

'Ik loop letterlijk een eindje met je mee'

CULEMBORG – Rouwen om het verlies van iemand van wie je houdt, kan een eenzaam proces zijn. Je bent niet alleen je dierbare verloren, je staat ook voor de taak je leven opnieuw vorm te geven.

'Mensen willen hun omgeving (soms) niet belasten met hun pijn en verdriet. Ik bied mensen steun en begeleiding om al wandelend hun verlies te verwerken,' aldus Ans Wieman.

Rond haar 35e levensjaar verloor Ans Wieman enkele dierbaren die haar na aan het hart lagen. Ze weet hoe lastig het is om met de leegte om te gaan die dan ontstaat. Vanaf 2004 maakte ze de keuze zich te gaan verdiepen in de dood, rouw- en verliesverwerking en volgde ze diverse opleidingen. 'Rouwen is voor niemand eenvoudig, maar het hoort wel bij het leven en het is van belang het goed te doen. Iedereen rouwt op zijn of haar eigen manier en in een eigen tempo. Het is belangrijk om naar jezelf te luisteren en jezelf de tijd te geven om gaandeweg weer geluismomenten te hervinden.

Al wandelend door de Uiterwaarden praat je makkelijker. Het kan ruimte geven als je je verlies wilt en kan delen. Rouw is de achterkant van liefde. Stil zijn en de impulsen van de natuur te zien en te voelen kan voedend werken. Overigens, als mensen wel behoefte hebben aan steun en begeleiding, maar niet willen wandelen, dan zijn zij natuurlijk ook van harte welkom.'

Naast individuele begeleiding organiseert Ans ook vier keer per jaar een Lotgenotenwandeling. De eerstvolgende wandeling vindt plaats op zaterdag 16 september. 'Het is helpend om met gelijkgestemden te zijn.'

Voor meer informatie zie: www.rouwstapvoorstap.nl of 06-30082301.

