

# Gespreksgroep rouwverwerking

Elkaar steunen in een  
moeilijke periode



*wijk*kracht

**Het verlies van een partner, kind of andere dierbare is moeilijk om te verwerken. Heb je behoefte aan ondersteuning die je niet of niet voldoende in je eigen omgeving vindt? Wijkkracht biedt deze ondersteuning met een gespreksgroep rouwverwerking. Het uitwisselen van ervaringen en het delen van emoties met lotgenoten is voor veel mensen helpend. Je vindt steun bij elkaar en stimuleert elkaar om verder te komen in het rouwproces en de draad weer op te pakken.**

## Voor wie?

De groep is bedoeld voor mensen van wie hun dierbare minimaal zes maanden geleden is overleden, die over het verlies willen praten en open staan voor ervaringen van andere deelnemers. Voorafgaand aan deelname is er eerst een gesprek waarin we verdere uitleg geven over de werkwijze. Ook worden de wederzijdse verwachtingen besproken.

## Thema's

Thema's die worden besproken zijn onder andere rouw- en verliesverwerking, emoties en gevoelens, zingevingsvragen, de (naaste) omgeving, omgaan met 'feest'dagen, zorgen voor jezelf en toekomstperspectief. Er is altijd veel aandacht voor (h)erkenning van gevoelens, gedachten en ervaringen. Door deze onderling te delen, krijg je meer inzicht in je eigen rouwproces.

## Groepsgrootte en begeleiding

Een gespreksgroep bestaat uit minimaal 5 en maximaal 10 deelnemers. De gespreksgroep wordt begeleid door twee sociaal werkers van Wijkkracht.

## Wanneer en waar

Er zijn tweewekelijkse bijeenkomsten van twee uur. De bijeenkomsten vinden plaats in Hengelo. Zodra u zich aanmeldt, informeren wij u over de dag en locatie. Er zijn geen kosten aan verbonden.

## Meer informatie

Wil je meer weten over de rouwverwerkingsgroep? Neem dan contact met ons op door te bellen naar 088 945 57 22 of stuur een mail naar [info@wijkkracht.nl](mailto:info@wijkkracht.nl) en geef aan dat het om de rouwverwerkingsgroep in Hengelo gaat.

## Wijkkracht

088 945 57 22

[info@wijkkracht.nl](mailto:info@wijkkracht.nl)