

Praktische informatie

De cursus start twee keer per jaar, in het voor- en het najaar. De bijeenkomsten zijn op maandag van 19.00 – 21.30 uur of dinsdag van 13.30 – 16.00 uur. De cursus bestaat uit acht bijeenkomsten en een terugkombijeenkomst.

Als u het prettig vindt, kunt u voorafgaand aan de cursus in gesprek met een van de cursusleiders. Ook vindt voorafgaand aan de cursus een informatiebijeenkomst plaats, waarbij u kennismaakt met de cursusleiders en u zich kunt aanmelden.

Aantal deelnemers: minimaal zes, maximaal tien
Kosten: 2 euro per bijeenkomst
Locatie: tweede verdieping B-Town,
Baroniestraat 20, 5281 JE Boxtel
(oude Brabant Havo, ingang
aan de zijkant)

Wilt u meer informatie of deelnemen? Neem dan contact op met Marieke Dijkshoorn.

Contact

Marieke Dijkshoorn
0411 65 58 99
mariekedijkshoorn@contourdetwern.nl
Maandag tot en met donderdag van 9.00 – 16.00 uur



Uitgave september 2015



adres St. Ursula 12
5281 HV Boxtel

tel 0411 65 58 99
mail infoboxtel@contourdetwern.nl

www.contourdetwern.nl/boxtel

Klim-Op

Hoe ga je om met verlies?

Klim-Op

Hoe ga je om met verlies?

Iedereen krijgt te maken met rouw en verlies. Maar hoe ga je daarmee om?

In de cursus Klim-Op van ContourdeTwern krijgt u handvatten om met alle aspecten van verlies en rouw om te gaan.



Verlies

Verlies is te omschrijven als het kwijtraken van een veelbetekenende persoon of situatie uit uw bestaan en daarmee het kwijtraken van houvast. Elk mensenleven krijgt te maken met verlies. Dat begint al vroeg. Als kind verliezen we vriendjes door verhuizing of omdat we naar een andere klas gaan. Als volwassene verliezen we illusies, werk, vrienden, gezondheid, (groot)ouders, partners en soms zelfs kinderen. Als mantelzorger verliest u soms een deel van uw vriendenkring, werk en onafhankelijkheid. U levert in.

U hebt afscheid moeten nemen van degene voor wie u met zoveel toewijding hebt gezorgd. Uw dierbare is overleden of naar een zorginstelling gegaan. Uw leven verandert daardoor. U moet zich aanpassen aan de nieuwe situatie en afscheid nemen van het vertrouwde leven. U krijgt te maken met rouw.

Rouw

Rouw is de verwerking van verlies en gaat gepaard met een scala aan emoties en gevoelens. Rouw is ook de 'prijs' die we betalen voor onze liefde en onze verbondenheid met degene die we verloren zijn. Rouwen is het proces om een gebeurtenis die uiterlijk heeft plaatsgevonden, innerlijk te verwerken. U voelt het verlies en het verdriet in uw lichaam (hart, hoofd, buik).

Iedereen rouwt op zijn eigen manier en in zijn eigen tempo. De emoties bij rouwverwerking kunnen zo heftig en ingrijpend zijn dat mensen er voor kiezen de pijn niet te voelen. Weggestopt woekeren deze gevoelens door tot ze een uitweg vinden. Ze uiten zich vaak in lichamelijke klachten.

Bij rouw(verwerking) horen geen specifieke emoties. Rouw kan vele emoties omvatten, zoals verdriet, hulpeloosheid, onmacht, woede, schuld, angst, opluchting en berusting. Deze emoties mogen er zijn.



Cursus Klim-Op

In deze cursus komen al deze aspecten aan bod. Hoe gaan we om met ons verlies? Mogen de emoties een plaats krijgen en hoe dan? Rituelen kunnen helpen bij het verwerken van verlies. Ervaringen in uw leven zijn medebepalend voor uw verliesverwerking. Ze kunnen ook levensvragen oproepen. Oproepen tot een zoektocht naar uzelf. Maar een verlies verwerken kunt u niet alleen, we hebben elkaar nodig. Hoe kunt u ondanks uw verliezen zin geven aan het leven?

Programma

- Verliezen, en dan? | Toen hij/zij stierf...
- De zes componenten | Tranen en woede
- Verdriet en troost
- De vier taken | Herinneringen
- Vier gereedschappen
- Natuurlijke gevoelens | Tekens van liefde
- Rituelen | Afscheid nemen en loslaten
- Zingeving | Een nieuw leven
- Terugkom