

Gespreksgroep: Verlies samen dragen

Lotgenotencontact



Verlies is een onderdeel van het leven, maar het kan moeilijk zijn om ermee om te gaan. Praten over rouw is belangrijk, omdat het ruimte geeft aan gevoelens en ervaringen rondom verlies.

Data: Aanvang bij voldoende aanmeldingen

Tijd: Op een avond van 19.00 tot 20.30 uur

Aantal: 5 Bijeenkomsten

Locatie: Het Brughuis, Iepalaan 2, Alblasterdam

Kosten: 5 euro

Aanmelden: m.boon@hetbrughuis.nl of 078-202 11 11



Gespreksgroep: Verlies samen dragen

Wanneer je iemand verliest die veel voor je betekende.

In de eerste periode ben je vaak bezig met praktische zaken, terwijl je wordt overspoeld door verdriet. Daarna komt een tijd waarin jij of je omgeving van je verwacht dat je leven weer op orde, en je verdriet voorbij is. Maar je realiseert je dat je verlies impact heeft op je leven: je bent niet meer dezelfde persoon als voorheen.

Deze ervaringen kunnen gepaard gaan met verwarrende

emoties: verdriet, woede en schuldgevoel, maar ook momenten van bevrijding. Hoe ga je hiermee om en hoe ga je weer verder in je leven?

In deze gespreksgroep vind je:

- Herkenning en erkenning bij anderen in rouw
- Steun tijdens je rouwproces
- Ruimte om stil te staan bij je verlies
- Nieuwe inzichten en wegen voor de toekomst
- Kracht om kleine stapjes te zetten naar herstel



Aanmelden en Informatie

De gespreksgroep wordt begeleid door professionals van het Brughuis. Wil je je aanmelden voor de gespreksgroep of eerst meer informatie, stuur dan een e-mail naar Mineke Boon via m.boon@hetbrughuis.nl

In een vrijblijvend intakegesprek bespreken we samen of de groep bij jou past.