

Steun bij Rouw

humanitas

- Individuele ondersteuning
- Lotgenotengroepen



Iemand die
écht naar je
luistert.

Nieuwe
balans in
je leven.

Steun bij Rouw

Bij een verlies bieden herkenning en erkenning troost. Dit lucht op en verheldert.

Rouwen na een ingrijpend verlies is belangrijk. Het leven is uit balans en de wereld staat stil. Juist dan is het fijn om te praten met iemand die warmte en begrip toont en die de tijd heeft om te luisteren, thuis in de vertrouwde omgeving. Of om herkenning te zoeken bij anderen in een lotgenotengroep.

Individuele ondersteuning

Rouw is een natuurlijke reactie op een betekenisvol verlies. In het begin is er nog veel aandacht en meeleven vanuit de omgeving. Na verloop van tijd ebt dit vaak weg. Diegene die achterblijft wil anderen niet lastig vallen met herinneringen en verhalen en kan dan het gevoel krijgen alleen te staan in het verwerken van de gevoelens.

Humanitas richt zich op mensen die rouw ervaren na het verlies van een partner, kinderen, goede vrienden of familie. Maar ook zijn we er voor mensen voor wie een scheiding, verlies van werk

of verlies van lichaamsfuncties (bij iemand zelf of diens partner) gevoelens van rouw veroorzaakt. Rouw is geen ziekte, maar je kunt er wel ziek van worden. De meeste mensen veren na deze rouwreacties weer terug en kunnen na verloop van tijd hun leven zelf weer betekenis geven, maar dat geldt niet voor iedereen. Onze ervaring is dat het contact met een vrijwilliger van Humanitas juist dan waardevol is. Het is fijn om te kunnen praten met iemand die je gevoelens herkent en erkent en die tijd heeft om te luisteren. Niet één keer, maar met regelmaat. Juist deze persoonlijke betrokkenheid maakt het contact en de aandacht zo waardevol.



Lotgenotengroep

Hoe verwerk je iets ingrijpends als het overlijden van iemand die je zeer na stond? Het is fijn om dit moeilijke proces te kunnen delen met anderen die ook een dierbare hebben verloren. In de groep kan iedereen zijn verhaal kwijt, dat geeft herkenning en steun. In de groep staan de deelnemers niet meer alleen met hun verdriet en iedereen begrijpt waar de ander over praat.

in een vertrouwelijke, warme en open sfeer worden herinneringen opgehaald en worden liefde en pijn gedeeld. Iedere bijeenkomst heeft een thema.

Twee keer per jaar wordt een lotgenotengroep georganiseerd: in januari en in september. De groep komt gedurende drie maanden acht keer bij elkaar, in Zeist. Altijd op vrijdagochtend. Een groep bestaat uit vijf tot acht deelnemers en de begeleiding is in handen van twee geschoolde vrijwilligers.

Na aanmelding komen de begeleiders bij u thuis voor een kennismakingsgesprek.

Om deel te nemen aan een groep hanteren wij de regel dat er minimaal zes maanden zit tussen het verlies en de start van een groep.

Hoe werkt het ?

Wilt u de hulp inschakelen van een vrijwilliger van Steun bij Rouw voor individuele hulp of wilt u deelnemen aan een Lotgenotengroep, neem dan contact met ons op. Een coördinator of de begeleiders van de lotgenotengroep maken dan een afspraak bij u thuis voor een gesprek. Vervolgens wordt er in het geval van individuele ondersteuning een passende vrijwilliger gezocht. Onze vrijwilligers zijn (ervarings)deskundig en geschoold door de Humanitas Academie. De ondersteuning is gratis.

humanitas

Humanitas biedt de activiteit Steun bij Rouw in de gemeenten

- Zeist,
- Bunnik en
- Utrechtse Heuvelrug

Informatie en Aanmelding

U kunt contact opnemen met Humanitas, afdeling Heuvelrug.

E-mail : heuvelrug@humanitas.nl

Telefoon : 06 - 35 122 389

www.humanitas.nl/afdeling/heuvelrug

Over Humanitas

Humanitas is er voor mensen die samen met een vrijwilliger op eigen kracht iets willen veranderen aan hun situatie. Jaarlijks bieden onze ruim 25.000 goed geschoolde vrijwilligers hulp aan meer dan 70.000 deelnemers.*

Humanitas waarden:

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

* bron: Jaarverslag 2017

Afscheid nemen is nooit gemakkelijk, maar de vrijwilligers van Steun bij Rouw kunnen je helpen om je verlies een plek te geven en een nieuwe balans in je leven te vinden.

Wij worden gesteund door:



Algemeen Nut
Bevrijdend Verkeer
ANBI



GOED DOEL