

Rouwen en verder

Een cursus voor mensen die een dierbare verloren hebben

Een verlies verwerken

De dood van een dierbare is voor de meeste mensen een zeer aangrijpende ervaring. Mensen die geconfronteerd worden met verlies ervaren vaak vele intense, verwarrende en soms tegenstrijdige gevoelens. Verdriet, somberheid, boosheid, angst of schuldgevoelens.

Ook hebben mensen vaak het gevoel dat zij alleen staan. Na een poosje vinden anderen dat je nu maar gewoon verder moet gaan met je leven en is er weinig ruimte meer om je verdriet te delen en je verhaal te vertellen. Maar hoe ga je verder?

De cursus 'Rouwen en verder' wil mensen ondersteunen bij het rouwen om hun dierbare en bij het zoeken naar nieuw perspectief in hun leven.

Inhoud en werkwijze

Thema's die aan de orde kunnen komen zijn: het afscheid, levensverhalen, reacties van de omgeving, wat kun je meemaken in een rouwproces (boosheid, angst, schuldgevoelens), de rol van levensbeschouwing bij rouw, speciale dagen, samen rouwen, de betekenis van rituelen, de kracht om verder te gaan. Er wordt informatie gegeven over rouwverwerking, hierdoor krijgen de deelnemers meer zicht op hun eigen rouwproces. Met behulp van verschillende werkvormen zijn de deelnemers bezig met hun eigen verhaal en vragen. Ook is er ruimte om gevoelens en ervaringen met elkaar te delen. De deelnemers ontvangen een werkboek en krijgen opdrachten mee om thuis aan te werken.

Voor wie

De cursus is bestemd voor mensen die een dierbare hebben verloren en is geschikt voor mensen bij wie het verlies ten minste een half jaar geleden heeft plaatsgevonden.

Doel

De deelnemers krijgen ondersteuning in hun rouwproces en meer inzicht in verschillende aspecten die een rol spelen bij rouw. Dit kan helpen; om de realiteit van het verlies onder ogen te zien, om te gaan met gevoelens en reacties die volgen op het verlies, om te wennen aan een nieuw leven waar de overleden dierbare geen deel meer van uitmaakt en om de overledene emotioneel een plaats te geven en de draad van het leven weer op te pakken.

Aanmelden

U heeft geen verwijzing van uw huisarts nodig. Voorafgaand aan de cursus krijgt u een adviesgesprek. Samen met u kijken wij wat uw klachten zijn en of de cursus bij u past. Tijdens het gesprek krijgt u ook aanvullende informatie en kunt u uw vragen stellen.

Bijeenkomsten

De cursus wordt aangeboden in samenwerking met het algemeen maatschappelijk werk van Kwadraad en wordt begeleidt door twee hulpverleners.

Het minimaal aantal deelnemers is 6, en het maximaal aantal 10. De cursus bestaat uit 8 bijeenkomsten. Bij voldoende aanmeldingen organiseren wij de cursus tweemaal per jaar, in het voor- en najaar.

Plaats

De cursus wordt gegeven in de regio Leiden.

Kosten

Informeer bij Preventie GGZ Leiden over de actuele kosten van de cursus.

Informatie en aanmelding

Voor meer informatie en om u aan te melden voor een kennismakingsgesprek kunt u contact opnemen met Preventie GGZ Leiden:
T: (071) 890 81 69, E: preventie@ggzleiden.nl.

opstap naar een beter bestaan

Kwadraad

GGZ Leiden en omstreken

Preventie GGZ Leiden
Albinusdreef 7, Leiden
Postbus 750, 2300 AT Leiden
Tel 071-890 81 00
Fax 071-890 81 01
preventie@ggzleiden.nl
www.ggzleiden.nl/preventie

april 2010

Rouwen en verder

Een cursus voor mensen die een dierbare verloren hebben