

Cursus 'Omgaan met verlies'

Je wil verder met je leven na het overlijden van iemand die je heel dierbaar is. Of je wil het leven weer oppakken nadat je partner is opgenomen in een verpleeghuis of nadat bij je partner de diagnose dementie is gesteld. Een leven waarin je weer levenslust voelt en waarin je weer plezier kunt hebben. Herkenbaar? En wil je het anders dan hoe het nu gaat? Neem dan deel aan de cursus 'Omgaan met verlies'.

Herken je dit?

- Je kunt niet bevatten dat jouw dierbare er niet meer is. Steeds weer denk je dat alles normaal is, tot je weer realiseert wat er is gebeurd.
- Je weet niet wat je met jezelf aan moet sinds het afscheid van jouw dierbare. Je houdt jezelf bezig om maar niet te hoeven denken, om niet de pijn te voelen. Je weet dat ontkennen en omzeilen niet de manier is, maar het toelaten voelt te groot.
- Je wil graag goed met je rouw omgaan, maar je hebt geen idee waar te beginnen. Hoe doe je het goed?
- Je bent niet de makkelijkste persoon voor je omgeving en je voelt je daar soms schuldig over.
- Eerder had je overal wel een antwoord op, maar nu lijkt het onthouden van een simpele boodschap al een grote opgave.

Voor wie is deze cursus bedoeld?

Deze cursus is geschikt voor iedereen vanaf 16 jaar die afscheid heeft moeten nemen van een dierbare en meer grip wil op zijn of haar leven met rouw. Mensen die echt met hun rouw aan de slag willen, beter willen begrijpen hoe rouw werkt én wat ze zelf kunnen doen.

Wie geeft deze cursus?

De cursus wordt gegeven door Sandra Swinkels. Ze is GZ-psycholoog en heeft ruim 12 jaar ervaring in haar vakgebied. Sandra leert mensen die zich weinig raad weten met zichzelf vanwege het verlies van een dierbaar iemand (door overlijden, ziekte of opname/verhuizing), hoe ze kunnen rouwen én leven, zodat ze weer zin in het leven vinden. Het overlijden van haar moeder in 1991 was hierin het startpunt. Haar rouw werd een springplank om zichzelf te ontdekken en het begin van een intens proces van groei en ontwikkeling. Hieruit groeide ook haar motivatie om anderen te leren te rouwen op een manier die past bij die persoon.

Hoe ziet de cursus eruit?

Tijdens 6 bijeenkomsten wordt uitgelegd hoe een rouwproces in elkaar zit en wordt aan de hand van oefeningen en (huiswerk)opdrachten je eigen proces in beweging gebracht. Iedere bijeenkomst duurt 2 uur en de vaste groep bestaat uit 4 tot 6 personen. De kosten zijn € 295,- voor de gehele cursus (incl. koffie/thee en een werkboek). De cursus zal meerdere malen per jaar worden gegeven.

Aanmelden?

Neem telefonisch contact op met de praktijk (06-14836645) of via de mail (info@sandraswinkels.nl). Voor meer informatie en actuele data zie www.sandraswinkels.nl/cursus.