

PROGRAMMA PARTNERVERLIES

Twijfel je weleens over de opvoeding van je kinderen?

Ben je bezorgd of je het zelf wel volhoudt?

Maak je je zorgen hoe je je gezin bij elkaar houdt?



PROGRAMMA PARTNERVERLIES

Ben je je partner verloren en ben je op zoek naar lotgenoten, zingeving en (praktische) ondersteuning dan is PROGRAMMA PARTNERVERLIES iets voor jou!

Het verliezen van een partner, verandert alles. Je mist niet alleen je maatje maar je hele wereld verandert. Je bent druk, je gezin verandert, de opvoeding van je kinderen vraagt veel aandacht. Stil staan bij jezelf, je eigen gevoelens, je eenzaamheid heb je nauwelijks.

In gesprek met anderen merk je dat ze niet echt begrijpen hoeveel impact het verlies op je heeft. Daarom is er nu het lotgenoten programma met ouders die allemaal hun partner zijn verloren.

Het programma is net als het programma voor jongeren opgebouwd uit zes lotgenoten bijeenkomsten met een vaste groep. Bij elke bijeenkomst staat een bepaald thema centraal.

Naast de masterclasses biedt het programma volop ruimte voor uitwisseling. Over gevoelens maar ook over praktische tips en ervaringen.

Voor een aantal bijeenkomsten nodigen we experts uit waaronder Marit van Exel (rouwcoach en auteur van *'Survivalgids voor weduwen'*) en Miranda van der Vegt (coach intuïtief schrijven en eigenaar van 'het schrijftuintje').

'Rouw is nergens mee te vergelijken. Het is alsof er een aardbeving door je huis en je leven gaat. Je bent er gewoon kapot van.' (Prins William)



Ben je teleurgesteld in je omgeving?’

PROGRAMMA PARTNERVERLIES
6 sessies met lotgenoten

1: Kennismaken

De eerste bijeenkomst staat in het teken van kennismaken en ervaringen uitwisselen.

2: Wat is rouw?

Rouwen is voor iedereen verschillend. Toch kan het soms helpen om iets meer te weten over rouw. Wat doet het met je brein? Waarom voel je je zo slecht? Wat is ‘normale’ rouw? En hoe ga je praktisch om met wat je denkt en voelt?

3: Hoe ga je om met rouw? Hoe schrijven helpt.

Rouw is voor een groot deel overleven. Als je stilstaat, begin je pas te voelen. Welke emoties spelen bij jou het meest? Waar gaat je pijn en verdriet vooral over? Wat mis je het meest? Om deze vragen te beantwoorden gaan we kennismaken met de techniek van het schrijven.

4: Veerkracht en zelfzorg

Wat ben je sterk is vaak wat je te horen krijgt. En dit terwijl je je verre van sterk voelt. Je voelt je juist overbelast en kwetsbaar. Hoe kun je beter voor jezelf zorgen in een moeilijke tijd? Hoe kun je af en toe ook weer ervaren hoe veerkrachtig je bent

5: Opvoeding en gezinsdynamiek

Het verlies van een partner verandert alles in je gezin. Je neemt als alleenstaande ouder een andere rol in, je kinderen hebben verdriet, de relatie met familieleden kan veranderen. Tijdens deze bijeenkomst kijken we wat er allemaal is veranderd en waar je nu staat.

6: Herinneren en vooruitkijken

Rituelen helpen om te herinneren en zo de liefde en het verdriet te blijven delen. Vooruitkijken helpt om je eigen identiteit en je eigen weg weer langzaam te vinden.

Praktische informatie

Wanneer zijn de bijeenkomsten?

De bijeenkomsten zijn één keer per maand op vrijdag van 10.00 tot 14.00 uur inclusief lunch. De bijeenkomsten zijn in Hilversum op de Tesselschadelaan 15-B en zijn gepland op:

20 september, 11 oktober, 22 november, 17 januari, 14 februari en 21 maart.

Wat zijn de investeringen?

De investering voor zes bijeenkomsten met masterclasses bedraagt € 695,=. Als de werkgever betaalt bedragen de kosten € 1295,= (ex BTW). Met jouw bijdrage investeer je ook in het werk van de EvE Foundation en kunnen we meer lotgenoten-programma's voor jongeren gratis mogelijk maken.

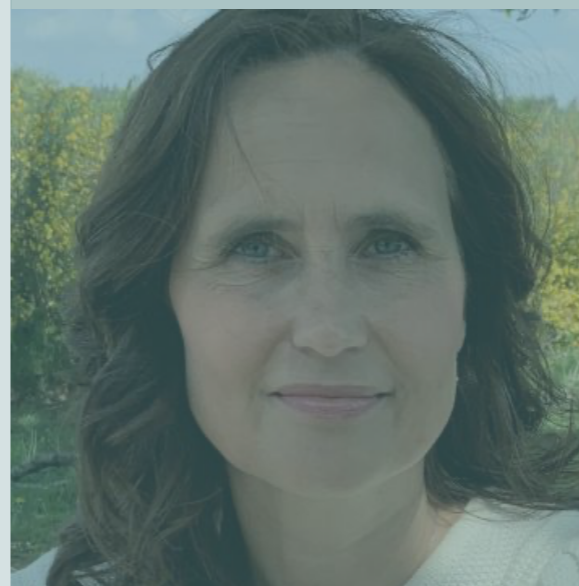
Wil je je inschrijven of meer weten?

Inschrijven kan je door de mail te beantwoorden of meld je hier. Wil je meer weten over het programma bel dan met Nancy Tromp. 06-51415304. Of mail naar nancy@evefoundation.nl



SAMEN STERK BIJ ROUW

Het zal je maar overkomen. Eén van je ouders overlijdt. Dan ben je je vaste maatje kwijt waar je altijd je vragen aan kon stellen. Die antwoorden had en je hielp je eigen richting te vinden. Daarom is er de EvE Foundation. Een stichting voor jongeren van 14-24 die met lotgenoten samenkomen en in een programma worden begeleid in het herstellen van de regie over hun leven.



Dorien Verloop (1973) is psycholoog en als coach betrokken bij de EvE Foundation. Na het overlijden van haar man is ze haar eigen praktijk gestart voor rouw- en verliestherapie, coaching en wandeltherapie. Ze begeleidt lotgenoten programma's voor jongeren binnen EvE en ze schreef het boek: *“Niet alleen op de wereld”* over het verlies van een ouder als je jong bent, met verhalen van experts en jongeren die hebben deelgenomen aan de programma's van de EvE Foundation.



Nancy Tromp (1968) studeerde onderwijskunde en psychologie. Na de dood van haar man richtte ze samen met vrienden de EvE Foundation op. Ze begeleidt lotgenoten groepen en begeleidt coaches en buddy's op de diverse locaties van de EvE Foundation. Daarnaast verzorgt ze coaching en trainingen op het gebied van non-verbale communicatie en emoties.

EvE Foundation
Tesselschadestraat 15-b
1217LG HILVERSUM