

DE SCHOOL  
VOOR  
TRANSITIE

‘We kunnen het lijden niet wegnemen,  
we kunnen niet veranderen wat er gebeurt is.  
Maar we kunnen ervoor kiezen het geschenk  
in ons leven te vinden. We kunnen zelfs leren  
de wond te koesteren.’

*Uit: Het Geschenk | Edith Eva Eger*



# IK BEN BANG MAAR IK GA

RETRAITE IN SPANJE | CREATIEF BETEKENIS  
GEVEN AAN JE VERLIES

24 t/m 28 maart 2025 | Las Negras, Spanje

## INHOUD

Verlies lijkt soms de grootste natuurramp voor onze menselijke psyche, zegt Henri Bergson. Het verstoort de balans in ons leven en daagt uit ons opnieuw te verhouden tot de wereld om ons heen.

We hoeven jou niet te vertellen dat wanneer je met een ingrijpend verlies geconfronteerd wordt, het rouwen soms voelt als pittige arbeid. Waar zoek je je houvast? Waar kun je even op adem komen? Waar vind je de energie om door te gaan? Wie ben ik nu mij dit is overkomen? En, wat wil ik met het leven dat voor mij ligt?

Rouwen is zoeken naar precies deze betekenis. Zo kun je het leven vóór je lichter, zachter en hoopvoller ervaren dan in de diepte van de rouw soms mogelijk lijkt.

We hebben bij dit rouwen anderen om ons heen nodig die ons vasthouden, erkenning geven, inspireren en uitdagen. En dat is precies de reden dat we met elkaar op reis gaan.

Deze retraite vindt plaats in een prachtig hotel in Las Negras in Andalusië. We zijn dus in het zuiden van Spanje waar we samenkomen in een sfeer van ontmoeten, huilen en lachen, bewegen en vertragen, zingen en dansen, eten en drinken. Zo verbinden we ons met het leven vandaag én het leven dat voor ons ligt.

We zullen ontdekken hoe we met muziek, beweging en beeldende kunst op een andere manier kunnen vastpakken.

Muziek staat centraal tijdens deze retraite. Marcel Broekman, Henk Pool en Jakob van Wielink schreven speciaal voor de retraite een nummer over verlies, rouw en doorleven. Het nummer *Ik ben bang maar ik ga* is te vinden op [Spotify](#) en [YouTube](#).

## VOOR WIE IS DEZE RETRAITE?

Deze retraite is bedoeld voor iedereen die verlangt om dieper te kijken naar een geleden verlies. Dit kan een recent of een oud verlies zijn. Dit kan bijvoorbeeld het verlies zijn van een dierbare, een baan, gezondheid, een land, of een droom.

Je bent welkom met het verlies dat jouw aandacht vraagt en waar jij een volgende stap in wil zetten.

Tijdens de retraite vragen we voor je bereidheid om je kwetsbaarheid in te brengen en nieuwsgierig te zijn naar wat het onbekende je kan brengen.

Er is plek voor 12 tot 15 deelnemers.

We nodigen je uit om je eigen verhaal tot leven te laten komen. Dit doe je onder de liefdevolle begeleiding van bezielde vakmensen op het gebied van verlies, rouw, muziek en beeldende kunst. Een verhaal dat gedurende deze dagen letterlijk gecomponeerd wordt tot jouw unieke couplet.

De dagen zijn een mix van groepswork, reflectietijd en ontspanning. Een unieke ervaring om jouw verlies vanuit een nieuw perspectief te onderzoeken.



## WAT WE JE BIEDEN?

In deze retraite brengen we de laatste inzichten op het gebied van verlies en rouw samen met de kracht van creatieve werkvormen, beweging en muziek.

We starten iedere dag samen, waarna we uiteengaan in kleinere groepen. In de middag komen we weer bij elkaar en brengen we de opgedane inzichten samen. Als een rode draad door de dagen loopt het componeren van een lied. Een lied waarin ieders reis tot uiting wordt gebracht. Henk en Marcel ondersteunen dit creatieve proces en helpen met het tot stand komen van een muzikale reis. Muzikale ervaring is hiervoor niet vereist!

Ons kleine hotel (exclusief voor ons gereserveerd!) ligt in het mooie Las Negras op loopafstand van de zee. Er is heerlijk eten en drinken en voldoende tijd voor ontspanning rond het zwembad en aan het strand. De plek zal voelen als een thuis weg van huis.

Je gaat naar huis met:

- verdiept inzicht in je eigen ontwikkeling
- handvatten om betekenis te geven aan je verlies
- een tastbare herinnering in de vorm van een lied
- nieuwe energie
- een onvergetelijke ervaring



## MET WIE GA JE OP REIS?



**Jakob van Wielink** (1974) is partner in De School voor Transitie. Hij is gespecialiseerd in het begeleiden bij verlies en rouw op alle terreinen van het leven. Hij publiceerde vele boeken en artikelen over verlies, rouw, transitie en leiderschap. Jakob is verbonden aan het Portland Institute for Loss and Transition in de VS en is lid van de prestigieuze International Work Group on Death, Dying and Bereavement (IWG).



**Klaartje van Gasteren** (1980) is partner in De School voor Transitie. Zij is gespecialiseerd in het begeleiden van mensen en organisaties in tijden van transitie. In haar werk als trainer en coach, begeleidt ze organisaties, teams en individuen die een stap willen zetten in hun ontwikkeling, die even het pad niet meer zien of op zoek zijn naar (nieuwe) richting. Zij heeft hierin een specifieke focus op de impact van verlies en rouw.



**Henk Pool** (1960) heeft zich toegelegd op het schrijven van songs, en muziek in de breedste zin van het woord. Voor veel artiesten, films en tv series in Nederland, maar ook in het buitenland schreef en schrijft hij liedjes en muziek. Zijn docentschap Songwriting aan het ArtEZ Conservatorium stelt hem sinds een aantal jaren in staat die passie te delen met veel jonge studenten. Binnenkort verschijnt Henk's eerste boek over songwriting.



**Marcel Broekman** (1972) is als musicus regelmatig te vinden op het podium achter zijn drumstel, maar ook achter zijn piano wanneer hij liedjes schrijft. Daarnaast werkt hij als muziekagoog in de zorg. Marcells persoonlijke ervaring met rouw en verlies en zijn passie voor het schrijven van liederen komen samen in zijn inzet voor Muziek Monument. Muziek Monument is een samenwerking van schrijvers en artiesten die liederen maken en zingen voor mensen die geconfronteerd zijn met het verlies van een dierbare in hun leven.

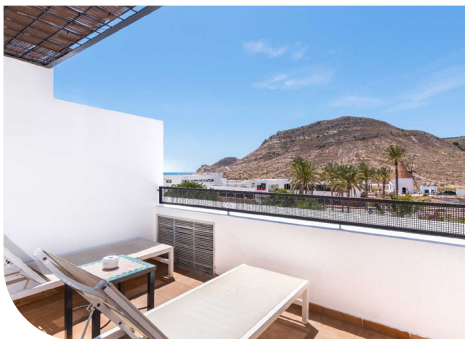


**Yvon van der Weide** (1964) is 28 jaar geleden begonnen met het werken in steen en heeft zich later verder gevormd onder leiding van beeldhouwer Marianne van den Heuvel, docent aan De Beeldhouwschool in Amsterdam. In 2018 is haar vrouw overleden, met wie zij 30 jaar samen was. Zij begeleidt sindsdien mensen die een beeld willen maken voor hun overleden geliefde. Een selectie van haar werk is te zien op [www.yvonvanderweide.com](http://www.yvonvanderweide.com). Afgelopen jaar is haar werk tentoongesteld in Venetië, Rome en Londen.

## HOE ZIET DE LOCATIE ERUIT?

Het hotel ligt midden in het centrum van het dorpje Las Negras, op loopafstand van de Middellandse Zee. Het hotel is gereserveerd voor de deelnemers, begeleiders en medewerkers van de retraite. We hebben een geweldig zwembad, terrassen en onze eigen cocktailbar.

De kamers hebben allemaal een eigen badkamer, tv en telefoon en terras met een prachtig uitzicht. Een ideale plek om je even terug te trekken en wat tijd met jezelf door te brengen.



## PRAKTISCHE INFORMATIE

### In het kort

- Data: maandag 24 tot en met vrijdag 28 maart 2025
- Locatie: Privé hotel in Las Negras, Spanje
- Aankomst: maandag 24 maart, einde middag
- Vertrek: vrijdag 28 maart, na het ontbijt
- Kosten: € 2.195,- per persoon

### Inclusief

- Transfer met shuttlebus van het vliegveld in Spanje – hotel en vice versa
- Ontbijt, lunch en diner
- Bij de diners is een drankje inclusief, op andere momenten voor eigen rekening
- Verblijf in privé hotel, inclusief faciliteiten als zwembad en jacuzzi
- Prijs op basis van gedeelde kamer. Tegen een meerprijs van € 200,- is een eigen kamer mogelijk

### Exclusief

- Vlucht (vluchtadvies volgt dichterbij de datum)
- Annuleringsverzekering (aanbevolen) en reisverzekering
- Optionele (buiten)activiteiten zoals bijvoorbeeld fietsverhuur
- Spa- en fitnessfaciliteiten zijn op eigen kosten beschikbaar in het hotel aan de andere kant van de weg

De algemene voorwaarden van De School voor Transitie zijn van toepassing. Wij zijn een CRKBO geregistreerde instelling. Onze opleidingen en trainingen zijn daarom vrijgesteld van BTW.

### Aanmelden

Door het invullen van het [aanmeldformulier](#).



## Ik ben bang maar ik ga

'k blijf maar kijken naar de overkant  
hoe zou het daar nu zijn  
wat ik vasthield lijkt nu heel ver weg  
wat zo groot was wordt nu klein  
m'n eigen huis lijkt nu m'n huis niet meer  
wat vertrouwd was is voorbij  
'k mis de ziel van wat ons samenbracht  
'k mis de kracht van jou en mij

ik ben bang maar ik ga  
op de tast loop ik door met wie naast me staat,  
met me gaat  
op een dag laat ik los hou ik vast aan de stem  
die me steeds weer raakt  
die me zegt: 't is ok  
je bent bang, maar je gaat

zal de dag ooit weer hetzelfde zijn  
en de nachten zonder angst?  
wie geeft moed om toch weer door te gaan  
wie geeft hoop een leven lang

ik ben bang maar ik ga  
op de tast loop ik door met wie naast me staat,  
met me gaat  
op een dag laat ik los hou ik vast aan de stem  
die me steeds weer raakt  
die me zegt: 't is ok  
'k loop een eind met je mee  
't is ok  
ik ben hier ik ga mee

je bent bang, maar je gaat  
ik ben bang maar ik ga

© Henk Pool, Marcel Broekman & Jakob van Wielink

# BEN JIJ ER KLAAR VOOR OM CREATIEF BETEKENIS TE GEVEN AAN JE VERLIES?

WIJ KIJKEN UIT NAAR ONZE ONTMOETING!