

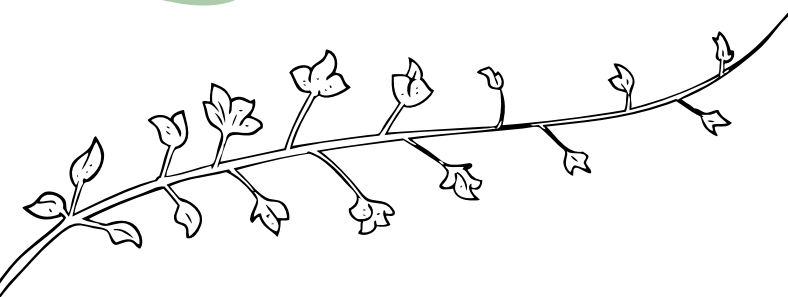
Waar je ook bent, 'k zou 't niet weten.
Niet in afstand of tijd te meten.
Maar ik heb je bij me, diep in mij,
Daarom ben je zo dichtbij.

-Toon Hermans-



Verbindingsgroep:

De kracht van elkaar ontmoeten als je rouwt



Inschrijvingen

via mail of telefonisch :

- info@praktijktilia.be
- 015 34 44 93

Vooraf persoonlijk kennismakingsgesprek mogelijk indien gewenst

Informatie

Waar? LDC Grobbendonk, Schransstraat 51, 2280 Grobbendonk

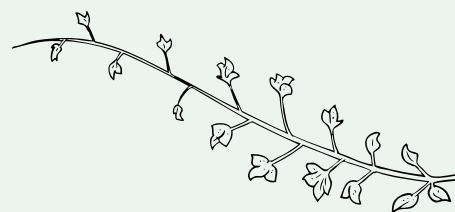
Wanneer? 12/02/2026, 26/02/2026, 12/03/2026, 02/04/2026,
23/04/2026, 07/05/2026, 21/05/2026

Telkens op donderdag van 13u-15u

Prijs? Totaalprijs voor de reeks is € 17,50

Wat? 7 thematische sessies, gesloten ontmoetingsgroep

Gegeven door? Rouwtherapeuten Saskia Vloeberghs
en Steffi De Cnodder



Inhoud Sessies

Sessie 1: Kennismaking

Tijdens deze sessie leren we elkaar kennen en is er ruimte om jullie persoonlijke verhaal te delen. Samen creëren we een veilige groep.

Sessie 2: Afscheid nemen

Rouwen raakt elke vezel in je lijf. Afscheid nemen is iets vanuit het hart: er is een scheiding, maar nooit af.

Sessie 3: Omgaan met omgevingsreacties

Mensen uit de omgeving weten soms niet goed hoe te reageren. Wat heb jij nodig van anderen? Hoe kunnen anderen iets voor jou betekenen?

Sessie 4: Kleuren van rouw

Rouw heeft invloed op vele aspecten. Wat herken jij op emotioneel, mentaal en lichamelijk vlak?

Sessie 5: Moeilijke dagen

Plots worden heel wat dagen in het jaar 'moeilijk'.

Hoe ga je om met verwachte dagen (vb. feestdag, verjaardag,...) en individuele moeilijke momenten die jou overvallen (vb. het horen van een liedje)?

Sessie 6: Troost en hoop

Troost en hoop laat ons kijken naar de toekomst.

Hoe ga je van 'overleven' naar 'leven'? Waar put jij kracht uit? Wat zijn jouw 'troostbronnen'?

Toelichting 'duale procesmodel'

Sessie 7: Verbonden en verweven

Jouw naaste zit verweven in jouw leven. Loslaten is iets anders dan achterlaten, vasthouden is iets anders dan weigeren verder te gaan.

Wat betekent loslaten en vasthouden voor jou? Op welke manier voel je je verbonden? Hoe koester jij herinneringen?

