andere. Terwijl een focus op een 'beter einde', bewuste keuzes maken en werken aan 'unfinished business' hierdoor vergeten wordt.

In deze 3-daagse workshop gaan we diep in op deze zaken.

Wij helpen u kijken naar hoe U en uw naasten of cliënten/patiënten hierin staan en rijken vele gereedschappen en ideeën aan die u helpen de dingen rondom de dood (die van uzelf en anderen) anders aan te pakken.

Wij kijken naar daadwerkelijke plannen. Maar ook naar hoe het niet moet. En wat u kunt doen voor dierbaren die hulp nodig hebben aan het einde van hun leven.

Daarnaast verdiepen we ons in hoe, als de dood eenmaal daar is, u zelf een thuisopbaring kunt organiseren en zoveel als u wilt, zelf te doen aan de begrafenis/crematie dienst.

We helpen alle fabeltjes uit de wereld over wat er zoal niet zou kunnen of mogen. En ondersteunen een ieder in het nadenken over een dienst die passend zou zijn - een plan voor nu of ver voordat het nodig is.

Wat u vooral nodig hebt voor deze drie dagen is een 'open mind' en wat moed om gewoon eens echt naar dit gedeelte van het Leven te kijken. En te durven leren dat de Dood inderdaad een onderdeel van het leven is.

Aan het einde van deze workshop heeft u in principe meer dan voldoende informatie aan boord om in de rol van stervensbegeleider en 'doula' te stappen, U heeft inzichten en een motivatie gedreven door kennis, die u misschien nog niet eerder gevoeld had. En Lola is ook na de cursus bereikbaar voor adviezen en steun.

## WAT KRIJGT U VOOR UW GELD?

### PROGRAMMA DAG 1

Welkom

Voorstelronde

'Interactive' talk omtrent De Dood, Sterven, Rouwen en Uitvaart in de 21<sup>e</sup> eeuw

Sterven, hoe voelt dat?

Koffie Pauze

Levensinde Planning

Oefeningen uit de praktijk rondom mensen bijstaan in hun stervensproces

Lunch

Oefeningen uit de praktijk rondom mensen bijstaan in hun stervensproces

Einde dag (Rond 17.00 Uur)

### PROGRAMMA DAG 2

Check-in

Documentaire

Discussie documentaire

Koffie break

Als een kind het leven laat

Laatste verzorging-ritueel

Oefening

Lunch

Koelplaat demo andere opties

Thuis opbaren

Mogelijkheden omtrent de uitvaart

Afsluiting dag 2 (Rond 17.00)

### PROGRAMMA DAG 3

Check in

Zelf een uitvaart speech schrijven en dienst organiseren

Rituelen rondom uitvaartdienst

Koffie break

De vele facetten van Rouw  
Rouw-Massage introductie  
Rouw als werkwoord  
(Manieren van rouwen)  
Break  
Evaluatie  
Afsluiting dag 3 (Rond 16.00)

Ik probeer elke dag genoeg tijd in te plannen voor een wandeling langs het water (veelal in de wind)  
Dit kan gezamenlijk of alleen natuurlijk. Goed om even tijd te hebben de dingen te laten bezinken,  
plaatsen en bediscussiëren .