

**STEUN bij VERLIES**  
**Humanitas Assen**  
**0592-311121**

humanitas

*verwerken  
en  
verdergaan*

*Onze  
vrijwilligers  
bieden hulp bij  
het verwerken  
van een  
verlies.*

# Steun bij verlies

## Tijd om te luisteren

“Je moet vooruit kijken, het leven gaat verder”. “Als er eerst maar een jaar voorbij is, dan voel je je vast beter”. “Ga maar wat leuke dingen doen, dat leidt af”.

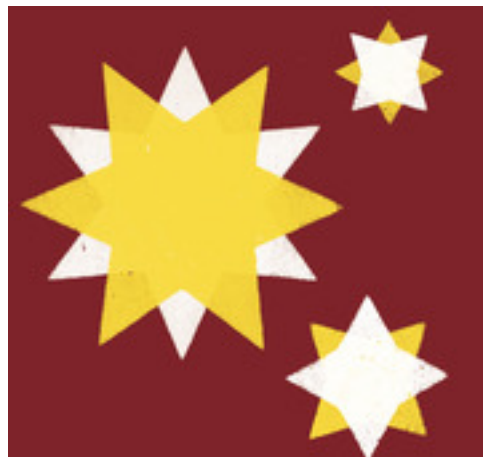
U kent vast wel de opmerkingen die gemaakt worden als er iemand is overleden. Ze zijn bedoeld om het verdriet te verzachten, maar nabestaanden voelen zich hierdoor vaak niet begrepen. Ze zouden eigenlijk langer willen praten met iemand die begrip toont en tijd heeft om te luisteren. En niet één keer, maar meerdere keren.

---

## Verdriet verwerken door het te ondergaan

Het doet pijn om iets waardevols te verliezen. Het doet meer pijn te doen alsof dat niet zo is. Als je je partner, je kind of een ander liefdevol mens door de dood verliest, is zo'n verlies niet zomaar even te verwerken.

Rouw is een diepe emotie, die tegenstrijdige gevoelens kan oproepen. Door je gevoelens en emoties uit te drukken komt de verwerking op gang. Reserveer tijd om er aan toe te komen. Ieder mens beleeft in zijn hart zijn eigen diep verdriet. Wie echt rouwt troost zichzelf en kan intens helen.



5  
vrijwilligers

## WERKGROEP

Sommige mensen missen begrip en steun uit hun omgeving en voelen zich alleen in hun verdriet. Bij Humanitas Assen bestaat de werkgroep 'Steun bij verlies' waarop je kosteloos een beroep kunt doen.

De werkgroep bestaat uit 5 vrijwilligers waarvan de meesten zelf een verlies hebben doorleefd. Ze zijn geschoold, betrokken en hebben tijd.

Onze vrijwilligers worden geschoold in de Humanitas waarden en in het begeleiden van individuele personen en groepen.

## VOOR IEDEREEN

Steun bij verlies is er voor jong en oud, voor mensen uit alle culturen en van alle levensbeschouwingen. Iedereen is welkom.

Je kunt bezoek ontvangen van één van ons, bij je thuis of bij Humanitas Assen. Ook kun je deelnemen aan een lotgenotengroep.

## CONTACT

Voor contact kunt u bellem naar Humanitas 0592-311121 of mailen naar: [steunbijverlies@humanitas-assen.nl](mailto:steunbijverlies@humanitas-assen.nl)



## LOTGENOTEN GROEP

In een lotgenotengroep heb je contact met anderen die net als jij een liefdevol iemand hebben verloren. Op de bijeenkomsten gaat het over de persoonlijke verhalen. Ga je eigen verhaal zo eerlijk mogelijk vertellen. Neem risico om eerlijk te zijn.

Het verhaal van de ander geeft herkenning en steun. Je krijgt een band met elkaar en je staat er toch niet helemaal alleen voor. Dit geeft troost.

De vereniging Humanitas is een landelijke vrijwilligers organisatie. Onze vrijwilligers helpen mensen die op eigen kracht iets willen veranderen aan hun situatie. Wij werken binnen zes thema's: eenzaamheid, verlies, opvoeden, opgroeien, detentie en thuisadministratie.

*"Ik dacht: iedereen maakt het mee. Maar verwerken bleek toch lastiger dan ik dacht..."*

## Informatie en aanmelding

Rouwbegeleiding  
Humanitas Assen

Brunelstraat 77  
9404 KD ASSEN  
0592 31 11 21

[steunbijverlies@humanitas-assen.nl](mailto:steunbijverlies@humanitas-assen.nl)

[www.humanitas.nl/assen](http://www.humanitas.nl/assen)



partnerorganisaties:



humanistische alliantie



## Humanitas waarden

- regie houden over je eigen leven
- samenleven op basis van gelijkwaardigheid
- verantwoordelijkheid nemen voor jezelf en een ander
- vraaggericht werken: kijken wat er leeft in de maatschappij en de activiteiten daarop afstemmen

Humanitas wil bijdragen aan een samenleving waarin mensen elkaar helpen om onze samenleving leefbaar te maken en te houden.