



## Individueel traject verlies en herstel

- \* Misschien heb je het niet zo op groepen
- \* Wil je vooraf de structuur en inhoud weten van je traject.
- \* Zoek je een gids tijdens je verliesreis.
- \* Wil je een duidelijk begin- en eindpunt
- \* Houd je ervan om jezelf voor te bereiden rondom een thema

Meld je dan aan voor het individuele traject met een vaste structuur. Hoe fijn is het – te weten dat jij jouw verhaal kunt delen op vaste momenten. Dat geeft houvast en structuur in een tijd waarin het lijkt alsof jij jezelf opnieuw moet uitvinden en je nieuwe leven vorm geeft.

Elke sessie van 5 kwartier bestaat uit praten, mindfulness oefeningen, muziek en gedichten. Én creatieve werkvormen die je helpen je eigen reisboek te maken in woord en beeld. Een reisboek dat gaat over rouw en veerkracht. Met begeleiding én waar je ook thuis mee verder gaat.

De thema's die aan de orde komen zijn:

1. Kennismaking met jou en de overledenen
2. Afscheid en rituelen
3. Rouwarbeid en overlevingsreacties
4. Veerkracht
5. Zelfzorg
6. Onderweg, hulp en uitdagingen

### Voor wie

Je hebt een dierbare verloren langer dan 6 maanden geleden en korter dan 3 jaar geleden. (in overleg kan hiervan worden afgeweken). We hebben eerst een online kennismakingsgesprek voordat we met elkaar in zee gaan.. Interesse? Stuur mij een mail

### Start

Wanneer jij wilt behalve in augustus ( dan ben ik op vakantie).

### Kosten

*Voor particulieren:* Het totale traject kost € 650,- in 8 maanden af te ronden. (betaling in termijnen is mogelijk) Het traject bestaat uit 6 individuele sessies van 5 kwartier, 4 online contacten van een half uur tussen de individuele sessies in. Boeken te leen uit mijn bibliotheek, een nog leeg reisboek, gebruik van materialen. Vooraf aan elke sessie een

introductie via de mail op het thema. Gedichten en muziek passend bij het thema via de app.

*Voor werkgevers, arbodiensten:* Heeft u een medewerker die u wilt ondersteunen met een individueel traject neem dan vrijblijvend contact met mij op.

