

ZES THEMABIJEENKOMSTEN OVER
HOE OM TE GAAN MET TEGENSLAG EN VERLIES

Verlies & Veerkracht



Voor volwassen vrouwen
die zelf óf in hun omgeving
te maken hebben (gehad)
met tegenslag & verlies

START

MAANDAG 19 OKTOBER

VAN 19.00 - 21.00 UUR

MOLEN DE ZWALUW HASSELT



CHRISTA HAAK

Psychosociaal therapeut

Praktijk 9 - Verlies & Levensvragen

KLAARTJE ZWITSER

Psychosociaal & Contextueel therapeut

Klaartje Zwitser - Vrouw & Therapie

ROUW is het antwoord dat we, als individu, familie, cultuur en samenleving geven op het verlies van een betekenisvolle relatie met iemand of iets. Het zorgt ervoor dat dit verlies kan worden geïntegreerd in ons leven. Het kan gaan om het overlijden van een dierbare, verlies van een relatie, verlies van gezondheid, verlies van werk of status, of verlies van vaderland.

ROUWEN heeft een functie, is nodig om te kunnen omgaan met verlies. Tegelijkertijd ervaren we de verstrekende gevolgen van rouw door tegenstrijdige emoties, gedachten en overtuigingen, fysieke klachten, uitputting en prangende betekenisvragen. Velen van ons hebben de neiging te vluchten voor deze emoties, terwijl ze (gedoseerd) toestaan helpt om te herstellen. Hoe je rouwt is afhankelijk van wie jij als persoon bent, wat je (in je opvoeding) hebt geleerd en de omstandigheden.

WAAROM MEEDOEN AAN DEZE THEMABIJEENKOMSTEN IN GROEPSVERBAND?

- Je wilt graag leren hoe je anders met verlies kunt omgaan
- Je wilt kunnen slapen zonder malende gedachten in je hoofd
- Je wilt weten waar jij energie van krijgt zodat je de dag door kunt komen
- Je wilt je gesteund voelen door andere vrouwen
- Je wilt gaan vertrouwen op jouw eigen manieren en behoefte
- Je wilt ontdekken op welke (andere) manieren je om kunt gaan met tegenslag

WAT GAAN WE DOEN?

In zes bijeenkomsten van twee uur staat elke keer een thema centraal. We beginnen met elkaar met een oefening en een vraag. Daarna werken we aan het thema van de dag. Na de pauze is er ruimte om ervaringen uit te wisselen en vragen te stellen. Elke bijeenkomst wordt afgesloten met een creatieve werkvorm.



MEER INFORMATIE

www.praktijk9.nl/verliesenveerkracht

www.klaartjezwitser.nl/verliesenveerkracht



VERHALEN VAN ANDEREN LATEN
ZIEN DAT ER NIET ÉÉN WEG IS OM
MET VERLIES OM TE GAAN, GEVEN
HERKENNING EN ERKENNING.
UITWISSELING VAN ERVARINGEN
EN BEHOEFTE KAN NIEUWE
INZICHTEN GEVEN.

WANNEER?

Zes maandagavonden van 19.00–21.00 uur.
Start maandag 19 oktober, 26 oktober,
2 november, 16 november, 30 november
en 14 december 2020.

WAAR?

Molen De Zwaluw, Stenendijk 7 in Hasselt.

KOSTEN?

€ 500,- (intake en 6 themabijeenkomsten)

CONTACT & AANMELDING

Christa Haak

info@praktijk9.nl | 06 44 04 3500

Klaartje Zwitser

info@klaartjezwitser.nl | 06 40 12 7000