

Rouwen

Als een dierbaar iemand pas gestorven is en je afscheid van hem of haar hebt moeten nemen, dan voel je je vaak heel wezenloos. Je vraagt je af waarom dit moest gebeuren maar je krijgt geen antwoord. Je voelt je wanhopig, kwaad of in de steek gelaten. Kortom je bent intens verdrietig.

Je hebt aandacht en begrip nodig voor wat je doormaakt. In het begin is er vaak in voldoende mate aandacht van familie, vrienden en kennissen. Maar als het verlies pas echt tot je begint door te dringen, lijkt het wel of je niet meer gezien of gehoord wordt in je verdriet en het verwerken.

Dan kan het goed zijn om in contact te komen met lotgenoten; mensen die hetzelfde meemaken als jij. Daardoor kunnen zij begrijpen wat je doormaakt. Ze kunnen je steunen en helpen om je rouw te verwerken.

Daarom wil 't Groenewold mensen bij elkaar brengen die een verlies te verwerken hebben van een partner, ouder, kind, familielid, broer, zus of vriend. Of naar aanleiding van zelfdoding. De stichting organiseert voor hen groepsbijeenkomsten onder begeleiding van twee daartoe opgeleide mensen.

Praten en delen met lotgenoten

Praten over dood en rouw is in onze samenleving niet gemakkelijk. Rouwen is taboe geworden. Het lijkt wel of mensen vermijden om te vragen hoe het gaat, uit angst om bij een rouwende het verdriet weer op te rakelen. Misschien omdat ze niet weten hoe ze moeten reageren en ermee om moeten gaan, of misschien wel uit angst voor eigen ziekte of dood. Te snel wordt er vanuit gegaan dat je over je verlies heen bent of zou moeten zijn.

Hoe een rouwproces verloopt en hoe lang het duurt is bij iedereen verschillend. Want iedereen is anders en leeft in andere omstandigheden. Iedereen heeft het recht om op zijn eigen manier te rouwen.

Lotgenoten kunnen als geen ander meeleven en meevoelen wat je doormaakt.

Ze wéten.....

Het delen van de rouw, van je gevoelens en de herkenning van jezelf in de ander, blijken veel steun te kunnen bieden. Maar ook het ervaren van elkaars verschillen.

De groepen

De groepsleden bepalen zelf waarover ze willen praten en wat ze met elkaar willen delen. Ook de gespreksonderwerpen worden dus door de groepsleden zelf aangedragen.

De twee begeleiders helpen om een sfeer te creëren waarin ieder zich veilig voelt. Zij bieden mogelijkheden aan om met je eigen problemen en die van de anderen om te gaan.

*Verskillend als wij zijn
brengt één ding ons samen
dat is het verdriet dat je
aan de buitenkant niet ziet*

*Met een hart vol pijn
komen wij bijeen
om te vertellen over
het leed dat ons treft.*

*Overborrelend soms in woorden
soms in tranen, wordt onze
onmacht zichtbaar en we
maken elkaar deelgenoot.*

*Onvoorstelbaar schokkend soms
wat we meemaken en nu
het vinden van herkenning
en begrip.*

*Gedeeld verdriet, uitgesproken
moeite en pijn en een gevoel
van verbondenheid ontstaat:
lotgenoten zijn.*

Daisy Smith

VOOR WIE?

De eerste drie à vier maanden na het overlijden blijken overigens niet zo geschikt te zijn om al aan een groep deel te nemen. Meestal is er dan nog niet echt ruimte voor iets anders dan je eigen pijn en verdriet en dat maakt het moeilijk om ook voor anderen open te staan. Het maximaal aantal deelnemers in een groep is 8 à 9.

BEGELEIDING

De groep wordt begeleid door twee hiervoor opgeleide personen. Na aanmelding neemt een van de begeleiders contact op voor een kennismakingsgesprek.

PLAATS, TIJD EN KOSTEN

De groeps gesprekken vinden meestal plaats in 't Groenewold, Begijnengang 17 te Venlo (tegenover de Bibliotheek).

Dag: 10 x wekelijks een dagdeel

Duur: 2½ uur

Start: bij voldoende deelname.

(Werkgevers werken vaak mee m.b.t. speciale verlofregelingen)

Kosten: euro 75,--

03-'04

INFORMATIE EN AANMELDING

't Groenewold,
centrum voor kerk en samenleving
Begijnengang 17
5911 JL Venlo
tel. 077-3546689
(di. t/m vrij. van 9.00 -12.00 uur)
email: st.groenewold@home.nl

Gespreksgroep

Rouwverwerking

