



Dankzij een luisterend oor ervaar ik weer meer kleur in mijn leven



VERLIESBEGELEIDING

Rouwen is iets dat je niet in je eentje hoeft te doen.

Wat is er allemaal in en rondom de gemeente Kaag en Braassem aan ondersteuning?



DE DRIEMASTER

WELZIJN OP RECEPT Wanneer je een dierbare verliest is het vaak enorm ingewikkeld om het leven weer op te pakken. Tijdens een traject van WELZIJN OP RECEPT kijken we naar jouw totaalplaatje op het gebied van gezondheid. Er wordt met jou in kaart gebracht WAAR je nu staat, WAT jouw behoefte is en WIE je nodig heb om een bepaalde stap te maken. Deze ondersteuning kan aangevraagd worden via je huisarts en of fysiotherapeut en is gratis. Tijdens dit kortdurende traject van ongeveer 6 maanden loopt een welzijnscoach mee en wordt er middels de methodiek van Positieve Gezondheid naar jouw algehele gezondheid en behoefte gekeken.

5 TIPS BIJ ROUWVERWERKING

Ondanks dat het rouwproces erg persoonlijk is zouden onderstaande tips je kunnen helpen omgaan met rouw en verlies:

Tip 1 Praat erover

Dit kan bijvoorbeeld met een vriend, een familielid, een specialist of een lotgenoot. Zij kunnen je steun bieden tijdens jouw rouwproces en je kan je hart luchten als je daar behoefte aan hebt.

Tip 2 Rust uit en zorg voor jezelf

Rouwen kost energie. Neem genoeg rust om te ontspannen, probeer gezond en vers te eten en dagelijks even buiten te bewegen.

Tip 3 Neem de tijd

Gun jezelf de tijd om te rouwen. Het verdriet kan blijvend zijn, maar naarmate de tijd vordert leer je vaak met het verlies omgaan.

Tip 4 Blijf in contact en ga de deur uit

Blijf in contact met vrienden en familie of ga bijvoorbeeld de deur uit om een stuk te wandelen of een eindje te fietsen.

Tip 5 Zoek ondersteuning die jou past

Bekijk het aanbod in deze folder en probeer iets uit. Overleg of je een keer vrijblijvend iets kunt uitproberen, zodat je kunt ervaren of het bij je past.

ORGANISATIES IN EN ROND KAAG EN BRAASSEM

Adamas Inloophuis | www.adamas-inloophuis.nl • Groepsbijeenkomsten en één op één gesprekken voor lotgenoten en voor allen die getroffen worden door kanker (de zieke, partner, kinderen, ouders, nabestaanden) • Nabestaandengroep: Afscheid nemen... en dan? Medewerkers van Adamas werken vanuit het gedachtegoed Positieve Gezondheid.

De Driemaster | www.dedriemaster.nu • De ouderenadviseur en de mantelzorgconsulent geven informatie, advies en waar nodig kortdurende ondersteuning en werken vanuit het gedachtegoed Positieve Gezondheid.

Humanitas en Issoria | www.humanitas.nl en www.issoria.nl • Individuele ondersteuning • Lotgenotengroep Rouw • Ontmoetingsgroepen voor nabestaanden (9x 2 uur, kosten €120) • Nabestaanden café Leiden: www.nabestaandencafeleiden.nl

Gemeente Kaag en Braassem / Algemeen Maatschappelijk Werk • T 088 254 23 55

Uitvaart organisatie Keur & Keur Woubrugge | www.keurenkeur.nl
• Nabestaandengesprek/-lunch • Lotgenotengroepen

Het Nabestaandencafé | www.nabestaandencafeleiden.nl • Café waar themabijeenkomsten plaatsvinden voor mensen die een naaste hebben verloren. • Om de zes weken op zondag van 14.30 – 16.00 uur. Voor aanmelden: info@nabestaandencafeleiden.nl

Landelijk Steunpunt Verlies | www.steunbijverlies.nl | 033 461 68 96

Geestelijk verzorgers | www.centrumlevensvragenzhn.nl

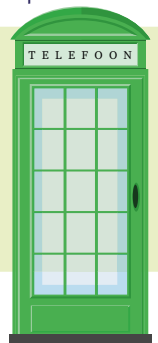
Maria Kapel | Een plekje voor rust en bezinning

Dagelijks te bezoeken vanaf 9.30 uur in de zomertijd tot 19.30 uur in wintertijd tot 16.30 uur.
Paadje tussen Dijkstraat 32 en Schoolbaan 4 2371 VG Roelofarendsveen

Literatuur • De bibliotheken van Amandi en Adamas bevatten een scala aan boeken op het gebied van rouw- en verlies. coördinatoren@amandi-thuis.nl of mail@adamas-inloophuis.nl.

De Telefoon van de wind

De Telefoon van de Wind biedt nabestaanden de gelegenheid om zich te verbinden met overleden dierbaren. De groene telefooncel staat in Roelofarendsveen, Floraweg 8, aan het eind van een onverhard pad. Een hit in Japan, voor zover bekend nu de eerste in Nederland.
www.telefoonvandewind.nl



Specialisten en of therapeuten (worden deels vergoed door zorgverzekeraar):

Jolanda Zoet | praktijk.otm@gmail.com • T 071-3315691 • Mindfulness en compassietraining
• Leren omgaan met heftige emoties, de fysieke pijn en bij het vastlopen in gedachten en gevoelens in het rouwverwerkingsproces

Praktijk Eb en Vloed | www.praktikebenvloed.nl

• Eén op één begeleiding • Lotgenotengroep • Lezingen • Workshops

Jacinta van Hartevelde Rouwspecialist | www.jacintavanhartevelde.nl

• Eén op één begeleiding • Begeleiding partners of gezin • Luistercirkel • 9-maandengroep liefde verlies vergeving • Workshops en trainingen op maat

Petra Kors Rouwtherapeut Leimuiden | www.reisvanhetleven.nl/

• Eén op één begeleiding • Begeleiding partners

Trudie Enthoven Alphen aan den Rijn, rouw en verliescoach | www.rouw-en-verlies.nl

• Eén op één begeleiding • Begeleiding partners en of gezin

De Driemaster start een **LOTGENOTENCONTACTGROEP** voor het delen van verdriet. We komen vanaf september 2021 bij elkaar in de Spreng in Oude Wetering. Aanmelding en /of informatie via: r.bentvelsen@dedriemaster.nu

