



**Samen Sterk**

## Verder na verlies, basis



### Voor wie

Voor leden en partners die een naaste hebben verloren.

Je hebt te maken gehad met een ingrijpend verlies zoals het overlijden van je levenspartner, een kind of een andere dierbare. Je hebt het gevoel dat je na deze gebeurtenis en de periode van rouw die hierop volgde niet echt verder komt met het oppakken van de draad van het leven. Je zoekt hierbij ondersteuning.

### Wat ga je doen?

- Je ontmoet andere leden die te maken hebben met het verlies van een dierbare.
- Tijdens groepsgesprekken en creatieve activiteiten kijk je terug op de periode rondom het overlijden en deel je ervaringen over hoe je ermee bent omgegaan.
- Je onderzoekt waar je nu staat en wat je nodig hebt om verder te kunnen. Wat gaat goed en wat kan er beter?
- Je kunt elkaar in de groep tot steun zijn en van elkaar leren.
- Je ervaart hoe creativiteit en sport en spel afleiding kan bieden als je het moeilijk hebt en behulpzaam kan zijn bij het omgaan met het verdriet en met andere gevoelens.
- Je wisselt tips uit en krijgt informatie aangereikt.
- Je kunt gezelligheid en rustmomenten ervaren rondom het programma.

### Wat neem je ervan mee?

- Je hebt ervaringen uitgewisseld, in een groep van 8-12 personen.
- Je weet ik ben niet de enige en voelt je gesteund en gezien.
- Je hebt een ander (h)erkenning en steun kunnen bieden en dat geeft kracht.
- Je hebt tips en tools uitgewisseld en meegekregen voor in de thuissituatie.

### Quote:

*“Na het overlijden van mijn man vond ik het best moeilijk om hier naartoe te komen. Maar je treft hier mensen die voor hetzelfde staan.”*

*-Liet-*

## Waar



Het Nederlands Veteraneninstituut (NLVi) in Doorn ligt centraal in het land, in een groene bosrijke omgeving en beschikt over 37 ruime hotelkamers. Iedere kamer heeft een eigen douche en toilet. Tijdens je verblijf kun je gebruik maken van de fitnessruimte en de sauna. Het programma wordt begeleid door trainers van het NLVi.

## Wanneer

zondag 19 – donderdag 23 april 2021

Aankomst en inchecken is op maandag vanaf 11.30 uur, het programma start om 14.00 uur en je vertrekt op dag vijf na het ontbijt.

## Programma

- zondag: 14.00 – 19.00 uur
- maandag: 09.00 – 17.00 uur + vrije avond
- dinsdag: 09.00 – 17.00 uur + vrije avond
- woensdag: 09.00 – 19.30 uur
- donderdag: vertrek na het ontbijt (vóór 10.00 uur)

## Kosten

De begeleidingsprogramma's van de BNMO worden gesubsidieerd door het vfonds. Je betaalt zelf een eigen bijdrage van € 13,- per persoon per dag. Dit is inclusief koffie/thee, maaltijden en overnachtingen.

## Aanmelden

Je aanmelding wordt verwerkt door de Servicedesk van het NLVi. Je kunt je aanmelden, liefst uiterlijk acht weken voor aanvang van het programma. Op dat moment selecteert de Servicedesk de deelnemers aan de hand van criteria die door het bestuur van de BNMO zijn vastgesteld. Na aanmelding en plaatsing ontvang je nadere informatie. Je kunt je aanmelden door het aanmeldingsformulier in te vullen op de website van de BNMO ([www.bnmo.nl](http://www.bnmo.nl)) of het aanmeldingsformulier aan te vragen bij de receptie van het NLVi. Tel.nr: 0343-474200. Ook voor vragen kun je hier terecht.