

training

# VERLIES EN ROUW



**IMW REGIO TILBURG**

maatschappelijk werk & trainingen



***“We hadden als groep veel steun aan elkaar.”***

# TRAINING VERLIES EN ROUW

Het verlies van een dierbare is een ingrijpende gebeurtenis die je hele leven overhoop kan halen. Ook als je je baan kwijtraakt, gaat scheiden of een chronische ziekte hebt kun je een gevoel van verlies ervaren. Heb je hier veel last van en levert het stress op? En is het verlies een half jaar of langer geleden? Dan is de training Verlies en rouw misschien iets voor jou!

## Wat leer je in deze training?

Tijdens de training helpen hulpverleners van IMW regio Tilburg je bij het omgaan met verlies en rouw. Samen kijk je hoe je weer balans kunt vinden in je leven. Er is aandacht voor de verlieservaringen van de deelnemers en de gevoelens die hierbij horen. Het uitgangspunt is dat elk verlies persoonlijk is. Ieder rouwproces heeft zijn eigen, unieke verloop. Maar er zijn ook overeenkomsten en gevoelens die je herkent bij elkaar. Het is vaak fijn om hierover met anderen te praten. Je kunt elkaar tot steun zijn door te luisteren en ervaringen te delen.


## Meer informatie of aanmelden?

Heb je nog vragen of wil je graag meedoen met deze training? Bel dan naar IMW regio Tilburg, tel. 013 - 583 95 10 of stuur een mail naar [trainingen@imwregiotilburg.nl](mailto:trainingen@imwregiotilburg.nl).

Je kunt je ook aanmelden via onze website: [www.imwregiotilburg.nl](http://www.imwregiotilburg.nl).

## Praktische informatie

- De training is voor volwassenen vanaf 18 jaar die wonen in Tilburg, Dongen, Goirle en Gilze en Rijen.
- De training is gratis.
- Er zijn zes tot acht bijeenkomsten, om de twee weken. Iedere bijeenkomst duurt twee uur.
- Het programma van de training is afwisselend; we besteden aandacht aan theorie, er is muziek en we doen ontspanningsoefeningen. De groep bestaat uit minimaal vier en maximaal acht deelnemers.



Een deelnemer aan de training vertelt: *“Ik heb geleerd om beter voor mezelf te zorgen. En dat verlies en verdriet er mogen zijn.”*

