

Informatie Folder Verbondenheid

Verbondenheid:

Draag zorg voor je eigen wijze om met jouw verlies om te mogen gaan!

Of heb jij vaak het gevoel, dat anderen beter denken te weten wat goed voor je is? Word je overspoeld door goed bedoelde adviezen? Kom je er dan niet aan toe, te doen wat je zou willen doen?

Wellicht is Verbondenheid dan wat voor jou.

Wat kan Verbondenheid voor je betekenen?

De cursus biedt de gelegenheid om,

- Je kennis en begrip over rouw en verlies te vergroten.
- Verlieservaringen met anderen te delen en herkenning, erkenning en steun te ervaren.
- Inzicht te krijgen in jouw krachten en talenten.
- Meer grip te krijgen op je eigen situatie en weer zingeving te vinden voor de toekomst.
- Weerbaarder worden.

Aan deze doelen wordt in kleine stapjes gewerkt. Elke vooruitgang, ook al lijkt deze nog zo klein, leren zien als een overwinning en een stap op weg naar herstel.

- Kennismaking, met wat ga ik op reis. Een goede voorbereiding is het halve werk bij het reizen en een koffer mag daarbij niet ontbreken. In dit onderdeel gaan we “onze” koffer vullen met de dingen/zaken die jij belangrijk vindt om mee te nemen op je reis naar herstel.

- Rouw en verlies. Stilstaan bij verlies. Het uitwisselen op welke levensgebieden je verlies hebt geleden, het is jouw unieke verhaal want voor iedereen is verlies anders.
- Rouw en verlies, wat heb je achter moeten laten. Middels opdrachten en literatuur leer je jouw verlies een nieuwe plaats in je leven te geven, zal je merken dat dit verlies je ook wat opgeleverd heeft en hoe jij veranderd bent na je verlieservaring.
- Contact maken met jezelf. In het proces van herstel is het van belang dat je je sterke punten en krachten leert kennen. We wisselen zaken / dingen uit waar je kracht vandaan haalt of blij van wordt. In het 2^{de} gedeelte van deze bijeenkomst komt er een gastspreker voor de collectief gekozen vrije invulling. Een van de mogelijkheden zou een familie opstelling kunnen zijn.
- Welke kwaliteiten en / of positieve eigenschappen heb ik. Verlies gaat gepaard met kwetsbaarheden en mogelijke beperkingen, herstel gaat samen met kracht en kansen. Het benoemen en erkennen van je krachten en positieve eigenschappen kan zorgen voor wat meer lucht in je leven en helpen om naar je toekomst te kunnen kijken.
- De reis afsluiten, hoe ga ik verder. Om jouw reis goed af te sluiten ga je terugkijken en evalueren, even stilstaan bij je ervaringen zodat je die in kaart kunt brengen. Een blik naar de toekomst, het samen reizen in de vorm van deze bijeenkomsten zit erop dat betekent echter niet dat je niet op een andere manier met elkaar verder op reis kunt. Als je daar behoefte aan hebt, biedt de cursus mogelijkheden om daar op verschillende manieren vorm aan te geven.

Verbondenheid! Voor wie: Chronisch zieken, Jong volwassenen en hun Ouders, Maatschappelijke Opvang, Mantelzorg, Overlijden, Reclassering, Professionele Hulpverlener, Psychiatrie, Verslavingszorg,

Informatie bij:

- VDM 06-53 79 97 37

Opgeven bij:

- VDM 06-53 79 97 37 of mail naar voordoormet@gmail.com

Praktische informatie:

- Verbondenheid start op
- **Locatie:**
- De VB Groep duurt 12 weken (12 bijeenkomsten).
- De VB Groep bestaat uit minimaal 5 en maximaal 8 deelnemers. Reclassering minimaal 3 en maximaal 5 deelnemers



www.voordoormet.nl

©JvB

VERBONDENHEID



Jouw reis naar Herstel!