

Advertorial

HUISVANDEMENS START MET ROUWGROEPVOLWASSENEN

Cursus rouwverwerking start op 8 april

De dood hoort bij het leven, dat weten we allemaal. Maar is het altijd zo eenvoudig? "Het verlies van een geliefd iemand kan diepe sporen nalaten", klinkt het bij Martijn Joris en Anastasia Paulussen van huisvandeMens. "en uitspraken als 'De tijd zal de wonden wel helen' helpen niet altijd." Daarom starten ze met 8 sessies rouwverwerking.

Misschien eerst even voorstellen: huisvandeMens is het trefcentrum voor vrijzinnig humanisten. Martijn Joris is er actief als vrijzinnig humanistisch consultant en Anastasia Paulussen loopt er stage in het kader van haar opleiding. Maatschappelijk Assistent aan de PXL. Het opstarten van de rouwgroep is haar eindwerk. Zelf heeft Martijn zich gespecialiseerd in de thematiek van verlies en rouw. "Dit initia-



tief beantwoordt aan een nood die eigenlijk het gevolg is van onze rouwcultuur waarin we dood zoveel mogelijk van ons wegduwen. We kennen natuurlijk de klassieke

den' zijn te normeren en staan het rouwproces zelfs in de weg."

8 sessies

Daarom dus de groep voor volwassenen die iemand verloren hebben: "Dat kan recent zijn of lang geleden. We kiezen voor een gesloten groep met maximum 8 deelnemers waarmee we vanaf woensdag 8 april op weg gaan in 8 samenkomsten, telkens op woensdag om 19 uur." "Die groepswerking is zinvol én belangrijk", vult Anastasia aan, "die 8 sessies zijn ook niet toevallig gekozen. Onderzoek en wetenschappelijke literatuur leren dat 5 tot 10 sessies nodig zijn om het proces goed te begeleiden." Het verlies van een dierbare moet in de groep erkend en herkend worden: "Het groepsgebeuren moet extra ondersteuning bieden in die zin dat men zicht krijgt op zijn eigen rouwgeschiedenis."

Méér dan praten

Na een kennismaking volgt een groepsbespreking en een presentatie van de nieuwe visie op rouw. "We bekijken dan samen hoe die nieuwe visie zich verhoudt tot het leven van elke dag waarin de rou-

wende ook moet leren omgaan met de reacties uit zijn omgeving. Reacties die, hoe goedbedoeld ook, vaak niet de gelukkigste zijn ..." Ook specifieke thema's komen aan bod: "Emoties, herinneringen, eenzaamheid ... En natuurlijk ook de speciale dagen zoals de verjaardag van de overledene." Daarbij gebruiken Anastasia en Martijn creatieve werkvormen: "Het wordt dus méér dan alleen maar wat praten." Het doel is duidelijk: "In de omgeving denkt men vaak dat het na enkele weken al wat beter gaat terwijl een rouwende nood heeft aan ondersteuning in zijn rouwproces. En die willen wij in die 8 sessies bieden. Op die manier horen we iets te kunnen betekenen voor de rouwenden."

Interesse?

Wie interesse heeft om deel uit te maken van de rouwgroep en de sessies mee te volgen, neemt best contact op via **089 77 74 21** of **maasmechelen@deMens.nu**. Daarna word je uitgenodigd voor een intakegesprek. De rouwgroep start op woensdag 8 april om 19 uur in huisvandeMens, Pauwengraaf 63 in Maasmechelen. Daarna volgen nog 7 sessies, telkens op woensdagavond. Deelname is, zoals alle dienstverlening van huisvandeMens, helemaal gratis.

rouwtaken van William Worden of het rouwmodel van Kübler-Ross waar vijf fasen doorlopen worden: ontkennen, boos worden, vechten, depressief worden en uiteindelijk aanvaarden. Maar anno 2015 is de betekenis van die modellen in wesen achterhaald. Er is immers geen klassiek rouwverwerkingsproces dat op iedereen toepasbaar is. Elke mens is uniek en zijn rouwproces is dat ook. Vergelijk het met een duimafdruk: die lijken ook allemaal op elkaar maar zijn toch niet hetzelfde. En uitspraken als 'Je moet er toch door' of 'Tijd heelt alle won-