

Lotgenotengroep partnerverlies

Als iemand is overleden die je dierbaar is, kun je het gevoel hebben dat je wereld instort. Alles wat zeker en vanzelfsprekend was, is nu ineens onzeker. De wereld gaat door, maar voor jou lijkt de tijd stil te staan. Hoe moet je verder, hoe ga je om met de pijn en dit grote verlies?

Wie kan je beter begrijpen dan iemand die in hetzelfde schuitje zit of zat. Ervaren dat je niet de enige bent, de opluchting die het geeft als anderen begrijpen en herkennen wat je wilt zeggen. Erkenning vinden bij anderen die ieder op eigen manier worstelen met hetzelfde. Steun ondervinden bij elkaar. En gelukkig, ook samen lachen!

Deelname aan een lotgenotengroep biedt je de mogelijkheid om met mensen, die eenzelfde verlies hebben meegemaakt te praten over jouw verlies. Je merkt dat je er niet alleen voor staat en dat je geen uitzondering bent in jouw gevoelens. Je voelt je gehoord en hopelijk begrepen. Je ontdekt dat ieder rouwproces uniek is.

Nergens staat een tijd voor, er bestaan geen 'regels' voor rouwen. Vertrouw op je eigen gevoel.

Er zijn 8 bijeenkomsten die geleid worden door Annet Topelen (sociaal werker / rouwtherapeut) en ervaringsdeskundigen in een sfeer van vertrouwen en veiligheid. In de bijeenkomsten worden verschillende thema's besproken:

- Wat is rouw eigenlijk en hoe kan dit eruit zien
- Hoe kun je er mee omgaan,
- Omgaan met reacties van anderen
- Zorgen voor jezelf / en/of de ander
- Welke gevoelens spelen een belangrijke rol
- Tegen welke praktische zaken loop je aan
- Welke stappen kun je zelf zetten om de draad van het leven weer op te pakken

Ook wordt er tijdens een bijeenkomst een workshop "Rouwverwerking Troost" gegeven door Anton Roerdink en Monique Wijffels van Preventieteam Lentis.

Wanneer: 9 jan, 23 jan, 6 feb, 20 feb, 6 mrt, 20 mrt, 3 apr, 17 apr

Tijd: 10.00 uur -12.00 uur in het ASWA-gebouw, Burg. Klauckelaan 16, 9902 KZ Appingedam

Wil jij in contact komen met mensen die begrijpen hoe jij je voelt? Denk je dat deze groep jou verder kan helpen in jouw proces? Meld je dan aan, deelname is gratis!
Cadanz Welzijn: info@cadanzwelzijn.nl, tel: 0596-745024 of via Annet Topelen, a.topelen@cadanzwelzijn.nl, tel: 06-82884590



startdatum
9 januari
2023