



Omgaan met levend verlies

Training en lotgenotencontact

Soms loopt het leven anders dan je had gehoopt. Je gezondheid laat je in de steek, je verliest je baan, een relatie eindigt of een diepe kinderwens blijft on vervuld. Het toekomstbeeld dat je voor ogen had, verandert.

Je kunt dan te maken krijgen met levend verlies: het verdriet om wat er niet (meer) is, terwijl het leven om je heen gewoon doorgaat. Dit verlies is vaak moeilijk te benoemen en wordt niet altijd herkend of erkend door de omgeving.

Herken je dit? Dan nodigen wij je van harte uit voor deze training.



Over de training

In deze training is er ruimte om:

- Ervaringen te delen
- Herkenning te vinden bij anderen
- Stil te staan bij wat levend verlies voor jou betekent

Inhoud van de training

- Wat is levend verlies?
- De verliescirkel
- Omgaan met emoties
- Draagkracht en grenzen
- Je netwerk
- Erkennen wat er is en kijken naar wat helpt

Daarnaast krijg je praktische handvatten om met dit verlies om te gaan, met aandacht voor veerkracht, zelfzorg en verbinding.

Waar en wanneer

Duur: 5 bijeenkomsten van 2 uur

Start: donderdag 21 mei

Locatie: Gezondheidsplein Kalsdonk
Heilig Hartplein 38
4702 RE Roosendaal

Kosten: Deelname is gratis

Voor aanvang vindt een intakegesprek plaats.

Contact

Voor meer informatie en/of aanmelding neem contact op met:

Inwonersondersteuning Roosendaal

T 0165 750 050

E cursus@ioroosendaal.nl

De training wordt aangeboden door WijZijn.