



Rouwgroep

Wat is het?

Een rouwgroep is rouwbegeleiding aan een groep van 4 tot 8 jongeren met rouw- en verlieservaringen



Voor wie?

Jongeren van 12 tot 18 uit Noord-Kennemerland die te maken hebben met o.a. overlijden, levend verlies, ziekte en contactbreuk

Waar

Achterstraat 32, Alkmaar



Werkvormen

Cognitieve gedragstherapie, emotieregulatie training, lichaamsgericht werken, beeldende therapie en andere creatieve werkvormen.

Meld je aan:

www.ctrlcare.nl

E-mail: <https://www.ctrlcare.nl/aanmelden>

Tel: 085 - 4010873





Rouwgroep dood

Informatiebrief:

In de puberteit vindt de identiteitsontwikkeling plaats en tegelijkertijd beginnen de jongeren zich los te maken van hun ouders. Het losmaken van ouders kan met zich meebrengen dat jongeren het moeilijk vinden om steun en troost te zoeken die ze hard nodig hebben bij het omgaan met verlies. Jongeren willen bewijzen dat ze het zelf kunnen en zijn geneigd om hun pijn en worsteling te ontkennen.

Het is ook de leeftijdsfase waarin de jongeren bewuster worden van hun omgeving, zich bekeken voelen door anderen en niet anders willen zijn dan hun leeftijdgenoten. Hoewel verlies en rouw bij het leven horen, kan het zijn dat jongeren uitingen van rouwonderdrukken en voor zich houden. Dit kan het gevoel van eenzaamheid en pijn vergroten.

Via verschillende werkvormen en oefeningen willen wij jongeren de ruimte geven om hun gevoelens te uiten en jongeren ondersteunen in het doorlopen van hun rouwproces. Jongeren leren met behulp van deze werkvormen met hun verlies om te gaan en in te zien dat een ieder op zijn eigen, unieke manier met het verlies omgaat. Daarnaast biedt deelname aan een rouwgroep de mogelijkheid om in contact te komen met lotgenoten die hetzelfde of vergelijkbaar verlies hebben meegemaakt. Dit kan het gevoel van (h)erkenning, steun en/of troost vergroten. Jongeren merken dat zij er niet alleen voor staan en voelen zich gehoord en begrepen.

Bij genoeg aanmeldingen ontvangt u aanvullende informatie over de bijeenkomsten.



Bijeenkomst 1 (Gebeurtenis):
Mijn verhaal

Bijeenkomst 2 (Gedachten):
Mijn denken en mijn vragen



Bijeenkomst 3:(Gevoelens)
Mijn gevoelens herkennen

Bijeenkomst 4:(Gevoelens)
Mijn gevoelens uiten



Bijeenkomst 5:(Gedrag):
Uitingen en reacties van rouw
(Lichamelijk)

Bijeenkomst 6: (Gedrag):
Uitingen en reacties van rouw
(denken en leren)

Bijeenkomst 7: (Gevolg):
Verlies als onderdeel van mijn leven (hoe
nu verder?)

Bijeenkomst 8: (Gevolg):
Netwerkbijeenkomst avond met
ouders/verzorgers.

Bijeenkomst 9 (Gevolg):
Verlies als onderdeel van mijn leven (Wat
neem ik mee?)

