

ROUWEN

Als een dierbare overlijdt, komt er een moeilijke en zware tijd, met daarbij vaak ook een intense strijd.

We gaan door met ons leven met vallen en weer opstaan, maar vooral met door willen gaan.

De dingen die we met onze dierbaren deden, doen we nog steeds, maar alles toch zo anders dan in het verleden.

Want voor ons is dit een nieuw leven dat we nog niet kennen, en waar we nog aan moeten wennen.

Vaak komen we totaal anders in het leven te staan, en vragen we ons af in welke richting nu te gaan.

Heel langzaam, stapje voor stapje, komt er een verwerkingsproces op gang,

en dat maakt ons toch een beetje bang.

Soms komen we zelfs daardoor aan rouwen niet toe want we zijn ook zo intens moe.

Hoe waardevol zou het dan niet zijn dit lotgenoten mee te kunnen geven,

van elkaar te horen en te leren hoe dit te overleven.

Want zij weten als geen ander hoe dit verdriet en gemis voelt, en wat een ander daarmee bedoelt.

Daarom is een rouwgroep zo belangrijk en fijn,

om samen met lotgenoten bij elkaar te kunnen zijn.

© Ineke van Dongen

Deelname is gratis.

Consumpties (behalve water) zijn voor eigen rekening

Acquisitie naar aanleiding van deze folder wordt niet op prijs gesteld.

Meer informatie of aanmelden?

Stichting Zelfhulp Netwerk Zuidoost-Brabant

Pastoriestraat 147

5612 EK Eindhoven

T : 040 - 211 83 28

E : eindhoven@zelfhulpnetwerk.nl

Dependance Helmond e.o.

Wijkhuis de Fonkel

Prins Karelstraat 123

5701 VL Helmond

T : 040 - 211 83 28

E : helmond@zelfhulpnetwerk.nl

Inloop Best e.o.

Bestwijzer

Zonnewende 173

5683 AB Best

T : 040 - 211 83 28

E : best@zelfhulpnetwerk.nl

Bel, mail of loop even binnen op een van onze locaties.



**Zelfhulpgroep
rouwverwerking**



Voor wie

De groep is voor mensen die een partner, kind, familielid of vriend(in) hebben verloren. Door jouw verhaal en verdriet met anderen te delen vind je vaak veel herkenning, erkenning en steun bij elkaar.

Je kunt elkaar ondersteunen tijdens het rouwproces. Verdriet kan meer draaglijk worden wanneer je het kunt delen.

In deze groep zijn we er voor elkaar.

Wat is rouwverwerking?

Het verlies van een dierbare brengt grote veranderingen met zich mee. Je wordt geconfronteerd met het feit dat iemand er niet meer is en tegelijkertijd gaat het leven zonder die ander verder.

We moeten dan de realiteit van het verlies aanvaarden. De pijn en het verdriet doorleven. Ons aanpassen aan een nieuw leven waarin de overledene niet meer aanwezig is.

De overledene emotioneel een plek geven en de draad van het leven weer oppakken. Maar hoé?

Je kunt in deze bijeenkomsten elkaar ondersteunen tijdens het rouwproces.

Wat kunt u verwachten?

Een veilige omgeving waar ruimte is voor ieders persoonlijke verhaal.

Wat in de groep verteld wordt blijft in de groep. Ook na het verlaten van het gebouw wordt ieders privacy gerespecteerd.

Informatie

De groep komt eenmaal per maand bij elkaar. Neem voor meer informatie contact op met het Zelfhulp Netwerk (zie achterzijde).