

# Omgaan met verlies

## Gespreksgroep

Bergen, Gennep  
Horst aan de Maas  
Mook en Middelaar  
Venray

### 'Je ervaring delen kan helpen'

Het verliezen van een dierbare brengt rouwgevoelens met zich mee. Het heeft veel impact op je leven. Rouwen is langzaam maar zeker begrijpen dat jouw leven ingrijpend is veranderd door het verlies van iemand die je lief is.

Rouw is de bewustwording dat het verlies onomkeerbaar is.

Rouw neem je mee, overal waar je komt en overal waar je gaat.

Rouwen vindt plaats op alle lagen: in gedachten, in gevoelens, in je lijf en in de waarneming van de wereld om je heen. Ieder mens gaat op eigen wijze om met gevoelens van rouw. Daarbij volgt ieder zijn eigen tempo. Een rouwproces verloopt voor iedereen anders. Voor dit proces is geen tijdpad aan te geven.

Het delen van ervaringen met anderen die een dierbare zijn verloren, kan steun geven. Samen in gesprek gaan over hoe om te gaan met deze ingrijpende gebeurtenis in je leven.

### Datums en tijden

**Bijeenkomsten:** dinsdag 19 april en 26 april,  
3, 10, 17 en 31 mei 2022

**Tijden:** van 18.30 - 20.30 uur.

### Locatie

Synthese, Leunseweg 51 in Venray.

### Aanmelden

Aanmelden kan via [onze website bij aanbod & inschrijving](#).

### Informatie en contact

Voor vragen kunt u contact opnemen met een van de begeleiders:

Bianca Timmers: 📧 [b.timmers@synthese.nl](mailto:b.timmers@synthese.nl) / ☎️ 06 40932504 of met

Jolanda J van der Weiden: 📧 [j.vanderweiden@synthese.nl](mailto:j.vanderweiden@synthese.nl) / ☎️ 06 57935718.

