

Lotgenotencontacten

‘Hoewel we onbekenden zijn voor elkaar, weten we dat we ook iets gemeen hebben. We zijn allemaal iemand kwijt. Het gesprek begint en duikt meteen een zekere diepte in.’ (J. Terryn)

Er zijn lotgenotencontacten voor bepaalde doelgroepen.

De groepsgesprekken worden begeleid door een professioneel therapeut en een opgeleide vrijwilliger.

Het is een reeks van acht gesprekken, telkens rond één vastliggend thema.

We werken met een vaste groep, dat betekent dat je meteen inschrijft en ook engageert voor de acht momenten. De groepen bestaan uit minimaal vier en maximaal acht deelnemers.

We starten een groep bij voldoende inschrijvingen.

Deelnemen aan deze groepen kan vanaf drie maanden na het overlijden van uw dierbare.

Kostprijs voor de ganse reeks is €50.

Meer info kan je bekomen via omwarming@heidehuis.be.

Indien er vragen zijn vanuit andere doelgroepen én voldoende deelnemers, gaan wij graag op de vraag in.

voor Partners - namiddaggroep

Deze lotgenotencontacten worden begeleid door een rouwtherapeut en een opgeleide vrijwilliger.

De gesprekken gaan door op **maandagnamiddag van 14u tot 16u** in het Heidehuis.

Gespreksonderwerpen

- ◆ Uitleg over het duaal procesmodel
- ◆ Troost, onbegrip van de buitenwereld
- ◆ Hoe ga je om met feestdagen, verjaardagen, ...
- ◆ Hoe troost je jezelf, wat zijn jouw overlevingsmechanismen?
- ◆ Wat met de spullen van je partner?
- ◆ Het lichaam rouwt ook
- ◆ Huidhonger, het leven dat verder gaat
- ◆ Afsluiten, loslaten, mythes hierrond

voor Partners - avondgroep

Deze lotgenotencontacten worden begeleid door een rouwtherapeut en een opgeleide vrijwilliger.

De gesprekken gaan door op **donderdagavond van 19u tot 21u** in het Heidehuis.

Gespreksonderwerpen

- ◆ Uitleg over het duaal procesmodel
- ◆ Troost, onbegrip van de buitenwereld
- ◆ Hoe ga je om met feestdagen, verjaardagen, ...
- ◆ Hoe troost je jezelf, wat zijn jouw overlevingsmechanismen?
- ◆ Wat met de spullen van je partner?
- ◆ Het lichaam rouwt ook
- ◆ Huidhonger, het leven dat verder gaat
- ◆ Afsluiten, loslaten, mythes hierrond

voor Volwassen kinderen met ouderverlies

Deze lotgenotencontacten worden begeleid door een rouwtherapeut en een opgeleide vrijwilliger.

De gesprekken gaan door op **maandagavond van 19u tot 21u** in het Heidehuis.

Gespreksonderwerpen

- ◆ Uitleg over het duaal procesmodel
- ◆ Levensfase, schuift op, ik ben de volgende in de rij, 'eigen bloed' enige die er nog is
- ◆ Bezorgdheid om eventueel overblijvende ouder, of andere familieleden
- ◆ Het lichaam rouwt ook
- ◆ Ouderlijk huis leeghalen/spullen opruimen
- ◆ Feestdagen, verjaardagen, Leven dat verder gaat
- ◆ Dankbaarheid, al dan niet kunnen voelen
- ◆ Afsluiten en loslaten, hoe zien wij dit? Welke ideeën leven hierrond (o.a. bredere omgeving)?

voor andere verwanten (broer, zus, buur, vriend, collega...)

Deze lotgenotencontacten worden begeleid door een rouwtherapeut en een opgeleide vrijwilliger

De gesprekken gaan door op **dinsdagavond van 19u tot 21u** in het Heidehuis.

Gespreksonderwerpen

- ◆ Uitleg over het duaal procesmodel
- ◆ Hoe ga ik om met mijn rouw, emotieregulatie en coping
- ◆ Troost, reacties buitenwereld, ...
- ◆ Feestdagen, verjaardagen, ...
- ◆ Het lichaam rouwt ook
- ◆ Geen familie, toch erg betrokken, hoe hiermee omgaan, krijg ik plaats, wat is mijn plaats, krijgt mijn rouw plaats.
- ◆ Hoe contact houden met gezin van de overledene
- ◆ Afsluiten, loslaten, mythes hierrond, hoe blijf ik band behouden