



Een  
momentje van...  
verdriet

## Verlies en rouw

Wie rouwt, heeft niet altijd therapie nodig. Troost is welkom.  
Verdriet mogen hebben...en verdriet dat er mag zijn.  
Hoe lang...te lang...en wie bepaalt dat?

Bel ons: 040- 254 00 66

# Een momentje van... verdriet

## **Als verdriet je leven overneemt**

Iedereen krijgt in het leven te maken met verlies. Dat kan een deel van je leven bepalen want het is er altijd. Het kan je uit balans brengen en een grotere rol gaan spelen dan je eigenlijk zou willen. Verdriet kan je overnemen waardoor niets in het leven meer plezier geeft en het een uitdaging wordt om de dag door te komen. Niets lijkt meer hetzelfde.

## **Extra ondersteuning**

Vaak kun je steun in je omgeving vinden, bij familie of vrienden, waar je je verhaal kwijt kunt. Soms is dat niet voldoende of lukt het je niet meer alleen en heb je ondanks al deze steun behoefte aan extra ondersteuning. Iemand die een tijdje met je 'meeloopt'.

Wij willen er graag voor je zijn en met je in gesprek gaan over verlies en rouw. Onze vrijwilligers zijn getraind en staan graag voor je klaar. Neem contact op met SWOVE, mail: [info@swove.nl](mailto:info@swove.nl) of bel

**040- 254 00 66**

*"Het was fijn dat ik bij SWOVE iemand vond om mee te praten.  
Ik werd opgeslokt door het verdriet over het verlies van mijn partner.  
Alleen erover praten, hielp al. Ik kreeg weer lucht, ruimte om nieuwe  
dingen te gaan doen en contact te zoeken."*