

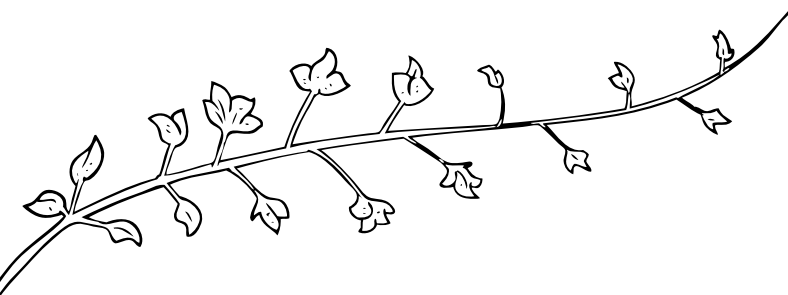
Het is wat het is
En toch is het niet
wat het zou moeten zijn

- Damian Makary -



Verbindingsgroep:

Mantelzorg in balans: zorgen voor anderen en voor jezelf



Inschrijvingen

via mail of telefonisch :

- info@praktijktilia.be
- 015 34 44 93

Vooraf persoonlijk
kennismakingsgesprek
mogelijk indien gewenst

Informatie

Waar? LDC HUIS DRIANE, Molenstraat 56, 2270 Herenthout

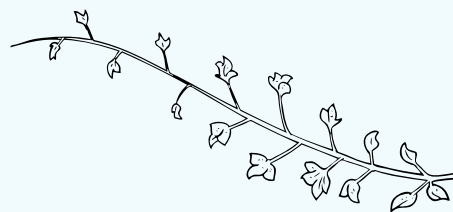
Wanneer? 15/10/2026, 29/10/2026, 12/11/2026, 19/11/2026,
26/11/2026

Telkens op donderdag van 10u-12u

Prijs? Totaalprijs voor de reeks is € 12,50

Wat? 5 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: Draaglast – Draagkracht

We gaan dieper in op het evenwicht zoeken tussen draaglast en draagkracht. Hoe kan jouw netwerk hierin steunen?

Sessie 3: Zelfzorg

Zorgen voor je zelf terwijl je zorgt voor iemand anders is niet evident. We gaan samen dieper in op zelfzorg en wat dat voor jou kan betekenen

Sessie 4: Kleuren van rouw

We gaan in op het rouwproces dat wordt doorgemaakt.

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

Toelichting 'duale procesmodel'

Sessie 5: Loslaten en vasthouden

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

