


VERDER na het verlies van een dierbare





De persoon met wie u een bijzondere band had is er niet meer. Een ingrijpende gebeurtenis. U moet verder, maar veel dingen zijn niet meer zoals het was. Waarschijnlijk wisselen allerlei gevoelens elkaar af. Verdriet, gemis, pijn, gevoel van verdoofd zijn, boosheid. Maar mogelijk ook dankbaarheid of juist angst en onzekerheid, bijvoorbeeld over de toekomst. Voor iedereen is het anders, rouw is heel persoonlijk.

Misschien vraagt u zich af hoe het rouwproces verder zal verlopen. Dat verschilt van mens tot mens. Het is een periode van vallen en opstaan. De ervaring leert wel dat er mettertijd weer meer ruimte komt voor andere dingen in het leven. Het aanbrengen van structuur in dagelijkse bezigheden helpt vaak om het leven weer op te pakken. Het kan een tijd duren voordat het leven weer enigszins 'normaal' voelt. Geef uzelf die tijd en ruimte.

Wat kan helpen?

Het is fijn als er mensen zijn die u vertrouwt, met wie u kunt praten over uw verdriet en andere emoties. Rouw kan eenzaam zijn. De ervaring leert dat het helpt om er met anderen over te (blijven) praten!

Daarnaast zijn er organisaties die u verder kunnen helpen. Bijvoorbeeld als u het gevoel heeft niet verder te komen, het gemis erger wordt of u de behoefte hebt om met iemand anders uw verdriet te kunnen delen.

In deze folder vindt u meer informatie over hulp bij rouw in de Achterhoek en regio Zutphen. U kunt er terecht voor een luisterend oor, voor contact met mensen die uit ervaring weten hoe het is om iemand te verliezen, of voor ondersteuning door een beroepskracht.



Waar kunt u terecht in de Achterhoek en in de regio Zutphen?

Huisarts

De huisarts kent u in de meeste gevallen goed en heeft mogelijk een deel van het proces van afscheid nemen met u meegemaakt. U kunt contact opnemen met uw huisarts als u zich zorgen maakt over uw verdriet.

De huisarts kan verwijzen naar de praktijkondersteuner die in de huisartsenpraktijk werkzaam is. De praktijkondersteuner gaat samen met u bekijken waar uw behoefte ligt en wat u nodig heeft. Dat kunnen gesprekken met de POH-GGZ zijn of met een andere hulpverlener binnen de GGZ. Bijvoorbeeld als u vastloopt in het rouwen, of bij bijzondere situaties zoals rouw na een zelfdoding.

Centrum voor levensvragen

Praten met een geestelijk verzorger kan zinvol zijn wanneer uw leven ingrijpend verandert.

U kunt terecht bij Willem-Hart voor levensvragen via www.willemlévensvragen.nl of telefoonnummer 0900 - 7770 077.

Een geestelijk verzorger kan u een aantal keren bezoeken en u begeleiden bij vragen rond verlies, zingeving en andere levensvragen.

Contact met lotgenoten na partnerverlies

Humanitas afdeling Graafschap begeleidt mensen die te maken hebben met rouw en verlies. Mensen die uit eigen ervaring weten hoe het is om een partner te verliezen komen als vrijwilliger bij u thuis zodat u uw ervaringen kunt delen.

Humanitas organiseert daarnaast een gespreksgroep voor mensen die hun partner verloren hebben.

Zie www.humanitas.nl/graafschap.

Ook Willem-Hart voor levensvragen biedt een gespreksgroep voor mensen die iemand verloren hebben.

Online in gesprek

Op de website www.pratenoververlies.nl kunnen mensen die rouwen een chat-gesprek aangaan over hun verlies. Laagdrempelig, vrijblijvend en anoniem. Aan de andere kant zit een goed getrainde vrijwilliger om een luisterend oor te bieden.

Ook via de gemeente zijn er diverse mogelijkheden voor rouwbegeleiding. Dan kunt u denken aan maatschappelijk werk, een gespreksgroep of begeleiding door een ervaren vrijwilliger. Er zijn ook particuliere instanties voor rouwbegeleiding. U kunt deze instanties vinden via Google door te zoeken op rouwbegeleiding Gelderland of uw eigen plaatsnaam.

Bij het landelijk steunpunt Steun bij verlies vindt u veel achtergrondinformatie en een overzicht van de daar ingeschreven rouwbegeleiders. www.steunbijverlies.nl

Op de pagina www.palliaweb.nl/netwerk-achterhoek/zorgverleners/steun-bij-verlies-en-rouw vindt u per gemeente de specifieke mogelijkheden.

Rouw bij kinderen

Voor kinderen kunt u kijken op www.achterderegenboog.nl www.jongehelden.nl en www.nikzuidoost.nl



**Goed
leven tot
het einde**

