



Omgaan met verlies

'Gespreksgroep voor mensen
na overlijden van een dierbare'



Altijd in de buurt

Voor wie?

De gespreksgroep is bedoeld voor alle inwoners uit het Land van Cuijk, die te maken hebben met het overlijden van een dierbare.

Doel van de cursus

Het doel van deze cursus is mensen, die afscheid hebben moeten nemen van een dierbare met elkaar in contact te brengen. Door het gesprek met elkaar kun je ervaringen delen en steun ervaren bij het verlies. Belangrijke thema's die een rol spelen bij het rouwproces worden besproken met elkaar.

Inhoud van de cursus

Het is zeer ingrijpend om een partner, familielid of een andere dierbare te verliezen. Na het overlijden ben je in het begin vaak verdoofd. Na enige tijd word je geconfronteerd met zaken als:

- Hoe moet ik verder?
- Hoe ga ik om met alleen zijn?
- Hoe verwerk ik mijn verdriet/gemis?

Tijdens de cursus vind je antwoorden op deze vragen.

Enkele thema's:

- Het afscheid;
- Onderdelen van een rouwproces;
- Omgaan met reacties uit de omgeving;
- Speciale dagen;
- De kracht om verder te gaan.

In een gespreksgroep is het belangrijk dat je jouw verhaal kwijt kunt en dat je ook naar anderen kunt luisteren.



Begeleiding

Twee sociaal werkers van Sociom begeleiden de groep.

Plaats

De cursus zal in Cuijk, Boxmeer of op een andere locatie worden gegeven.

Hoe lang duurt een bijeenkomst?

De bijeenkomsten zijn overdag en duren ongeveer twee uur.

Kosten

Er zijn geen kosten verbonden aan deze cursus. De gemeente verleent hiervoor subsidie.

Aantal bijeenkomsten

De cursus bestaat uit zes bijeenkomsten.

Aantal deelnemers

Het aantal deelnemers bestaat uit minimaal zes en uit maximaal acht personen.

Start cursus

Deze cursus start bij voldoende deelnemers.

**Meer informatie**

Voor meer informatie over ons cursusaanbod verwijzen wij naar onze website of het spreekuur.



Aanmelden

Na aanmelding volgt een kort (telefonisch) gesprek om af te stemmen of de cursus bij je past.

Je kunt je aanmelden tijdens het inloop- en telefonisch spreekuur van 09.00 – 10.00 uur bij jou in de buurt.



Sociom
begeleidt



Sociom

Altijd in de buurt

Centraal Kantoor

De Raetsingel 1
5831 KC Boxmeer
0485 31 62 04
info@sociom.nl
sociom.nl

Sint Anthonis

Breestraat 1D, 5845 AX
0485 700 521 (op afspraak)
dorpsteam@sintanthonis.nl

Boxmeer

De Raetsingel 1, 5831 KC
0485 700 500 (ma. di. do. vr.)

Cuijk

Zwaanstraat 7, 5431 BP
0485 700 500 (ma. di. do.)

Grave

Koninginnedijk 252, 5361 CR
0485 700 500 (op afspraak)

Mill en Sint Hubert

Kerkstraat 3, 5451 BL
0485 700 500 (ma. wo. vr.)