

Kennismakingsgesprek

Voor de cursus start vindt er een kennismakingsgesprek plaats om te kijken of de cursus aansluit bij uw verwachtingen.

Volwassenen

Verlies... en dan verder

Deze cursus wordt aangeboden door de afdeling Aanmelding, Preventie en Kortdurende Behandeling van RIAGG Amersfoort & Omstreken in samenwerking met Beweging 3.0

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en aanmelding kunt u contact opnemen met het Vraag- en Aanmeldpunt, telefoon (033) 460 350 05 (maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur) of met het Groepsmaatschappelijk werk van Beweging 3.0, telefoon: (033) 469 24 00. Ook kunt u zich aanmelden via e-mail: preventie@riaggamersfoort.nl of onze website: www.riaggamersfoort.nl

RIAGG AMERSFOORT & OMSTREKEN

RIAGG Amersfoort & Omstreken
Postbus 513 • 3800 AM Amersfoort
Bezoekadres: Westsingel 41 • 3811 BB Amersfoort
(033) 460 35 00 • www.riaggamersfoort.nl

Deze folder is een uitgave van RIAGG Amersfoort & Omstreken © 2010

Cursus voor mensen die hun partner verloren hebben

beweging **3.0**

RIAGG AMERSFOORT & OMSTREKEN

'Het zijn de gewone dagelijkse dingen waarin ik het gemis van mijn partner zo voel'

Het is goed om te ervaren dat u niet de enige bent met deze gevoelens

Een ingrijpend verlies

Wanneer u uw partner verliest is dat een ingrijpende gebeurtenis. Ook na langere tijd kan het nog moeilijk zijn om het verlies te aanvaarden en uw draai weer te vinden. Deze cursus kan u steun bieden bij het omgaan met dit verlies.

In de cursus komt u in contact met lotgenoten. Veel mensen die een dergelijk verlies hebben meegemaakt lopen tegen dezelfde vragen en problemen aan, zoals:

- * Waarom moest mij dit overkomen?
- * Ik wil niet zeuren maar ik wil wel mijn verhaal kwijt.
- * Het is zo stil in huis.
- * Hoe kan ik omgaan met alle veranderingen?
- * Hoe kan ik mijn leven weer oppakken?

Het doel van de cursus

Het doel van de cursus is u een veilige plek te bieden waar u met andere mannen en vrouwen stil kunt staan bij wat er allemaal veranderd is. In de cursus wisselt u ervaringen uit in het omgaan met het verlies en de problemen die dit met zich meebrengt. U kunt steun en herkenning vinden, perspectief gaan zien voor de toekomst en op eigen kracht gaan vertrouwen. We werken aan de hand van korte (lees)opdrachten en oefeningen, die u in de groep of thuis uitvoert.

Onderwerpen

In de cursus komen de volgende thema's aan de orde:

- * Fasen in rouwverwerking
- * Veranderingen in het leven
- * Contacten met familieleden en vrienden
- * Assertiviteit (voor jezelf opkomen)
- * Zelfvertrouwen
- * De draad oppakken

Voor wie

De cursus is voor mannen en vrouwen die hun partner verloren hebben door overlijden.

De bijeenkomsten

De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten van 2 uur.

De groep

De groep bestaat uit minimaal 8 en maximaal 10 deelnemers.

De groep wordt begeleid door een maatschappelijk werker van Beweging 3.0 en een preventiewerker van RIAGG Amersfoort & Omstreken.

Kosten

U betaalt € 30,00 voor het cursusmateriaal. Als deze kosten bezwaarlijk voor u zijn, kunt u dit met de cursusleiders bespreken.

Waar

De cursus vindt plaats bij RIAGG Amersfoort & Omstreken.