

Van verlies naar verbinding

Type

Groepsaanbod

Startdatum

12/03/2027 - 03/04/2027

Locatie

Pinstraat 2, 8730 Beernem, Belgium (Praktijk Katy Bartels, Het gesprek)

Door

Katy Bartels

Praktische info

Datums

12 maart 2027 - 16:00 - 18:00

13 maart 2027 - 14:30 - 16:30

02 april 2027 - 16:00 - 18:00

03 april 2027 - 14:30 - 16:30

Prijs

Prijs voor groepsaanbod:

0-23 jaar = kosteloos

+23 jaar= 2,5 per sessie

Prijs voor lezingen

Kosteloos voor iedereen

Aantal sessies

4

Duur sessies

89

Voor wie

Het groepsaanbod richt zich tot volwassenen die geconfronteerd werden of worden met een betekenisvolle verlieservaring.

Dit kan onder andere betrekking hebben op:

- overlijden van een dierbare persoon;
- verlies van een geliefd dier;
- verlies van gezondheid of lichamelijke mogelijkheden;
- verlies van een relatie, rol, werk of toekomstperspectief;
- andere betekenisvolle levensverliezen.

Vooraf wordt nagegaan of het groepsaanbod aansluit bij de hulpvraag en draagkracht van de deelnemer. Wanneer er aanwijzingen zijn voor ernstige psychische problematiek, acute crisis of een zorgnood die de mogelijkheden van een psycho-educatief groepsaanbod overstijgt, wordt bekeken welke meer gespecialiseerde zorg aangewezen is.

Hulp bij

Rouwverwerking

Bereikbaarheid

Rolstoel toegankelijk, Gratis parking

Inhoud

1. Beschrijving van het initiatief – wat kunnen deelnemers verwachten?

Verlieservaringen maken onvermijdelijk deel uit van het leven. Wanneer we aan rouw denken, denken we vaak in de eerste plaats aan het overlijden van een dierbare. Rouw is echter veel ruimer. Mensen kunnen rouwen om alles wat voor hen betekenisvol was en wat zij verliezen, moeten missen of nooit hebben gekregen. Dit kan onder meer gaan om het verlies van een dierbare persoon of een dier, gezondheid, mogelijkheden, een relatie, werk, toekomstperspectief, identiteit of een belangrijke levensverwachting.

Rouw wordt benaderd als een normale menselijke reactie op verlies en als een proces van aanpassing aan een veranderde werkelijkheid. Het uitgangspunt is niet dat verlies moet worden "verwerkt" of afgesloten, maar dat mensen gaandeweg zoeken naar manieren om het verlies te verweven in hun verdere levensverhaal.

In vier groepssessies krijgen deelnemers inzicht in hedendaagse visies op rouw en verlies en worden zij uitgenodigd om deze te verbinden met hun eigen ervaringen. We staan stil bij de beweging tussen verlies en herstel, de verschillende emoties die bij rouw kunnen optreden, rouwtaken, mildheid en zelfcompassie en het herstellen van verbinding en betekenis.

Psycho-educatie wordt gecombineerd met ervaringsgerichte en creatieve werkvormen. Creativiteit en natuur worden ingezet om ervaringen waarvoor woorden soms tekortschieten op een andere manier te kunnen verkennen en uitdrukken.

Het aanbod is geen therapiegroep voor de behandeling van complexe of langdurige rouwproblematiek, maar een laagdrempelig, psychologisch onderbouwd groepsaanbod rond omgaan met verlies en rouw. Binnen het aanbod is aandacht voor signalen die kunnen wijzen op een nood aan meer gespecialiseerde individuele begeleiding of behandeling.

2. Doelstellingen

Het groepsaanbod beoogt deelnemers kennis, inzichten en concrete handvatten te bieden om met hun verlieservaring om te gaan.

Deelnemers:

- verwerven inzicht in rouw als een persoonlijk, dynamisch en niet-lineair proces;
- leren de beweging tussen verliesgerichte en herstelgerichte coping herkennen;
- vergroten hun bewustzijn van emoties en behoeften die samenhangen met verlies;
- krijgen inzicht in verschillende rouwtaken, zonder deze als een vast stappenplan te benaderen;
- leren met meer mildheid en zelfcompassie omgaan met hun eigen kwetsbaarheid;
- onderzoeken hoe verlies invloed kan hebben op identiteit, eigenwaarde, relaties en levensperspectief;
- verkennen hoe verbinding met zichzelf, anderen, het verlorene en het leven opnieuw vorm kan krijgen;
- onderzoeken welke betekenis zij aan hun verlieservaring en verdere levensverhaal kunnen geven;
- ervaren hoe creatieve en natuurgerichte werkvormen kunnen ondersteunen bij het uitdrukken, reguleren en integreren van verlieservaringen.

Het aanbod wil niet voorschrijven hoe iemand "goed" moet rouwen. Er wordt juist ruimte gemaakt voor individuele verschillen, persoonlijke waarden, tempo, draagkracht en betekenisgeving.

Contact en inschrijven

E-mailadres

bartels.katy@gmail.com

Meer info op elpen.be

https://www.elpen.be/initiatieven/van-verlies-naar-verbinding