

De Vluchtheuvel

Psychosociale hulp naar bijbelse maatstaf

Hulp bij rouw



Er is geen leven zonder verlies. We lijden in ons leven tal van verliezen. Het verlies van een geliefde is bijzonder ingrijpend. Verliezen is de keerzijde van het gehecht zijn aan mensen en andere zaken. Rouw wordt daarom wel de achterkant van liefde genoemd.



“Ik heb het gevoel dat ik het niet redt”.

Ik weet niet hoe het in de toekomst verder moet. Het alleen zijn, het alles alleen moeten doen en beslissen is het moeilijkste.”

Ieder van ons krijgt te maken met het verlies van dierbaren. Bij verlies hoort rouw, het verwerken van het verlies. Daarbij spelen verschillende dingen een rol. Onder andere de oorzaak van het overlijden, de leeftijd van en de relatie tot de overledene. Maar ook uw/jouw eigen leeftijd en uw/jouw karaktereigenschappen.

De manier van omgaan met verliezen wordt mede bepaald door levenservaring, onze omgeving

en de plaats van de Bijbel in ons leven. Een verlieservaring heeft haar uitwerking op diverse niveaus. Er wordt gesproken van lichamelijke, emotionele en geestelijke aspecten. Het omgaan met rouw roept veel vragen op. Het is belangrijk om hier antwoorden op te vinden en om het verlies op een goede manier te verwerken.

Gespreksgroep rouw

Worstelt u of worstel jij met het

verwerken van het verdriet om een dierbare? De Vluchtheuvel wil u/jou graag helpen! We hebben daarvoor een rouwgespreksgroep. Dit is een groep waarin u/je:

- ervaringen, gedachtes en gevoelens kunt delen
- overzicht krijgt over en inzicht krijgt in je eigen rouwproces
- manieren leert om met het verlies om te gaan

Het deelnemen aan de rouwgroep kan u/jou helpen om de levensdraad weer op te pakken.

Omdat elke leeftijdsgroep z'n eigen tempo, beleving en aandachtsgebieden heeft, zijn er rouwgroepen voor verschillende leeftijden:

- jongeren tot 23 jaar
- volwassenen van 23-65 jaar
- ouderen van 65 jaar en ouder

Aan de rouwgroep nemen 4 tot 8 mensen deel. In vijf bijeenkomsten worden verschillende thema's uitgewerkt zoals:

- delen van verdriet
- omgaan met gevoelens
- leven met gemis
- omgaan met herinneringen
- uw/je eigen leven oppakken

De bijeenkomsten duren gemiddeld 1 tot 1,5 uur. De groep wordt begeleid door twee hulpverleners. De rouwgroep is een besloten groep, u/je sluit af met dezelfde groep als waarmee u/je gestart bent. De groepsgesprekken kunnen plaatsvinden op een gesprekslocatie van De Vluchtheuvel, maar ook op locatie bijvoorbeeld in uw kerkelijke gemeente.

Kosten en aanmelding

Als u mee wilt doen aan een gespreksgroep kunt u zich aanmelden bij De Vluchtheuvel, (0113) 21 30 98 of online: www.stichtingdevluchtheuvel.nl/hulp-nodig. Vermeld 'rouwgroep' bij de omschrijving. Voor uw deelname aan de rouwgroep wordt 40 euro per bijeenkomst in rekening gebracht.

Als de cursus op locatie aangeboden wordt, is dat in veel gevallen een aanbod vanuit uw kerkenraad. De kosten zullen bij hen in rekening gebracht worden. De kerkenraad stelt vast of u zelf bijdraagt en de hoogte van dat bedrag.

Wilt u als kerkenraad weten wat de kosten van een rouwgespreksgroep in uw gemeente zijn, neem dan contact met ons op.

Meer informatie vindt u op www.stichtingdevluchtheuvel.nl/rouwverwerking.

De Vluchtheuvel

Bij De Vluchtheuvel kunnen jongeren en volwassenen hulp vragen bij psychosociale problemen. Op verschillende gesprekslocaties in het land werken professioneel opgeleide maatschappelijk werkers en psychologen. Geloofsbeleving en problemen staan niet los van elkaar, daarom bieden we hulp vanuit onze christelijke achtergrond.

De Vluchtheuvel heeft ook aandacht voor preventie en toerusting. Dat doen we onder meer door het verzorgen van huwelijks-toerusting, opvoedingscursussen en schoolmaatschappelijk werk.



Adresgegevens

Hoofdkantoor

Beatrixlaan 15, 4461 PM Goes
telefoon: (0113) 21 30 98
e-mail: info@stichtingdevluchtheuvel.nl
www.stichtingdevluchtheuvel.nl

Het vragen van hulp of advies kan telefonisch tijdens kantooruren op werkdagen: (0113) 21 30 98 of ga naar www.stichtingdevluchtheuvel.nl/hulp-nodig.

Bankrekening

IBAN: NL85 INGB 0004 3255 63
t.n.v. Stichting Hulpverlening
De Vluchtheuvel te Woerden

