‘SACRED GRIEF WORK’

Verdriet komt in vele vormen.
Misschien ga je door het verlies van een partner, ouder, kind, broer of zus, familielid, vriend, zwangerschap of huisdier.

Het verlies van een relatie, een huwelijk, een vriendschap, een baan, een thuis, een rol, een familie, een plek, een cultuur.
Het verlies van gezondheid, vaardigheden, een lichaamsdeel of vermogens.

Misschien draag je verloren dromen, relatieproblemen, eenzaamheid of spijt met je mee.

Misschien draag je collectief verdriet met je mee over de toestand van onze wereld.

Waar verdriet is, is heilige grond. ~ Oscar Wilde

Verdriet is iets wat we allemaal meemaken, echter vaak achter gesloten deuren. We doen dit zelden samen.

Deze workshop is voor jou bedoeld als je met verdriet leeft.
Of als je voelt dat je verdrietige kanten hebt die je, bewust of onbewust, hebt weggestopt.

Het is gemakkelijk om je verdriet te onderdrukken, te vermijden of te verdoven.

- Omdat je het moeilijk vindt om er zelf toegang toe te krijgen.
- Omdat je bang bent overweldigd te worden door de druk van het leven.
- Omdat je het gevoel hebt dat je verdriet niet oké is, te veel, te rommelig, niet welkom.
- Omdat je merkt hoe je verdriet gesprekken stopt, ongemak veroorzaakt.
- Omdat je je schaamt, stiekem denkend dat er iets mis is met je.
- Omdat je anderen niet wilt belasten.
- Omdat je het gevoel hebt dat het niet oké is om over je pijn te praten. Of om erover te moeten blijven praten, terwijl iedereen verder lijkt te zijn gegaan.
- Omdat je denkt dat het nergens op slaat, zelfs voor jou niet.

Als je er klaar voor bent om je verdriet te voelen en een aantal lagen ervan los te laten, en je wilt daar graag in een groep mee aan de slag, dan nodigen we je uit om samen te komen en je verdriet in gemeenschap te verkennen.

Om een heilige ruimte te creëren waar je de last van het verdriet niet alleen hoeft te dragen.

Verdriet komt in vele vormen. Misschien ga je door het verlies van een partner, ouder, kind, broer of zus, familielid, vriend, zwangerschap of huisdier.
Het verlies van een relatie, een huwelijk, een vriendschap, een baan, een thuis, een rol, een familie, een plek, een cultuur.
Het verlies van gezondheid, vaardigheden, een lichaamsdeel of vermogens.
Misschien draag je verloren dromen, relatieproblemen, eenzaamheid of spijt met je mee.
Misschien draag je collectief verdriet met je mee over de toestand van onze wereld.
Over het geweld, de haat, de verdeeldheid, de discriminatie, de vernietiging van het milieu, het verlies van veiligheid en stabiliteit, en de toenemende chaos.
Misschien loop je met het verdriet van desillusie, nu zoveel verborgen schaduwen aan het licht blijven komen. Ook vanuit jezelf.

Het verlies van de illusie van zekerheid en troost.

Misschien loop je met voorouderlijk verdriet, door trauma of het verlies van de eeuwenoude wijsheidstradities van je volk.

Je bent welkom met alle vormen van verdriet.
Inclusief de schuld, schaamte, woede en razernij die er vaak mee gepaard gaan.
Je hoeft niet eens te weten waar het vandaan komt.
Soms kost het tijd om naar boven te komen en begrepen te worden.

Dit is heilig werk.
Er schuilt wijsheid in je verdriet die, wanneer deze volledig wordt geëerd, genezing en verlichting brengt.
De intelligentie van verdriet leidt je naar huis, naar wie je bent als een heel en bezield mens.

Dit zijn steeds intensere tijden.
Het cultiveren van ons vermogen om te rouwen, individueel en collectief, is een essentiële vaardigheid om gezond te blijven terwijl onzekerheid en chaos voortduren.

Rouwen houdt je hart open en teder.
Het houdt je veerkrachtig.
Het helpt je om mee te gaan op de golven van wanhoop zonder ten onder te gaan.

Om door de collectieve lagen van voorouderlijk trauma heen te komen die naar boven komen om geheeld te worden, helpt ons allemaal.

Het is heilig werk - voor jou en voor onze wereld.

WIE ZIJN WIJ

Ineke Hoogland
Hallo, ik ben Ineke. Het voelt alsof mijn hele leven me heeft voorbereid om ruimte te bieden voor rouwverwerking. Ik heb op verschillende manieren verlies meegemaakt in mijn leven, waaronder de dood van mijn innig geliefde partner toen ik nog maar 39 jaar was.

Uiteindelijk hebben die verliezen me veel geleerd. Hoe het leven van mij vraagt mee te bewegen op haar golven, in plaats van tegen de stroom in te zwemmen en tegen te stribbelen. Onder andere mijn humor heeft mij geholpen om de last van het verlies te verlichten. Zelfs met verdriet kan er gelachen worden en kan er waardering zijn voor de goede dingen.

Verder heb ik het vermogen om de onuitgesproken gevoelens van de mensen om me heen klank te geven met mijn stem. Om emoties te echoën, te vertalen, te transformeren en uit te drukken door middel van geluid.
In veel voorouderlijke en inheemse tradities waren er mensen wier rol het was om het verdriet van een gemeenschap een stem te geven. Om mensen te helpen hun verdriet op een gezonde manier te verwerken. Ik ben dankbaar dat ik dit werk hier en nu mag doen.

Daarnaast werk ik als EmotieCoach, opgeleid door Vera Helleman (auteur van o.a. ‘De emotie encyclopedie’). Ik heb jarenlang met haar samengewerkt waardoor ik de diepe

intelligentie van emoties heb leren hoe ze fungeren als een innerlijk kompas dat je weer in balans brengt.

Hallo, ik ben Ríonach. Ik heb veel verdriet gekend tijdens mijn jeugd. Ik werd vaak een huilbaby genoemd. Uiteindelijk leerde ik het te onderdrukken, maar het zorgde voor spanning in mijn lichaam en zenuwstelsel.

Ik moet nog steeds veel rouwen als onderdeel van mijn eigen helingsproces. Ik vraag me vaak af waar het allemaal vandaan komt.

Het maakt me erg gevoelig voor collectief verdriet. Jarenlang heb ik mensen geholpen bij het helen van collectieve, voorouderlijke en vorige-leven-wonden van vervolging en patriarchaat. En om hun talenten terug te vinden die eronder begraven lagen.

Een andere gave die ik in dit werk inbreng, is heilige poëzie. Een diepgaande manier om met gedichten te werken die je helpt ruimte te maken voor je hele menselijkheid. Je verdriet en je woede, je kracht en je kwetsbaarheid, je schoonheid en je heiligheid.

Ik kom uit Ierland, waar poëzie heilig is en rouw nog steeds wordt geëerd door de gemeenschap. Wanneer iemand overlijdt, zijn een wake, een grote begrafenis en gezamenlijke uitingen van verdriet een normaal onderdeel van de cultuur.

In deze tijd van grote desillusie en het aan het licht komen van verborgen schaduwen, roept je ziel je wellicht op om terug te keren naar de voorouderlijke wijsheid van rouwverwerking en heling.

WAT GAAN WE DOEN

We zijn niet gemaakt om alleen te rouwen.

Deze eendaagse workshop biedt de mogelijkheid om samen te komen in een groep waar je elkaar kunt ontmoeten en je verdriet kunt uiten, elkaar kunt troosten en troost kunt vinden in heilige rouwrituelen.

Waar je kunt ervaren dat je wordt verwelkomd zoals je bent.

Je verdriet, je woede, je schuldgevoel, je gevoelloosheid.

Je complexe, chaotische, tegenstrijdige gevoelens die geen logische verklaring hebben, maar net zo geldig zijn.

Waar je de delen van jezelf kunt laten voelen, uiten en erkennen. Zelfs de delen die geen woorden hebben.

Samen nodigen we de delen van jezelf die vastzitten, begraven zijn, onzichtbaar en ongehoord zijn, zachtjes uit om naar voren te komen en gehoord te worden.

Geen dwang. Stap voor stap.

Vertrouwen op en respect voor je eigen heilige proces.

Deze workshop helpt je om:

- Vaardigheden te ontwikkelen om verdriet met compassie en eerbied te omarmen, vertrouwend op de heilige wijsheid ervan.
- Je emoties te begrijpen als een intelligentie die je leidt naar wie je bent als een bezield, compleet mens.
- Oude verhalen los te laten die je niet langer dienen.
- Verdriet, schuldgevoel, schaamte, stilte en woede door je heen te laten stromen, zodat je terugkeert naar de natuurlijke stroom van het leven.
- Een nieuwe, gezondere cultuur te creëren waarin verdriet wordt geëerd in plaats van beschaamd en onderdrukt.

"Als mens kunnen we geen deel van onszelf accepteren dat we niet met een ander mens hebben gedeeld en dat niet is gevalideerd in plaats van geschonden." ~ Kurt Wright

WAT KUN JE VERWACHTEN

Rouwrituelen nodigen ons uit om kwetsbaarheid, vertrouwen en overgave te omarmen, zodat we ons kunnen herinneren hoe we samen als gemeenschap kunnen rouwen. Door middel van poëzie, klankhealing en deelcirkels geven we stem aan wat uitgedrukt moet worden - in woorden, klanken of beweging. In een heilige ruimte wordt verdriet bevrijd van de last van stilte en schaamte, en transformeert het in teder mededogen en eerbied.

De workshop zal zich ontwikkelen naar de behoeften van elke unieke groep. We nodigen je uit om een of meer van de volgende elementen te ervaren:
- heilige klanken + klankhealing
- poëzie + schrijfoefeningen
- beweging + lichaamsgerichte oefeningen
- luisteren + delen in de hele groep + kleinere cirkels
- alles verwelkomen wat er door je heen stroomt - gevoelloosheid, schaamte, woede, trillen, stilte, gehuil of zwijgen
- gemeenschapsritueel + rituele heiligdommen

Alles wat we aanbieden is een uitnodiging, geen verplichting. Het enige wat je hoeft te doen, is aanwezig zijn en delen wat je met je meedraagt, zo goed en zo kwaad als je kunt.

Dit is geen ruimte waar iemand je kan 'repareren', advies of antwoorden kan geven, of je kan opvrolijken. Het is een plek waar je je gesteund, gezien, erkend en geëerd voelt in je verdriet en je complexe heelheid.

Het is een ruimte om vriendschap te sluiten met verdriet. Wend je ernaartoe, geef het ruimte, geef het een stem, beweeg erin mee. Om schoonheid, betekenis en liefde te vinden door de wijsheid van je verdriet.

Als je over deze workshop leest, denk je misschien: "Ja, hier kan ik eindelijk al mijn verdriet loslaten!" Maar het is een proces dat niet geforceerd kan worden. Verdriet kent vele lagen. Het gebeurt stap voor stap, en elke stap komt precies op het juiste moment. Deze workshop creëert zo'n moment en helpt je je verdriet te verwerken en ermee verder te gaan.

WAAROM DIT BELANGRIJK IS

Je hebt misschien een innerlijk gevoel dat rouwverwerking precies is wat je nu nodig hebt. En je bent er klaar voor om het onder ogen te zien, in plaats van het steeds maar weer uit te stellen.

Naarmate je lagen van verdriet loslaat, voel je je vrijer, lichter, opgeluchter en minder belast. Je laat een zwaarte los die je misschien onbewust met je meedroeg.

Wanneer je je vermogen ontwikkelt om ruimte te bieden aan je eigen verdriet, heb je een groter vermogen om ruimte te bieden aan het verdriet van anderen en aan onze wereld, zonder getriggerd of overweldigd te raken.

Verdriet is de keerzijde van liefde. De diepe wateren van verdriet kunnen verharde plekken verzachten en je helpen je liefde te koesteren, zelfs te midden van je verlies.

Naarmate je lagen van verdriet loslaat, open je kanalen voor vreugde, verbondenheid en bezielde creativiteit, waardoor die gemakkelijker kunnen stromen. Je voelt je meer jezelf, meer betrokken bij het leven en meer op het juiste spoor.

Je wordt iemand die helpt de grote last van onverwerkt collectief verdriet te verlichten, dat zoveel schade aanricht in onze wereld. Dit is een van de manieren waarop we heling in onze wereld brengen.

Als je je geroepen voelt, hopen we dat jij je aanmeldt!

WAAR, WANNEER EN HOE

1-DAAGSE WORKSHOP OP LOCATIE - Zaterdag 16 januari 2027

Tijdstip:	09.30-17.00 uur
Formaat:	Workshop in kleine groep (maximaal 12 personen)
Locatie:	Yogastudio Yoia, Korte Haven 125 in Schiedam
Lunch:	Thee, koffie, snacks worden verzorgd. Een lunch mag je zelf meenemen. Ook is het mogelijk op loopafstand lunch te halen of te eten.
Taal:	De workshop is tweetalig (engels en nederlands). Dit betekent dat er altijd een vertaling mogelijk is en je je dus vrij mag voelen in welke taal je spreekt.

Fysieke toegankelijkheid: Bij meer dan 4 deelnemers is deze locatie niet gemakkelijk toegankelijk voor mensen met een fysieke beperking.

Recent ingrijpend verlies: Als je de afgelopen drie maanden een ingrijpend of traumatisch verlies hebt meegemaakt, voel dan aan je lichaam of je er klaar voor bent. Of dat je beter kunt wachten op een volgende workshop. Als je twijfelt, voel je dan vrij om contact op te nemen met Ríonach of Ineke voordat je je inschrijft.

Restitutiebeleid: Voor 1 januari 2027 krijg je het volledige bedrag minus 10% administratiekosten terug. Na deze datum is restitutie niet meer mogelijk.

Klik hier om je aan te melden:
https://www.rionachaiken.com/sacredgrief1pay0127

Klik hier voor deze informatie in het engels:
https://www.rionachaiken.com/sacredgriefwork

Reviews naar aanleiding van eerdere workshops:

Ruimte om ruimte te geven aan je eigen rouwprocessen. Zo belangrijk. De dag na de workshop voel ik me lichter en gegrond. Rionach en Ineke versterken elkaar op een mooie manier. - Marry -

De workshop "Sacred Grief" is een cadeau aan jezelf. Ik liep de afgelopen jaren al met een gevoel dat er in mijn lijf sprake is van onverwerkt verdriet; Grief... Ik hoefde dan ook geen moment te twijfelen of ik deze workshop zou gaan volgen en heb mij direct ingeschreven. Ik had niet echt een idee van wat ik kon verwachten. In een eerdere workshop van Rionach heb ik de kracht van gedichten al mogen ervaren. In mijn gedachte zou het een combinatie zijn van magische. helende gedichten en vermoedelijk veel tranen. Maar deze reis ging veel dieper. Voorbij de tranen; op een veel dieper niveau een shift kunnen maken. De "Grief" kunnen omarmen en kunnen voelen en ervaren wat er achter of onder verborgen ligt. Als je dan eindelijk, na al die jaren, de "golddust" mag gaan zien en gebruiken.. Dan heb je een onvergetelijke workshop meegemaakt. En dat was het! - Tom -

“Een krachtige workshop die op magische wijze kwetsbare verbinding tot stand brengt. Een aanrader voor degenen die diep durven te duiken geleid door twee magische dames die zowel ets heel moois als waardevols een geluid geven. Waar de mens vergeet hoe belangrijk als heilig echte rouw is. Er valt goud te ontdekken.” - Veronique -

Ik heb de workshop Sacred Grief als warm en helend ervaren. Ineke en Rionach creëren een sfeer van vertrouwen en veiligheid waarin alles gezegd kan worden en waarin alle tijd genomen wordt die nodig is. De poëzie van Rionach en de klanken van Ineke helpen mij om diep af te dalen in mijzelf. De hele dag was een bijzondere ervaring die ik iedereen gun. - Annette -

De workshop Sacred Grief Work is echt een aanrader. Rionach en Ineke hebben met heel veel zachtheid een krachtig veld gezet om de deelnemers mee te nemen in de vele facetten van verdriet. De kracht van poëzie was voor mij een verrassing, wat kan er allemaal gebeuren door het lezen van een (deel van) een gedicht. Ik vind het een prachtige ervaring. Daarbij de prachtige bijdrage van Ineke's klankschalen en haar stem maken deze workshop zeer zeker de moeite waard om mee te maken.
Heel veel dank Rionach en Ineke en de andere deelnemers voor deze prachtige ervaring.
- Angela -

Ineke en Rionach creëren een veilige omgeving waarin ruimte ontstaat voor diepe processen op een zachte manier. Na de workshop voelde ik me meer levend. In de dagen erna kwam er meer speelsheid los in mij waardoor ik mij vrijer voel en mij makkelijker met anderen kan verbinden. - Rikkert -

Deze workshop over ‘Sacred Grief’ was een ware zegen. De nadruk lag niet uitsluitend op het theoretische kader (hoewel de begeleiders daar duidelijk ook kennis van hadden), maar het bood een veilige en heilige ruimte om het leven onder ogen te zien en ons te herinneren aan onze heelheid als mensen met AL onze ervaringen, inclusief de intense ervaringen die we collectief vaak onbewust verdringen. Zoals verdriet, machteloosheid, schaamte en teleurstelling, om er maar een paar te noemen. En door dit samen te ervaren, hebben we nieuwe manieren gecreëerd om te ontdekken hoe het eruitziet en aanvoelt om dit te belichamen, te beleven en er op een nieuwe manier mee om te gaan. Dank jullie wel, Rionach en Ineke, voor het creëren van deze ruimte. Zoals ik al zei: het voelde als een ware zegen om dit samen te ervaren en te oefenen. Liefs, Eline Chandani