

Stichting **AMARUQ**



stervensbegeleiding - laatste verzorging – rouwnabijheid – coaching

Nieuwsbrief mei 2021

Beste mensen,

In oktober 2020 moest ik besluiten de lezingen en workshops af te zeggen, maar komende maand is er weer ruimte voor de lezing **“Sprekens over sterfelijkheid en stervensprocessen”**. Ook durven we het aan verder in de tijd te kijken en na de zomer opnieuw deze lezing te plannen en ook de workshop **“Liefdevol Levenseinde”** opnieuw aan te bieden.

Zowel de lezing als de workshop worden natuurlijk gehouden binnen de geldende overheidsregels van dat moment, mijn hoofdregel is dat iedere deelnemer zich veilig moet kunnen voelen deel te nemen.

Onder deze mail staan de data zoals die nu gepland zijn. Het aantal deelnemers is beperkt en deelname is alleen mogelijk na aanmelding.

Het afgelopen jaar heb ik gebruikt om een nieuwe sessiekamer hier in huis in te richten. Hier kan ik nu ook **lichaamsgerichte sessies rondom verlies en rouw** faciliteren.

Al onze ervaringen worden opgeslagen in ons lichaam en wanneer we daar geen ruimte of aandacht aan geven kunnen er fysieke of psychische klachten ontstaan.

Het mooiste is natuurlijk om dit voor te zijn en je dus bewust te worden van waar een verlies zich in jouw lijf kenbaar maakt, zodat het blijft stromen in je en om te voorkomen dat de verlieservaring zich vastzet in je lijf. Maar ook wanneer een langer geleden verlies aandacht vraagt zijn deze rouwmassages een heel goede aanvulling en soms zelfs een sleutel om anders met dit verlies te leven.

Wil je meer weten over deze ondersteuning van omgaan met verlies, neem dan gerust contact met me op.

Sinds we voor het laatst contact hadden is er veel gebeurd in de wereld en hoe de nabije toekomst eruit gaat zien is ook nog best ongewis.

De activiteiten van Stichting Amaruq stonden praktisch stil. Geen lezingen, geen workshops, geen meditaties, geen individuele sessies, geen wakes aan het bed.

Ja, ik heb ervoor gekozen me aan de maatregelen te houden, ook al waren en zijn de politieke keuzes niet altijd de mijne en snapte ik de RIVM-adviezen niet altijd. Maar naast mijn werk vanuit het complementaire veld heb ik desondanks ook vertrouwen in de wetenschap en onze democratie, ondanks alle vraagtekens en de in mijn ogen precare situatie vandaag de dag.

Toch bleken er mogelijkheden te zijn om mensen bij te staan in hun rouwproces; online of telefonisch. Dit is ook gebeurd, niet altijd gemakkelijk, maar wel verrassend dat dit kon en

Stichting AMARUQ

Stervensbegeleiding - Laatste verzorging - Rouwnabijheid - coaching

Website: www.AMARUQ.nl e-mail: yari@amaruq.nl

Tel 06-14441075 KvK 77539567 IBAN NL92 TRIO 0788904523

ook naar wederzijdse tevredenheid. Soms bleek de relatieve anonimiteit die op deze manier mogelijk was juist ook een voordeel te zijn voor een hulpvrager. Ook al bleken de technische hulpmiddelen te werken, ik moet heel oprecht zeggen dat ik het gemist heb om mensen fysiek nabij te zijn in hun processen rondom sterven, dood en rouw. Niets maakt zoveel helder als bij elkaar zijn. Of dat nu aan het sterfbed is, aan de eettafel of op de behandeltafel, daar gebeurt iets anders in het contact en niets kan dit vervangen. Er zijn momenten geweest dat ik met tranen in mijn ogen en pijn in mijn buik mijn werkzaamheden niet uit kon oefenen, niet aanwezig kon zijn daar waar het zo ondersteunend kon zijn. Dat me niets anders restte dan stil te zitten, een kaars aan te steken en met alles in mij op afstand aanwezig te zijn. En dat voelde soms heel sober. Deze periode van beperkingen en ongemak heeft ons allemaal het een en ander gekost, de een helaas meer dan de ander. Misschien heb je vanwege deze Coronacrisis een naaste verloren, zijn er serieuze gezondheidssituaties ontstaan, vriendschappen verbroken of bekoeld, is je werksituatie drastisch veranderd, vonden er in de gezinssituatie grote veranderingen plaats en is dit rijtje verre van compleet.

Na deze lastige winter werd het voorzichtig lente en net zoals de lente laat zien zijn er weer bewegingen.

Veel mensen zijn gevaccineerd, anderen kijken hier reikhalzend naar uit. Velen zijn zich meer bewust geworden van hoe belangrijk het is om je fysieke conditie en immuunsysteem op orde te houden. Er kunnen weer of nieuwe keuzes gemaakt worden op verschillende lagen van het leven, van materieel tot spiritueel. Misschien heeft deze periode je zaken gebracht waar je voorheen niet bij stilstond en kan de ontstane ruimte je een duwtje geven hier meer mee te gaan doen. En er is weer meer ruimte elkaar te ontmoeten.

Dit maakt dat er ook weer ruimte is om stap voor stap en binnen de geldende richtlijnen, mijn werkzaamheden op te pakken. En de eerste stappen zijn alweer gezet. Hoe fijn is het om weer dat te kunnen doen en te bieden wat steunend is aan hen die weten dat ze dit leven moeten gaan verlaten of aan hun naasten. Maar ook aan eenieder die op andere wijze te maken heeft of heeft gehad met verlies.

Voor nu wens ik jullie een mooie voortzetting van de lente en hoop jullie weer te mogen ontmoeten tijdens een van de lezingen of workshops.

Yari

Stichting AMARUQ

Stervensbegeleiding - Laatste verzorging - Rouwnabijheid - coaching

Website: www.AMARUQ.nl e-mail: yari@amaruq.nl

Tel 06-14441075 KvK 77539567 IBAN NL92 TRIO 0788904523

Data Lezingen en workshops

Lezing “**Spreken over sterfelijkheid en stervensprocessen**”

Vrijdag 18 juni 2021

Buurtfabriek, Peter van Anrooylaan 1, Arnhem

20.00u – 22.00u (inloop vanaf 19.45)

Bijdrage: € 5,00

Maximaal aantal deelnemers 10

Vrijdag 3 september 2021

Buurtfabriek, Peter van Anrooylaan 1, Arnhem

20.00u – 22.00u (inloop vanaf 19.45)

Bijdrage: € 5,00

Maximaal aantal deelnemers 10

Donderdag 21 oktober 2021

Buurtfabriek, Peter van Anrooylaan 1, Arnhem

20.00u – 22.00u (inloop vanaf 19.45)

Bijdrage: € 5,00

Maximaal aantal deelnemers 10

Workshop “**Liefdevol Levenseinde**”

Dinsdag 21 september 2021

Buurtfabriek, Peter van Anrooylaan 1, Arnhem

10.00 – 17.00 (inloop vanaf 9.30)

Bijdrage € 75,00 inclusief koffie, thee, lunch en gids

6-8 Deelnemers maximaal

Zaterdag 16 oktober 2021

Buurtfabriek, Peter van Anrooylaan 1, Arnhem

10.00 – 17.00 (inloop vanaf 9.30)

Bijdrage € 75,00 inclusief koffie, thee, lunch en gids

6-8 Deelnemers maximaal

Zondag 7 november 2021

Buurtfabriek, Peter van Anrooylaan 1, Arnhem

10.00 – 17.00 (inloop vanaf 9.30)

Bijdrage € 75,00 inclusief koffie, thee, lunch en gids

6-8 Deelnemers maximaal

Stichting AMARUQ

Stervensbegeleiding - Laatste verzorging - Rouwnabijheid - coaching

Website: www.AMARUQ.nl e-mail: yari@amaruq.nl

Tel 06-14441075 **KvK** 77539567 **IBAN** NL92 TRIO 0788904523