

# IK ROUW

CURSUS IN BREDA

*Ik kom niet aan mijn verdriet toe*

*Hoe doe ik dat, doorleven? Het gemis is zo groot*

*Ik voel me vaak onbegrepen en alleen*

*Ik heb behoefte mijn verhaal te delen met lotgenoten*

Bij verlies van een dierbare wordt je geconfronteerd met je kwetsbaarheid. Je bent je houvast kwijt. Hoewel voor jou alles stil is komen te staan, voel je des te meer hoe hard de wereld door raast.

Hoe doe je dat, rouwen? Hoe ga je om met jouw verdriet en verlies?

Ik begeleid mensen met hun verlies en telkens weer blijkt hoe waardevol lotgenotencontact is. Samen kunnen we het niet oplossen, maar wel is er ruimte en aandacht voor jouw gevoelens waardoor er (h)erkenning en verbinding ontstaat.

Bij de cursus Ik Rouw gaat het over jouw verdriet. Gedurende acht bijeenkomsten gaan we met elkaar in gesprek, is er uitleg over rouwprocessen, wat het met je doet en krijg je handvatten om te ontdekken wat voor jou helpend is.

Ik Rouw start in het voorjaar en najaar. Kosten: €250

Wil je meer weten of je aanmelden:

*Olga van Gils Verliesbegeleiding*

*telefoon: 06 520 316 14*

*email: [info@olgavangils.nl](mailto:info@olgavangils.nl)*

**website: [www.olgavangils.nl](http://www.olgavangils.nl)**



*'Je bent een warme persoonlijkheid, luistert goed en hebt veel inlevingsvermogen. Ik voelde me heel fijn in de groep' Charlotte*