

Rouw en Verlies

De kunst van het loslaten



Nabestaandengroepen

Als je iemand verliest van wie je houdt, verandert je leven ingrijpend. Niet alleen in je dagelijkse routine, maar ook van binnen. Het kan helpend zijn om anderen te ontmoeten die een vergelijkbare ervaring doormaken. Het delen van herinneringen en gevoelens kan troost, begrip en steun bieden, en het kan helpen bij de verwerking van je verlies.

Voor nabestaanden worden er in Eibergen bijeenkomsten in een lotgenotengroep georganiseerd. Zij herkennen als geen ander jouw proces, jouw emoties en verdriet.

Doel van de nabestaandengroepen is het bieden van steun door lotgenoten die vergelijkbare ervaringen delen:

- **Herkenning en begrip**
Deelnemers ervaren herkenning en voelen zich begrepen door anderen die hetzelfde hebben meegemaakt. Dit doorbreekt het gevoel van 'ik ben de enige'.
- **Emotionele steun**
Door samen te praten over de dagelijkse uitdagingen ontstaat een veilige omgeving waar emoties gedeeld kunnen worden.

Er zijn **7 bijeenkomsten**, met elk een eigen thema:

Bijeenkomst 1. Kennismaken en Vertrouwen opbouwen

Bijeenkomst 2. Wat is rouw? Verhalen delen

Bijeenkomst 3. Besef van het verlies: Wat ben ik
verloren?

Bijeenkomst 4. Verdiepen: emoties en draagkracht

Bijeenkomst 5. Herstellen: Zelfzorg, kracht, draagkracht
en veerkracht

Bijeenkomst 6. Toekomst en betekenisgeving

Bijeenkomst 7. Afronding

De bijeenkomsten worden geleid door Esther Nijbroek. Sinds 2015 heeft Esther in Eibergen een eigen praktijk voor rouw- en verliesbegeleiding. Ze heeft ruime ervaring in het begeleiden van individuele cliënten en lotgenotengroepen.



Informatie:

De bijeenkomsten zijn van **10.00 - 12.00 uur** of van **14.30 - 16.30 uur**, afhankelijk van welk dagdeel voorkeur heeft.

De **kosten** bedragen € 150,- per persoon, vooraf te betalen.

De groepsgrootte is maximaal **6 personen**. Vol is vol.

Locatie:

Theater 't **Spieker**
Kerkstraat 30-6
7151 BW **Eibergen**

Parkeren kan bij het theater.

Met de trap of lift naar boven, daar wacht ik u op.

Aanmelden onder vermelding van naam, adres, geboortedatum, telefoonnummer en reden van aanmelding:

- bel met Esther op 06 - 234 97 265
- mail naar info@esthernijbroek.nl
- via de contactpagina op de website van Esther: www.esthernijbroek.nl