

Ervaringen van anderen die meedingen

“Het was heerlijk om met mensen te zijn die precies begrijpen wat ik doormaak.”

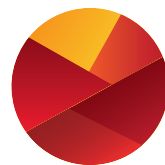
“Het heeft me inzicht gegeven in hoe ik met situaties omga en dat ik het ook anders kan doen.”

“Een eyeopener: ik mag leven en plezier hebben. Daar doe ik mijn overleden dierbare niet mee tekort.”

“Elco heeft een prettige manier van begeleiden, hij weet waar hij over praat en is heel begripvol.”

Wie ben ik?

Ik ben Elco Fritzsche, al 20 jaar coach, gecertificeerd rouwcoach, mastercoach NLP en systemisch werker. Verlies en rouw zijn mij niet vreemd. Toen mijn vrouw overleed, stond ik er als jonge vader van drie kinderen alleen voor. Toen ik zelf klein was verloor ik een jeugdviendje en later in mijn leven een kleinkind. Door die ervaringen, begrijp ik wat je doormaakt. Door mijn kennis help ik je inzicht te krijgen in hoe jij omgaat met deze nieuwe situatie en dat wat je daarbij tegenkomt. En misschien wel het allerbelangrijkst: hoe je opnieuw mag genieten van het leven, met de herinnering aan je dierbare in jouw hart.



FritzscheCoaching

@ info@fritzschecoaching.nl
m +31 6 511 52 160
w www.fritzschecoachingenconsulting.nl

Wil je meewandelen of meer informatie?

Meld je rechtstreeks aan via:

info@fritzschecoaching.nl of **www.fritzschecoaching.nl**,
of via de uitvaartbegeleider van wie je de folder kreeg.

Deelnemer
Ethische Code
Phoenix Opleidingen

Troost wandeling



In de natuur samen het verdriet dragen

Herkenning en erkenning

Het is misschien al een tijdje geleden dat jouw dierbare overleed. De mensen om je gaan verder met hun leven, maar voor jou is alles nog anders. Hoe pak jij de draad weer op?

Geen zin in feestjes, regelmatig wakker liggen, druk bezig blijven om verdrietige gevoelens te vermijden of schuldgevoelens op momenten dat je juist wel plezier hebt. Allemaal herkenbare dingen voor mensen die een dierbare hebben verloren. Als het lastig is om dit met jouw omgeving te delen omdat zij het niet begrijpen, kan dat behoorlijk eenzaam voelen. Dan kan een troostwandeling heel fijn zijn. Wandelen in de natuur met anderen die jouw verdriet herkennen en ervaren dat je niet de enige bent.



*“Rouw is als de golven van de zee.
Het ene moment overspoelt het
gemis je en het volgende
moment rolt het weg en
lijkt het verdwenen.”*



De wandeling

We wandelen met een groep van maximaal 10 personen in het bos, over het strand of op een andere geschikte plaats. Het landgoed Nieuw Leeuwenhorst in Noordwijk is wel mijn favoriet. Doordat we allemaal iemand verloren hebben, begrijpen we wat jij doormaakt. Door aandacht te hebben voor wie we missen, lopen onze dierbaren mee. Door de (h)erkenning en steun van anderen, voelt het verlies beter te dragen. En de natuur troost.

Ik, Elco Fritzsche, begeleid de wandeling en zorg ervoor dat iedereen voldoende aandacht krijgt. We gebruiken wat we tegenkomen in de natuur en doen oefeningen en kleine rituelen om stil te staan bij wat we tegenkomen in het rouwproces.

Jij bepaalt waar je over wilt praten en waarover niet. Je hoeft niets. Alles is goed. De gesprekken zijn vertrouwelijk.

We sluiten af met een kop koffie/thee en iets lekkers in het bos of op het strand.