



Emoties-Enzo

Lotgenotengroep voor “**OUDER(S) en/of VERZORGER(S) van kinderen (8-12jaar) in rouw**” parallel lopend aan de lotgenotengroep “**Kinderen (8-12 jaar) in rouw**”

Als er iemand binnen het gezin komt te overlijden, komt je wereld tot stilstand. Alles wat voorheen normaal was, is dat nu niet meer. Rouw maakt een wirwar aan gevoelens los die soms volledig met je aan de haal kunnen gaan. En dat bij eenieder uit het gezin. Iedereen rouwt op zijn eigen manier. Rouw is persoonlijk. Er is geen goede of foute manier van rouwen. Elkaars manier van rouwen “begrijpen”, “lezen”, en accepteren is soms nog wel ingewikkeld vooral omdat een tsunami aan gevoelens jou tegelijkertijd ook kan overdonderen. Dit brengt onvoorspelbaarheid en wisselvalligheid met zich mee en kost enorm veel energie. Juist de combinatie van jouw eigen rouw én die van jouw kind, maakt het soms loodzwaar.

Er is (bijna) niets zo erg als de pijn van je eigen kind voelen. En waarschijnlijk ben je daarbij zelf ook in rouw. Je kunt jezelf niet uitschakelen en toch wil je voorkomen dat de ontwikkeling van je kind stagneert door het rouwproces. Vele vragen zullen je misschien bezighouden:
“Hoe begeleid ik mijn kind in rouw? – Mijn kind is niet verdrietig. Gaat het wel goed? – Mijn kind is continu heel boos. Wat nu? – Mijn kind heeft het al zo moeilijk. Hij mag maar even alles van mij. Doe ik daar goed aan? – Mijn kind is zo lief en verzorgt me heel de tijd. Is dat goed?”

In zes wekelijkse bijeenkomsten van 1,5uur zullen we onder andere bovengenoemde thema’s en praktijkvragen bespreken. Door het geven van informatie over rouw (psycho educatie) zul je je zekerder gaan voelen want *kennis geeft houvast en begrip!*

Ook het contact met lotgenoten is helpend. Rouw wordt vaak omschreven als eenzaam. De kracht van lotgenotencontact is dat je allen vergelijkbare emoties en dilemma’s ervaart, en dat geeft steun. Je voelt je gehoord en begrepen want de ander ervaart dezelfde gevoelens als jij. Dit gevoel van herkenning zal je ook helpen bij je gevoel van eenzaamheid.

De herkenning, liefdevolle erkenning en educatie over rouw tijdens deze bijeenkomsten zal je verder helpen in het bijstaan van je kind én jezelf in het rouwproces.

Praktische informatie:

De lotgenotengroep “**ouders en/of verzorgers van kinderen (8-12 jaar) bij rouw**” bestaat uit zes wekelijkse bijeenkomsten van 1,5 uur van **15.45 tot 17.15uur** op donderdag **10-17-24 februari** en **10-17-24 maart 2022** (in de voorjaarsvakantie zal er geen bijeenkomst zijn).

De kinderlotgenotengroep bestaat doorgaans uit 6-8 deelnemers. De grootte van de ouderlotgenotengroep hangt af van het aantal ingeschreven ouders van de deelnemende kinderen.

Begeleider: Donna Slotboom (rouwtherapeut/ervaringsdeskundige).
Kosten: € 90,- per persoon/echtpaar
In overleg te declareren bij uw zorgverzekeraar.
Locatie: Emoties-Enzo Vlietweg 15 (2266 KA) Leidschendam.

Voor aanmelding of meer informatie kunt u contact met ons opnemen via donna.emotiesenzo@gmail.com of via ons algemene nummer: 085-0470233.