

KINDEREN

Voor kinderen kunt u kijken op www.achterderegenboog.nl,
www.jongehelden.nl en www.nikzuidoost.nl

MAATSCHAPPELIJK WERK

De maatschappelijk werker van Stimenz kan een aantal gesprekken met u voeren over het omgaan met het verdriet en het verder of opnieuw vorm en inhoud geven aan uw leven. Meer informatie is te vinden op www.stimenz.nl of via 088 - 784 64 64.

GGNET

GGNet biedt psychische hulp bij onder andere vastgelopen rouw, het verlies van een familielid door zelfdoding en verliesverwerking gericht op 55+ mensen die hun partner meer dan één jaar geleden hebben verloren. Alleen via een verwijzing van de huisarts. Meer informatie: www.ggnet.nl of 088 - 933 11 00.

PARTICULIERE BUREAUS VOOR ROUWBEGELEIDING

U kunt deze vinden via Google door te zoeken op rouwbegeleiding Gelderland of uw eigen plaatsnaam. Bij het landelijk steunpunt bij verlies vindt u veel achtergrondinformatie en een overzicht van de daar ingeschreven rouwbegeleiders. www.steunbijverlies.nl



VERDER

Na het verlies van een dierbare



De persoon met wie u een bijzondere band had is er niet meer. Een ingrijpende gebeurtenis. De wereld staat stil en niets is meer zoals het was. U kunt het gevoel hebben overspoeld te worden door emoties, zoals pijn, gevoel van verdoving en verdriet, maar ook angst en onzekerheid, wanhoop, of boosheid kunnen er zijn. Deze reacties kunnen allemaal voorkomen na het overlijden van een dierbare.

PERIODE VAN ROUW

Misschien vraagt u zich af hoelang het rouwen gaat duren. Dat verschilt van mens tot mens. Het is een periode van vallen en opstaan. Het gemis blijft bestaan. De ervaring leert dat het met de tijd minder heftig wordt, zodat er weer meer ruimte komt voor andere dingen in het leven. Het aanbrengen van structuur in dagelijkse bezigheden helpt vaak om het leven weer op te pakken. Het kan een tijd duren voordat u weer optimaal functioneert. Geef uzelf die tijd en ruimte.

U MAAKT ZICH TOCH ONGERUST

Omdat:

- u het gevoel heeft niet verder te komen;
- de pijn erger wordt;
- de omgeving minder aandacht heeft voor uw verdriet;
- u de behoefte hebt uw verdriet te delen.

WAT KAN HELPEN?

Is er iemand die u vertrouwt, aan wie u kunt vertellen dat u zich zorgen maakt over uw verdriet? Dat u eenzaam bent? Dat u een luisterend oor nodig hebt? Misschien een buurvrouw, zus of een collega? Het helpt om er met anderen over te (blijven) praten!

Daarnaast zijn er organisaties die u verder kunnen helpen. U kunt hier terecht voor contact met lotgenoten, mensen die uit ervaring weten hoe het is als de wereld even stil staat of bij beroepskrachten. In deze folder vindt u meer informatie over hulp voor inwoners van de regio Oost-Veluwe.

Waar kunt u terecht in de regio Oost-Veluwe?

HUISARTS

De huisarts kent u goed en heeft mogelijk een deel van het proces van afscheid nemen met u meegemaakt. U kunt contact opnemen met uw huisarts als u zich zorgen maakt over uw verdriet.

CENTRUM VOOR LEVENSVRAGEN

Praten met een geestelijk verzorger kan zinvol zijn wanneer uw leven ingrijpend verandert. Naast verlies van een dierbare door overlijden, kan er ook verlies bij leven zijn, bijvoorbeeld door dementie of ernstig hersenletsel door een trauma. Een gesprek met een geestelijk verzorger is vertrouwelijk en informatie wordt niet zonder uw toestemming met derden gedeeld. Op de website www.centrumvoorlevensvragenooستveluwe.nl vindt u foto's van de geestelijk verzorgers en meer informatie, bijvoorbeeld over hun expertise. Telefoon: 06 294 461 03

CONTACT MET LOTGENOTEN NA PARTNERVERLIES

Mensen die uit eigen ervaring weten hoe het is om een partner te verliezen komen bij u thuis zodat u uw ervaringen kunt delen. In Apeldoorn is er ook een maandelijks koffieochtend voor lotgenoten die hun partner hebben verloren. U kunt een kennismakingsgesprek aanvragen bij de plaatselijke welzijnsorganisatie. Voor de gemeente Voorst is dit Mens en Welzijn Voorst, telefoon: 0571 - 27 90 90. Voor de gemeente Apeldoorn is dit de Kap, telefoon: 055 - 529 55 20.

CHATGESPREK

Op de website www.pratenoververlies.nl kunnen mensen die rouwen een chatgesprek aangaan over hun verlies. Laagdrempelig, vrijblijvend en anoniem. Aan de andere kant zit een goed getrainde vrijwilliger om een luisterend oor te bieden.