

Coda Rouwzorg

Coda Rouwzorg bestaat uit een groep getrainde en gemotiveerde rouwzorgvrijwilligers, onder leiding van de psychologe en rouwzorgverantwoordelijke van CODA vzw, Susi Auth.

Coda Rouwzorg wil rouwenden en hun omgeving informatie, advies en ondersteuning bieden met betrekking tot rouw. Dit realiseren wij door verschillende initiatieven:

- 4 keer per jaar een informatieve lezing over rouw
- Mogelijkheid tot individuele rouwbegeleiding
- Gespreksgroepen voor rouwenden
- Coaching en ouderondersteuning bij gezinnen met kinderen en jongeren in rouw

Informatieve lezing "En hoe nu verder...?"

Rouw ontstaat na een ingrijpend verlies. Hier stap je niet zomaar overheen. Het verlies raakt je in heel je wezen. Veel tijd gaat naar het verlies en datgene wat met de dood van een dierbare verloren is gegaan. Rouwen kan je gedachten, je gevoelens en je gedrag grondig overhoop halen. Het maakt je heel kwetsbaar. De omgeving van een rouwende, maar ook de rouwende zelf, weet hier niet altijd raad mee. Als rouwende heb je soms het gevoel er alleen voor te staan.

Want na enkele weken of zelfs maanden:

- Heb ik het gevoel dat mensen me mijden;
- Voel ik me rusteloos, maar kom ik tot niets;
- Vind ik het erg moeilijk om thuis te zijn;
- Kan ik moeilijk eten of snoep ik net heel veel;
- Pieker ik veel en slaap ik slecht;
- Vergeet ik vaak zaken en ben ik verstrooid;

- Draait de wereld gewoon verder, terwijl mijn leven lijkt stil te staan;
- Vraag ik me af voor wie of wat ik nog verder moet;
- Wil ik graag over mijn dierbare praten, maar laat ik het maar om niemand lastig te vallen met mijn verdriet;
- Wil iedereen mij uit mijn huis lokken en heb ik er geen zin in;
- Blijf ik me verdoofd, angstig, kwaad, leeg of futloos voelen;
- ...

Herken je jezelf of mensen in je omgeving in enkele van deze uitspraken?

In onze 3-maandelijke lezing "En hoe nu verder...?" willen we een antwoord bieden op de vele vragen waar rouwenden en hun omgeving mee worstelen. We besteden aandacht aan de verschillende facetten van het rouwproces na het overlijden van een dierbare en we reiken suggesties aan om met je rouw op weg te gaan.

In de pauze en na de lezing staan onze psychologe en rouwzorgvrijwilligers klaar voor een babbeltje of het beantwoorden van vragen.

De lezing wordt gratis aangeboden en is toegankelijk voor alle nabestaanden. Graag vragen wij dan ook aan de contactpersoon die de info heeft toegestuurd gekregen om deze verder te verspreiden in de eigen familie- en vriendenkring.

Inschrijven voor de lezing is wel noodzakelijk!

Ben je verlet en wil je graag op de hoogte blijven van de data voor de volgende lezing? Stuur ons een email of volg ons op onze facebook-pagina.

Een gift om onze werking te steunen is steeds welkom.

Gespreksgroep voor rouwenden

De gespreksgroep voor rouwenden bestaat uit 7 sessies en een terugkomdag, verspreid over enkele maanden. Gespreksgroepen worden verschillende keren per jaar ingericht. Twee van onze rouwzorgvrijwilligers gaan met een kleine groep lotgenoten (max. 8 deelnemers) op weg doorheen verschillende thema's die het verlies- en rouwlandschap kleuren. Deze gespreksgroep is een lotgenotengroep waarin het uitwisselen van eigen ervaringen centraal staat. Er wordt niet therapeutisch gewerkt!

Gespreksgroepen worden zowel overdag als 's avonds ingericht. Indien je interesse hebt voor de gespreksgroep, kan je je vrijblijvend opgeven bij onze psychologe, Susi Auth. Zij houdt je verder op de hoogte van de planning en doet ook een telefonische kennisgeving om na te gaan of je in aanmerking komt voor de groep en wat jouw verwachtingen hier rond zijn.

De groepsbegeleiding wordt kosteloos aangeboden. Een gift om onze werking te steunen is evenwel steeds welkom indien je van dit aanbod gebruik wenst te maken.

Individuele begeleiding

Individuele begeleiding wordt aangeboden voor een beperkt aantal sessies (max. 6 sessies, doorgaans 1 gesprek per maand) en wordt verzorgd door een getrainde rouwzorgvrijwilliger of de psychologe. Dit zijn geen therapeutische gesprekken, maar ondersteunende en begeleidende gesprekken binnen een normaal verlopend rouwproces, waarin de rouwende de gelegenheid krijgt om over de verlieservaring te praten en om alle emoties en gedachten die daarmee samenhangen te uiten en te delen.

Indien je interesse hebt voor een individuele begeleiding, kan je contact opnemen met onze

psychologe, Susi Auth. Zij doet met jou een kennis-makingsgesprek en wijst je dan aan een rouwzorg-vrijwilliger toe, die de begeleiding verder zal opnemen.

Indien het gaat om een gecompliceerde rouw of indien je meer ondersteuning nodig hebt dan wij jou kunnen bieden, zal onze psychologe dit samen met jou bekijken en je doorverwijzen naar de juiste hulp-verlener voor een langer durende therapeutische begeleiding.

De individuele begeleiding wordt kosteloos aangeboden. Een gift om onze werking te steunen is evenwel steeds welkom indien je van dit aanbod gebruik wenst te maken.

Coaching en ouderondersteuning bij gezin-nen met kinderen en jongeren in rouw

Rouw treft iedereen, ook kinderen en jongeren. Hoe-wel er veel overeenkomsten zijn in het rouwproces van volwassenen en kinderen, zijn er ook verschillen. Ouders hebben vaak vragen over hoe ze hun kinderen het beste kunnen ondersteunen of ze maken zich zorgen of hun kind het verlies wel op een goede manier kan dragen. Onze psychologe, Susi Auth, biedt hen informatie en coaching hierrond.

Begeleidende gesprekken voor kinderen en jongeren zijn mogelijk, maar enkel indien het kind of de jongere hier zelf om vraagt. Voor de meeste kinderen en jongeren is professionele hulpverlening of therapie namelijk niet nodig. Met de steun en hulp van de vertrouwde volwassenen om hen heen, vinden ze zelf hun weg in het rouwproces.

Indien toch zou blijken dat het gaat om een gecompli-ceerd rouwproces en het kind of de jongere eerder therapeutische begeleiding nodig heeft, kunnen wij u doorverwijzen naar de juiste hulpverleners.

Giften

Voor de financiering van het **project “Rouwzorg”** van het Netwerk Palliatieve Zorg Noorderkempen vzw zijn wij volledig afhankelijk en aangewezen op de steun en sponsoring van vele milde schenkers, bedrijven, verenigingen en organisaties.

Je kan ons steunen door een bijdrage te storten op rekening **BE40 7331 2621 0063 (BIC : KREDBEBB)** van Coda vzw, met vermelding “steun voor het project rouwzorg”.

Voor giften vanaf 40€ wordt een fiscaal attest toege-zonden.

Info & contact

Indien je informatie wenst over de lezing en het bege-leidingsaanbod, of indien je je wenst in te schrijven voor één van deze onderdelen, kan je Coda Rouwzorg bereiken via

Adres
N.P.Z.N. vzw
tav. Susi Auth – Psychologe
Bredabaan 743
2990 Wuustwezel

Email
rouwzorg@coda.care

Telefoon
03/633 20 11

Website
www.coda.care

Facebook
www.facebook.com/codarouwzorg



*“Wij willen je het gevoel
geven dat je er niet
alleen voor staat”*

