



Ik ben Anneke van Spaandonk, ik ben counselor en gespecialiseerd in het begeleiden van verlies en het verbeteren van relaties. Ik ben geregistreerd bij de zorgverzekeraar.

Ik werd al vroeg met de dood geconfronteerd. Toen ik 7 jaar was waren mijn opa's en oma's en twee tantes gestorven. Met mijn 13de verloor ik mijn hartvriendin die als een zus voor mij was. Het leven ging door en ik had geleerd in mijn gezin om sterk te zijn en door te gaan. Achttien jaar is mijn vader ziek geweest, hij had een ernstige hersenbeschadiging opgelopen door een ongeluk. Ik verloor beetje bij beetje mijn vertrouwde pap. Toen mijn vader plotseling overleed en ik net bevallen was van mijn dochter brak het me op. Na een half jaar dat mijn vader was gestorven kreeg ik een burn-out, want ik ging nog steeds door en wilde sterk zijn zoals geleerd. Het werd me te veel ik zorgde voor mijn dochter en voor mijn moeder die net weduwe was geworden en ik vergat mezelf. Ik had geen tijd om te rouwen omdat ik moest zorgen.

Drie en half jaar later overleed mijn moeder aan longkanker.

Mijn situatie nu

Met het overlijden met mijn moeder ben ik anders omgegaan met mijn pijn en verdriet. Ik had een andere manier gevonden. Ik heb tijd genomen voor mijn rouw, ik maakte mijn wereldje kleiner met mensen waar ik mezelf kon zijn en waarbij ik me veilig en geborgen voelde. Ik hoef van mezelf nu niet meer altijd sterkte zijn en ik vraag om hulp wanneer ik dat nodig heb. Ik neem voortaan tijd wanneer niet lekker in mijn vel zit of verdrietig ben. Ik zorg veel beter voor mezelf. Ik sta veel steviger in mijn schoenen met wat ik heb meegemaakt.

Mijn missie

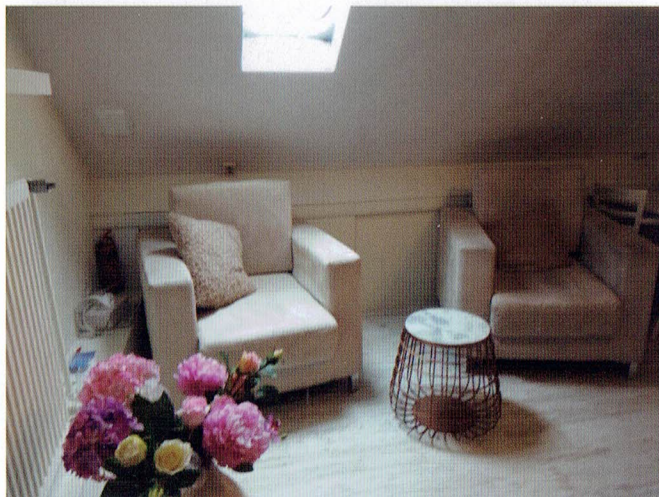
Jou te begeleiden en steun te zijn in jouw rouwproces. Om je weer verder te brengen in je rouw op een manier die bij jou aansluit. Je weer krachtig te laten voelen. We gaan samen kijken wat jij nodig hebt en hoe ik je kan helpen.

Wilt u meer weten en interesse gewekt. Of wilt u een GRATIS CONSULT om te kijken wat ik voor je kan betekenen en een indruk krijgen hoe ik werk. Neem contact met me op

www.counselinginnerlijkekompas.nl

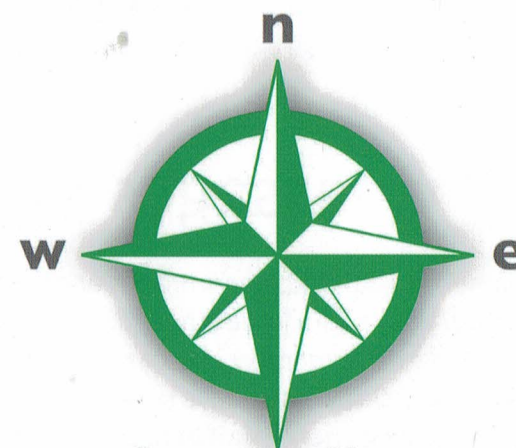
of bel me: 06-24157017

Als je alternatief verzekerd bent krijg je een gedeelte vergoed van de zorgverzekeraar.



NIEUW MANIER VAN VERLIESBEGELEIDING

Geheel rouwen met lichaam en geest



**Counseling
Innerlijke Kompas**

Hoe zou het voor je zijn als?

Wanneer je je weer in balans bent, weer zin hebt in het leven, het leven kunt omarmen, je gezin weer op rolletjes loopt. Wanneer je ervaart dat je op je werk goed functioneert, je je leven weer op de rit hebt, je steviger staat in het leven dan van tevoren met wat je hebt meegemaakt en je weer vitaal voelt.

Verliesbegeleiding

Ik ga samen met jou op zoek hoe ik je kan steunen in jouw rouwproces. Iedereen rouwt op zijn eigen manier en ik begeleid jou op de manier die bij jou past. Door je emoties beter te begrijpen leer je daar anders mee om te gaan. Ik help je om weer in beweging te komen en je verdriet aan te gaan en je weg hierin te vinden. Ik geef je inzichten en handvatten hoe je met rouw om kunt gaan. Je gaat jezelf beter begrijpen en gaat met het geleerde aan de slag door middel van oefeningen en opdrachten.

Rouwmassages

Je lichamelijke rouwklachten worden aangepakt. Bij een rouwmassage kom je weer helemaal in contact met je lichaam. Je kunt meer ontspannen, je lichaam kan de rouwklachten loslaten. Je kunt beter slapen, komt uitgerust en energiek uit bed. De massage maakt je bewuster hoe het gesteld is met jouw lichaam en je kunt daarop anticiperen.

Door de kracht van 4 sessies rouwmassages in een periode van 4 à 6 weken werken de massages op een dieper niveau door en het zelfhelend vermogen van je lichaam neemt het over.



Herken je dit?

Je wordt s 'morgens wakker en je bent bekaf, slecht geslapen en je moet nog heel de dag
Je zou het liefst de dekens over je heen trekken en een potje willen huilen want je mist je dierbare zo
Het leven is grijs, de kleuren zijn weggevallen. Elke dag is hetzelfde. Je voelt je steeds somberder
Waar je eerst zo van genoot, je gezin, je vrienden en je leuke baan. Je haalt er geen energie meer uit. Je snapt jezelf niet meer en je wil gewoon doorgaan
Je wilt hulp zoeken maar weet niet hoe en wat. Geen idee hoe je het moet aanpakken
Dat je angstig bent dat je straks echt depressief gaat worden en je verder wegzakt



Geheel rouwen met lichaam en geest

Ik werk zowel aan de psyché als aan het lichaam. Met praten alleen ben je nog niet je lichamelijke klachten kwijt. Naast alles gevoelens en gedachten die een rouwproces teweegbrengt, slaat je lichaam ook spanning op. Wanneer je lichaam meer ontspant, krijg je meer overzicht en kun je je verdriet beter hanteren en de pijn loslaten.
Ik geloof in een krachtige combinatie van lichaam en geest, de psychische en lichamelijke aanpak.

Vaak realiseren mensen niet hun lichamelijke klachten te maken hebben met hun rouw. Denk aan bijv. een overvol hoofd, je gedachten die overal heen gaan en vaak in het verleden en in de toekomst zijn. Het is juist belangrijk om ook in het hier en nu te zijn. Je kunt ook onderrug- nek en schouderklachten hebben, door de schrik heeft je spierspanning een behoorlijke optater gehad. Andere klachten zoals maag- of darmklachten. Of gevoelig zijn rondom je longen en je hart waar de energie niet goed kunnen doorstromen.

MIJN NIEUW TRAJECT

dat ik heb ontwikkeld en bestaat uit 9 sessies: 5 consulten Verliesbegeleiding en 4 rouwmassages. Elk consult duurt (60 min) + rouwmassages (45 tot 60 min.)

