

Interview Inge Dolders

Inge Dolders is rouw- en verliescounselor en wij spraken met haar af!

Wat heeft je ertoe aangezet om de opleiding te volgen?

Ik schreef me in voor de opleiding tot rouw- en verliescounselor aan de PXL in Hasselt. De intensiteit van de opleiding was voelbaar na elke lesdag, waarbij mijn emoties onderdrukt werden en zich uitte in hoofdpijn. Ik realiseerde me al snel tijdens de eerste lessen van mijn opleiding dat ik me bevond in een rouwproces.

De lessen van rouwexpert Lies Scaut en andere docenten en de waardevolle momenten met klasgenoten zorgden voor een bijzonder groeijaar!

Een jaar geleden kreeg ik plots de unieke kans om samen te werken met psychiater Nathalie Heemskerk, een samenwerking waar ik enorm dankbaar om ben.

Deze reis naar rouw- en verliescounseling heeft dus niet alleen mijn begrip van mijn eigen verdriet verdiept, maar heeft ook de weg vrijgemaakt voor een toekomst waarin ik anderen kan begeleiden op hun eigen pad van verlies en rouw.

Wat wil je bereiken als rouwconsulent?

De combinatie van persoonlijke en professionele motivaties heeft mijn reis waardevol en betekenisvol gemaakt, en ik wil er zijn om anderen te ondersteunen in hun rouwprocessen.

Vaak lijkt het alsof we vergeten zijn hoe essentieel het is om elkaar te helpen, om een bemoedigend woord te spreken, of simpelweg te luisteren.

Dankbaarheid, voor mij, is een levenshouding. Het is het besef dat niets vanzelfsprekend is en dat elke daad van vriendelijkheid, groot of klein, een betekenisvolle impact kan hebben. Het is het bewustzijn dat we samen sterker staan en dat de kracht van een gemeenschap rust op de schouders van haar individuele leden.

Steun bieden is als het delen van een last, het verlichten van de weg voor een ander. Het is het besef dat we allemaal wel eens struikelen, maar dat een uitgestoken hand het verschil kan maken tussen opstaan of blijven liggen.

Respect is het besef dat ieder van ons een verhaal draagt dat de moeite waard is om gehoord te worden.

Ik wil samen streven naar een wereld waarin dankbaarheid bloeit, waar steun een vanzelfsprekendheid is, waar respect de norm is en waar eerlijkheid de basis vormt van onze interacties. In deze verbondenheid ontstaat een kracht die verder reikt dan we ooit alleen zouden kunnen dromen.

Je vertelde eerder dat je activiteiten doet in klassen. Wat houdt dat juist in?

Om empathie en begrip te vergroten in de klas, gebruik ik bijvoorbeeld de 'stoeltjesoefening', een interactieve oefening. Het doel van deze oefening is om de leerlingen **bewust** te maken van de verschillende levenservaringen binnen de klas, met de nadruk op verlies en rouw. De stoelen staan in een kring en op een laagdrempelige manier worden ze uitgenodigd om stil te staan bij hun eigen ervaringen met verlies. Zo ontstaat er meer begrip en empathie onder de leerlingen en voor sommige is het soms de eerste keer dat ze over hun verdriet durven praten. De opstelling van de stoelen in een kring geeft een veilig gevoel om te delen maar elke deelnemer heeft de vrijheid om deel te nemen o.b.v. hun eigen comfortniveau.

Een andere interactieve activiteit is er eentje waarbij elke leerling een kaartje ontvangt met daarop een specifieke verliessituatie. Elke leerling mag zijn of haar situatie voorlezen. De leerling mag het in een envelopje steken.

Als groep gaan we dan vervolgens samen in gesprek en overlopen we of de situatie meer gerelateerd was aan verdriet, rouw, of beide. Hierbij worden inzichten en persoonlijke reflecties gedeeld.

Het doel van deze activiteit is om bewustwording te creëren rond de verschillende situaties die als verdrietig of rouwbaar kunnen worden ervaren. Dat **elke situatie** voor elk van ons **anders** kan worden ervaren! Wat voor de één een klein verdrietje is, is voor de ander een groot rouwverhaal.

- We bekijken ook hoe we kunnen opmerken als iemand verdriet heeft en hoe iemand zich gedraagt en voelt dan. We benoemen gevoelens, gedragingen en gedachten, emoties, ...
- Wat kunnen we niet meer als iemand dood is? Wat nog wel?
- Wat kunnen we doen als we iemand missen?
- Praten over wie je mist
- Liedjes luisteren of zelf schrijven
- Briefje schrijven
- Iets maken voor de persoon: tekening, schilderij, knutselwerkje, graffiti, stenen, ...
- Praten met de overledene om verbinding te voelen
- Bezoekje brengen aan kerkhof of plekje waar jij je goed voelt
- Fotoboek bekijken of maken
- Hulp zoeken
- ...
- Hoe kunnen we mensen helpen die iemand missen?
- Specifiekere info rond een onderwerp bv euthanasie, zelfdoding, verkeersongeluk, ...
- We richten een stilteplekje in. We maken een troostdoosje (vraagjes, briefjes, lieve woordjes of gedichtjes...).
- Om de sfeer te verlichten en verbondenheid te versterken, eindigen we zo'n moment met de helende kracht van creativiteit. We maken krachtstenen, een hart vol verdrietjes, een troostboom, een collage, een trooststoel, ...

Elk kind kent verlies.

Wie kan er bij jou allemaal terecht?

Iedereen met verdriet. Ik maak geen onderscheid en beluister de eerste sessie het verhaal van de mensen. Als ik hen niet kan verder helpen, verwijst ik door zodat iedereen de hulp krijgt die ze nodig heeft.

Individueel, koppels, eventueel andere gezinsleden, kinderen, jongeren, volwassenen, ouderen, werknemers, ouders, begeleiders, leerkrachten, ...

Die iemand (mens of dier) of iets zijn verloren door overlijden, scheiding, brand, vervreemding, gezondheidsverlies, genderverandering, jobverlies, vrienden, zelfbeeld, cultuur, zelfstandigheid,... maar ook mensen die een verlies naderen.

Ik ben werkzaam als leerkracht in SBSO Helix in Lommel, waar ik 4/5 van mijn tijd aan besteed. Daarnaast ben ik ook actief als rouwcounselor via mijn eigen onderneming, die de naam 'Listeninge' draagt. De naam 'Listeninge' is een creatieve samenvoeging van het woord 'luisteren' en mijn voornaam, bedacht door de vrouw die ik heb begeleid tijdens mijn stageperiode.

Ik werk samen met praktijk 'Folivora', een holistische praktijk in Eksel.

Folivora heeft een hecht behandelteam en biedt holistische trajecten aan met een duurzame aanpak. Bv burnout, depressie, trauma,

De 3 kernwaarden zijn: Holistisch, verbindend en krachtig.

Elke hulpverlener belichaamt deze waarden op zijn of haar manier. We kijken met een brede blik, kiezen voor menselijke connectie en vertrekken vanuit kracht. Op weg naar gezondheid en meer regie over je eigen leven.

We combineren behandelingen uit de complementaire en reguliere geneeskunde met elkaar. Tijdens een intensief traject krijg je begeleiding en ruimte om nieuwe inzichten te verankeren in je leven. Dat is onze manier om je duurzaam te helpen. Zodat je ons uiteindelijk niet meer nodig hebt.

Eerst is er een warme babbel Dr. Nathalie Heemskerk (arts, klinisch psycholoog en psychiater) en wordt bekeken wat jij nodig hebt en welk traject bij jou past. Als je instapt zijn er sessie met haar én andere therapeuten. Er is een traumatherapeut, holistisch therapeut, een lifecoach en ikzelf als rouw- en verliescounselor.

Folivora is trouwens de Latijnse naam van de luiaard. Dit dier heeft een inspirerende levensfilosofie wat echt past binnen Folivora!

*Er wordt vaak gelachen met de luiaard. Maar daar ligt hij niet van wakker. Hij is gewoon wie hij is. Hij leert onszelf en anderen te **accepteren** zoals we zijn. Onze **eigen kracht** te zien en ons los te koppelen van wat anderen denken. En gewoon verder te doen. Lekker ondersteboven. Een luiaard kun je niet snel betrappen op prestatiedrang. Hij is **kalm en geduldig**. Hij leeft zijn leven op eigen wijze en belichaamt **innerlijke rust**. Niet-essentiële dingen laat hij gewoon voor wat ze zijn. Maar wat essentieel is, dat doet hij wel. Hij staat - of hangt - volop in contact met zijn omgeving en met de natuur en heeft een **gebalanceerde levensstijl**. En dat allemaal ... **langzaam** ... Dat maakt van hem een meester in het **bewaren van energie**. En die energie op zéér efficiënte wijze te gebruiken voor wat hem wél dient. Hij kent de voordelen van regelmaat en voldoende rust. Wat is jouw aandacht en energie waard? En wat niet? En hoe blijven we goed in contact met onszelf en nemen we voldoende tijd om te herstellen? Een luiaard is best minimalistisch te noemen. Is het wel nodig om in te gaan op alles dat ons uitdaagt? Hij inspireert misschien om opnieuw te luisteren naar onze eigen intelligentie. Naar ons lichaam, onze intuïtie of buikgevoel. Om meer harmonie te vinden in onze acties en gedachten. Misschien hebben we meer invloed op ons eigen leven dan we denken? Hang in there. **Een luiaard kan dagenlang ondersteboven hangen. Ook wij hebben de kracht om door moeilijke periodes heen te komen. Die sterkte ligt op verschillende niveaus: fysiek, mentaal, spiritueel en emotioneel. En die kracht zit in elk van ons. Met die kracht in jou gaan wij gericht aan de slag, zachtjes geïnspireerd door de Folivora. En nu weet je meteen ook wat dat cirkeltje in ons logo betekent.***

Via de website van Folivora kan je meer info vinden, een kennismakingsgesprek aanvragen én al een beetje kennismaken met ons: www.folivora.be (<http://www.folivora.be>).

Ikzelf heb nog geen website maar zodra die er is, zal deze ook op de site van Folivora te vinden zijn. Voorlopig kunnen mensen mij voor individuele sessie bereiken op ingedolders@hotmail.com (<mailto:ingedolders@hotmail.com>) of 0468 53 92 71. Mensen kunnen met een gerust gevoel naar mij komen. Ze kunnen en mogen volledig zichzelf zijn, niets moet. Ik ontvang hen met veel warmte.

We zien binnen verschillende culturen andere manieren van rouwen. De rouwverwerking binnen onze cultuur is eerder droevig en donker. Is het beter voor ons metaal welzijn om de overledenen te vieren?

De manier waarop verschillende culturen omgaan met rouw en het herdenken van overledenen kan inderdaad variëren, en het is moeilijk te zeggen wat het meest gunstig is voor het mentale welzijn van mensen. Het is belangrijk op te merken dat er geen 'juiste' of 'verkeerde' manier van rouwen is, en wat het beste is voor het mentale welzijn hangt af van de individuele behoeften en overtuigingen.

Het vieren van het leven en het herdenken van overledenen op een positieve manier wordt vaak geassocieerd met bepaalde culturen en tradities. Dit kan het benadrukken van positieve herinneringen, het vieren van het geleefde leven, en het delen van vreugdevolle momenten omvatten. Deze benadering heeft als gevolg om een gevoel van verbondenheid en positiviteit te bevorderen, waardoor mensen steun en troost kunnen vinden in het delen van positieve herinneringen.

Aan de andere kant kan de meer traditionele benadering van rouw, die als droevig en donker wordt beschreven, in sommige culturen gezien worden als een manier om de diepte van het verdriet en het gemis te uiten. Dit kan als een noodzakelijke emotionele uitlaatklep worden gezien, waarbij het erkennen van de pijn en het verdriet een belangrijk onderdeel is van het verwerkingsproces.

Het is niet zozeer een kwestie van 'beter' zijn, maar eerder van wat past bij het individu en zijn of haar behoeften tijdens het rouwproces.



f **▶** **in**
/htt /htt /htt



ONTHAAL LOKAAL BESTUUR HECHTEL-EKSEL
Don Boscostraat 5, 3940 Hechtel-Eksel
T 011 73 40 37 (tel:011 73 40 37), info@hechtel-eksel.be (mailto:info@hechtel-eksel.be)



Volg ons op Facebook (<https://www.facebook.com/LokaalBestuurHechteEksel>)

● Volg ons op Instagram (<https://www.instagram.com/lokaalbestuurhechteleksel/>)

● Volg ons op LinkedIn (<https://www.linkedin.com/company/lokaal-bestuur-hechtel-eksel/>) ● [Cookies & Privacy \(/privacy\)](#)

● [Toegankelijkheid \(/toegankelijkheidsverklaring\)](#) ● [Sitemap \(/sitemap\)](#)