

ALLEEN VERDER MAAR HOE?!

'Eén-ouder in rouw, met pubers'

Vrijdag 18 november 2011 start de groep "Eén ouder in rouw, met pubers". De groep is bedoeld voor mannen en vrouwen die hun partner hebben verloren door de dood en achterblijven met kinderen in de puberleeftijd.

Het gebeurde plotseling, of misschien zag je het aankomen..

Maakt het iets uit? De veel te vroege dood van je partner zet je hele leven op zijn kop.

Je wordt overvallen door allerlei gevoelens van verdriet, boosheid, schuld of angst.

Er volgt een periode van rouw waarin verwarring, eenzaamheid, moeite met concentreren, vergeetachtigheid elkaar afwisselen.

Daarnaast heb je ook nog de zorg om je kinderen. Hoe redden zij zich, hoe ziet hun verdriet eruit? Voor anderen is het soms moeilijk te begrijpen wat het voor jou betekent om je partner te verliezen en het allemaal in je eentje te moeten redden. Zelfs je kinderen beleven het verlies op een andere en eigen manier. ZIJ hebben een ouder verloren en JIJ je partner. Hoe vind je de weg in je emoties en de praktische zaken en kom je ook nog aan jezelf toe?

Praten met lotgenoten kan steun geven en het gevoel er niet alleen voor te staan. Misschien is daarom de groep 'Eén-ouder in rouw, met pubers' iets voor jou?!

Doel van de groep

Onder deskundige begeleiding: lotgenotencontact, delen en herkenning van gevoelens, aan jezelf toekomen, verdrietig mogen zijn, gehoord en gezien worden, horen hoe anderen er mee omgaan, maar vooral 'niks moet alles mag'.

Verschillende thema's die -naast wensen uit de groep- aan bod kunnen komen:

- Hoe ga je om met de lege plek in je gezin
- Hoe ga je om met je kinderen
- Hoe zijn nu de rollen verdeeld, praktisch en emotioneel
- Hoe ga je om met moeilijke dagen / periodes
- Hoe kom je aan jezelf toe

De thema's worden behandeld met behulp van o.a. gesprek, creatieve opdrachten, familieopstelling, of het spel 'Alle Sterren Van De Hemel'.

Wanneer: 6 bijeenkomsten op vrijdagmiddag van 13.30 uur – 15.30 uur

Plaats Selterskampweg 52 te Bennekom / of locatie te Ede.

Data. 18, 25, nov 2011; 9,16, dec 2011; 13, 20 jan. 2012.

Bijdrage €150,00 via de ziektekostenverzekeraar (indien mogelijk), €50,- eigen bijdrage

Begeleiding: Annelyn de Boer en Hennie Bol, beiden rouwdeskundigen

Voor aanmelding en verdere informatie (of hulp bij bemiddeling met de werkgever voor doorbetaalde deelname aan de groep):

Hennie Bol tel. 06-51 229 645 www.verlieswerk.nl

Annelyn de Boer tel. 06-16 232 822 www.adbcoach.nl