

ROUW EN VERLIES

In ons leven willen we alles zoveel mogelijk onder controle houden maar wanneer mensen een dierbare verliezen ontdekken zij dat het leven niet controleerbaar is. De zekerheden die er vroeger waren zijn er niet meer.

Door mijn ervaring als psychotherapeute merk ik steeds opnieuw dat cliënten met ernstige trauma's en verlies zich meestal heel eenzaam voelen. Het is niet alleen een eenzaamheid omdat ze een dierbare verloren hebben maar ook omdat ze zich dikwijls onbegrepen voelen. De naaste omgeving is dikwijls wel bereid om hen bij te staan maar weten dit niet altijd goed aan te pakken waardoor er misverstanden ontstaan en vriendschappen kunnen verwateren. Soms denken ze er niet meer bij te horen en gaan ze zich afzonderen. Na verloop van tijd, welke voor iedereen verschillend is, kan je stilletjes aan de draad van het leven terug opnemen. Het leven zal nooit meer zijn zoals het geweest is maar dit wil niet zeggen dat het leven minder zin kan hebben.

PRAKTISCHE INFORMATIE

Inschrijven is noodzakelijk, dit kan je per mail of telefonisch doen. Tijdens het kennismakingsgesprek bekijken we samen of deelnemen aan de rouwgroep een meerwaarde voor jou kan zijn.

Voor wie:

Volwassenen die geconfronteerd zijn met het overlijden van een dierbare.

Prijs:

5 euro/pp per sessie. (thee en water inbegrepen)

Het boek waarmee gewerkt wordt kan ter plaatse worden aangekocht (15 euro)

Bijeenkomsten: worden maandelijks georganiseerd op de 2^{de} dinsdag van de maand. Van 19:30uur tot 21:00uur. (10/10 – 14/11 – 12/12/2017 – 9/01 – 13/02 – 13/03 – 10/04 – 8/05 – 12/06/2018). Indien er belangstelling is kunnen er nog bijkomende initiatieven worden georganiseerd voor ontspanningsmomenten.

Plaats: in zaal van Per-Neser
Gestelstraat 52, 2250 O.L.V.-OLEN

DOELSTELLING

De groepsleden kunnen elkaar in een veilige sfeer en met wederzijds respect leren kennen. Door het samenkomen op regelmatige basis ontstaat er een onderlinge erkenning en begrip voor de noden en behoeften van elkaar. Naast het persoonlijk verhaal zal er plaats zijn voor gesprekken rond kracht en hoop. Er zal aan de hand van verschillende thema's worden gewerkt. Deze thema's zijn o.a. gevoelens bij verlies en rouw, herinneringen, belangrijke feest- en gedenkdagen, ...

In de gesprekken wordt er aandacht besteed aan het rouwproces en hoe hiermee wordt omgegaan. Daarnaast is er plaats voor het aanleren van technieken voor stabilisatie in het dagelijks leven. Hiervoor wordt gebruik gemaakt van mindfulness- en relaxatietechnieken.

De groepsgesprekken hebben niet de intentie om individuele psychotherapie te vervangen.

LEVEN MET ROUW

“Ik dacht dat ik wist hoe rouw werkt. Ik dacht dat het de tijd vol droefheid was die volgde op de dood van iemand van wie je houdt

en dat je je zelfs moest dwingen er doorheen te gaan om aan de andere kant te komen.

Maar ik kom tot de ontdekking dat er geen andere kant is.

Je kunt jezelf niet dwingen ergens doorheen te gaan, in plaats daarvan doordringt het jou!

je moet je er aan aanpassen, ermee leren leven.

Rouw is niet iets dat je kunt beëindigen, maar iets dat je altijd met je meedraagt.

Rouw is niet een taak die je volbrengt, waarna je weer door kunt gaan.

Het wordt een deel van jezelf, het verandert je hele bestaan.

Het brengt een nieuwe zienswijze

en je moet opnieuw ontdekken wie je bent.”

-Gwen Flowers-

CONTACTGEGEVENS

Voor meer informatie en inschrijving kan je terecht bij:

Ann Van Ingelghem

Psychotherapeute

GSM 0486.72.73.91

Ann.vanigelghem@telenet.be

www.annvanigelghem.be



Rouwgroep voor volwassenen

Veerkracht is een kracht diep in ons waarmee we allen geboren worden.

Zij kan ons nooit ontnomen worden.

Het is door deze veerkracht dat wij niet alleen kunnen standhouden in de moeilijkste situaties van ons leven maar ook de kracht hebben om de keuze te maken voor een nieuwe toekomst.