

Contact met Steun bij rouw?

Humanitas

Afdeling Almere/Zeewolde

Busplein 26
1315 KV Almere
036 539 70 40

Noortje Huisman
06 201 58 782

sbr.almere@humanitas.nl

www.humanitas.nl/afdeling/almere-zeewolde

humanitas

Projecten
Humanitas Almere

- BOR Flevoland
- Doorstart
- Gedetineerdenbezoek
- Gezin en verlies
- Gezin in Balans
- Home-Start
- Huisbezoek
- Kindervakantieweken
- Levensboek
- Match
- Socrates Café
- Steun bij rouw
- Thuisadministratie
- Wel Thuis

Leven met een verlies



OMSLAGFOTO KEE'S NIX



Humanitas Almere

Humanitas Almere is een professionele vrijwilligersorganisatie. We bieden tijdelijke ondersteuning bij opvoeden, opgroeien, detentie, eenzaamheid, rouw en thuisadministratie. Belangrijke waarden in ons werk zijn gelijkwaardigheid, regie over eigen leven, betrokkenheid, vraagrijkheid en verantwoordelijkheid voor jezelf en voor een ander. We zijn er voor alle Almeerders, ongeacht hun levensovertuiging, leeftijd en cultuur.

FOTO KES NIX

Als je partner, kind, familielid of goede vriend(in) overlijdt, krijg je te maken met rouw en verliesverwerking. Soms is het fijn met iemand te praten die een soortgelijk proces heeft doorgemaakt.

Gevolgen van rouw

Rouw is ingrijpend en kan gevolgen hebben op geestelijk, lichamelijk en sociaal vlak. Waar kun je tegenaan lopen?

Je voelt je verlaten, eenzaam, boos, angstig en/of wanhopig. Je slaapt slecht, bent vergeetachtig en prikkelbaar. Je wilt je naasten niet extra belasten met je verdriet. Je merkt dat mensen niet weten hoe ze moeten reageren: ze geven goedbedoelde raad of blijven weg. Na verloop van tijd nemen aandacht en begrip van de omgeving vaak af, terwijl jij het verlies nog dagelijks voelt. Voor jou is het leven nooit meer hetzelfde.

Individuele ondersteuning

Na een kennismakingsgesprek brengen we je in contact met een goed getrainde vrijwilliger. Hij of zij heeft zelf ervaring met het rouwproces en begrijpt wat je doormaakt. Gedurende maximaal een jaar werk je er samen naartoe dat je je weer sterker voelt. Uitgangspunt is dat je je verhaal kunt vertellen, zo vaak als je wilt.

Humanitas Steun bij rouw is er voor elke volwassen Almeerder die iemand heeft verloren. Het maakt niet uit of het verlies kort of lang geleden is. Humanitas Steun bij rouw biedt individuele begeleiding en lotgenotengroepen. De ondersteuning is kosteloos.

Lotgenoten

Wil je liever praten met lotgenoten? Een paar keer per jaar organiseren we een lotgenotengroep. In zes bijeenkomsten staan we stil bij thema's als omgaan met verlies en emoties, de lege plek in je leven en hoe nu verder. Ondanks de verschillende verlieservaringen van de deelnemers is er altijd sprake van (h)erkenning van gevoelens en verbondenheid.



FOTO GERT SCHUTTE



FOTO KES NIX