



Omgaan met verlies

Een cursus voor mensen die te maken hebben met rouw en verdriet door verlieservaringen op allerlei gebied

Niemand rouwt precies op dezelfde wijze ook al lijken de uitingen van het verdriet op elkaar. Rouw is steeds uniek, het verlies van een kind is niet hetzelfde als het verlies van een partner of je werk. Elk individu komt voor haar eigen specifieke dilemma te staan bij elk type van verlies. Wat iemand nodig heeft als hij/zij de baan verliest is anders dan iemand die een goede vriend verliest. Deze cursus is bestemd voor mensen die op de een of andere manier te maken hebben met verlies.

Ervaringen van anderen

Uitspraken van mensen die deze cursus eerder volgden:

- 'Ik begrijp nu veel meer van mijn verdriet en mijn gedrag.'
- 'Ik weet nu dat ik niet alles op mijzelf hoeft te betrekken.'
- 'Ik hoef me geen zorgen te maken als ik langer in de rouw ben dan anderen van mij denken'
- 'Ik heb geleerd op een andere manier te communiceren met mijn partner over het verdriet .

Voor wie

Herkent u de volgende signalen?

- vaak gespannen voelen;
- geen verdriet kunnen voelen, op slot zitten
- schuld en schaamtegevoelens
- zich eenzaam voelen
- bezorgd zijn over de toekomst.

Geef u dan op voor de cursus
Omgaan met verlies.

Inhoud

De cursus is speciaal gericht op mensen die vastlopen in het verlies en rouw. De cursus geeft inzicht in het proces; inzicht in wat je als mens kan ervaren en meemaken. Begrijpen wat rouw is en wat rouwverwerking, rouwarbeid, kan betekenen voor het herstel.

De volgende onderwerpen komen aan de orde:

- informatie over rouw en rouwverwerking
- handreikingen voor het omgaan met rouw
- tijd nemen voor rouw en er werk van maken

- rouw en zingeving; een nieuw leven vinden
- ervaringen van andere cursisten.

Praktische informatie

De cursus 'Omgaan met verlies' bestaat uit 5 bijeenkomsten van 2 uur.

De cursus wordt geleid door een begeleider met ervaring op het gebied van GGZ en rouw.

Informatie/aanmelden

Voor meer informatie of aanmelding voor de cursus kunt u tijdens kantooruren contact opnemen met het secretariaat van Preventie (026) 312 44 83 of preventie@propersona.nl www.propersonaconnect.nl

Connect helpt

Pro Persona Preventie

T (026) 312 44 83

E preventie@propersona.nl

W www.propersonaconnect.nl

Connect helpt bij jou in de
buurt, met behulp van jouw
vrienden en familie

propersonaconnect.nl

Connect
Pro Persona