

Individuele Begeleiding

Saskia Beukman - Haptonomie/Traumatherapie

In contact komen met uw emoties

Roeland Krijnen - Acupunctuur

*Beter slapen, meer energie en mentale rust
door lichamelijke en emotionele balans*

Sandra Klein -

Lichaamsgerichte psychotherapie en coaching

Voor terugkeer naar de flow in uw leven

Claudia Mario - Natuurgeneeskunde

*Ondersteuning met homeopathie, kruiden
en voedingssupplementen*

Groepsbegeleiding

Froukje Verhoef - DO IN yoga

*Rustig in beweging komen in een
kleine groep of individueel*

Martine van de Velde -

Fysiotherapie, wandelfit- en sportgroepen

Verbeter je energie, motivatie en veerkracht

De Nieuwe Lente

Centrum voor Vitaliteit & Gezondheid

Raadhuisstraat 56a

2101 HH Heemstede

023 - 73 70 511

www.denieuwelente-heemstede.nl

info@denieuwelente-heemstede.nl



de nieuwe
Lente

Steun bij

VERLIES
& ROUW

VERDER IN BALANS
NA EEN PERIODE VAN

VERLIES
& ROUW

De therapieondersteuning kan worden vergoed door uw
zorgverzekeraar. Zie uw polis voor details

Centrum voor Vitaliteit & Gezondheid



OVER VERLIES EN ROUW

Ieder van ons krijgt op enig moment te maken met het verwerken van verlies of rouw.

Het verlies van iets of iemand kent verschillende vormen en is verweven met het leven.

Denk bijvoorbeeld aan:

- ♦ Afscheid of verlies van je baan; veranderen van woonplaats; beëindiging van je relatie of het verlies van een dierbaar persoon. Maar ook het verlies van een gewoonte zoals hard werken of het op moeten geven van een eetgewoonte.

Ondanks dat iedereen zijn eigen manier van verwerken heeft, is er een vast patroon te herkennen:

- ♦ Ontkennen, woede, onderhandelen, depressie en aanvaarding.

Het leven brengt nu eenmaal lijden en verlies met zich mee. Verlies dat na verloop van tijd vaak vanzelf een plek krijgt.

Maar soms krijgt het geen plek en merk je dat het prettig zou zijn **goede ondersteuning** te hebben bij het verwerkingsproces.

Herkent u een of meer van deze klachten en heeft u een vermoeden dat dit samenhangt met uw verlies of rouw?

- slapeloosheid
- snel vermoeid
- lusteloosheid
- verdwijnen in allerlei bezigheden zoals werk, het verzorgen van anderen of hobby's
- niet kunnen huilen
- vage, niet te duiden lichamelijke klachten
- niet de deur uit willen
- geen zin hebben iets te ondernemen
- piekeren
- veranderde behoefte aan intimiteit
- eenzaamheid
- snel geïrriteerd of boos zijn
- kwijt zijn van vertrouwen in jezelf of in je eigen lichaam
- jezelf afzonderen, geen contacten aan gaan
- verminderde eetlust of juist uit troost eten
- verhoogd alcoholgebruik of andere verdovende middelen
- ontstaan van angsten

Neemt u dan contact met ons op voor een intakegesprek



Blijf kloppen... De vreugde die binnen in je woont zal eens een raam openen om te zien wie er voor de deur staat.

- Rumi

Zin geven aan verandering doe je door er vol in te duiken, mee te bewegen en deel te worden van die dans.

- Alan Watts

Mijn leven was een risico, en ik nam het!

- Robert Frost

Mensen die merken dat een verlies of rouwperiode meer aandacht blijft opeisen en het dagelijkse leven langer verstoort blijft dan dat zij zouden willen, kunnen terecht bij de expertise van De Nieuwe Lente.




de nieuwe
Lente