



## GGNet

GGnet is een tweedelijns organisatie voor specialistische geestelijke gezondheidszorg. GGnet biedt psychische hulp bij onverwerkte rouw en het verlies van een familielid door zelfdoding. Meer informatie: [www.ggnet.nl](http://www.ggnet.nl) of 088 9331100

## Chatten over rouw

Op de website [www.pratenoververlies.nl](http://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.

## Praktijken voor rouwbegeleiding

In Apeldoorn zijn meerdere particuliere bureaus die gespecialiseerd zijn in rouwbegeleiding en verliesverwerking. Wij noemen er hier een aantal.  
[www.mariadegreef.nl](http://www.mariadegreef.nl)  
(0578-641080)  
[www.oogvoorverlies.nl](http://www.oogvoorverlies.nl)  
(06-15842245)

## Landelijke organisaties

Op [www.landelijksteunpunt-rouw.nl](http://www.landelijksteunpunt-rouw.nl) vindt u naast veel achtergrondinformatie, ook contactgegevens van hulpverlening in Apeldoorn en omgeving. Specifiek voor kinderen kunt u kijken op [www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl) en [www.jongehelden.nl](http://www.jongehelden.nl)

*Deze folder is bestemd voor inwoners van de gemeente Apeldoorn en is mogelijk gemaakt door*

**Monuta**   
De steun bij iedere uitvaart.

  
**Rouwenhorst**  
ROUWCENTRUM SINDS 1901



# Verder

## na het verlies van een dierbare

### Een ingrijpende gebeurtenis

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

## U maakt zich toch ongerust

Toch kan het zijn dat u er zelf niet uitkomt,

- de pijn wordt erger;
- u heeft het gevoel niet verder te komen;
- de omgeving heeft minder aandacht voor uw verdriet;
- u heeft de behoefte 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 eigen verdriet? Dat u eenzaam bent? Dat u een luisterend oor nodig hebt? Misschien een buurvrouw, zus, geestelijk verzorger of een collega? Het helpt om er met anderen over te (blijven) praten!

Daarnaast zijn er organisaties die u verder kunnen helpen. Het betreft ondersteuning door lotgenoten (mensen die uit ervaring weten wat het is als de wereld even stil staat) en beroepskrachten. In deze folder vindt u meer informatie over hulp voor inwoners van de gemeente Apeldoorn.

## Waar kunt u terecht in de gemeente Apeldoorn

### Huisarts

De huisarts kent u goed en heeft misschien zelfs 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.

### Contact met lotgenoten na partnerverlies

De Kap is een organisatie voor informele zorg. U kunt hier terecht voor contact met lotgenoten. Mensen die uit ervaring weten wat het is om de partner te verliezen. Een vrijwilliger kan bij u thuis komen, u kunt deelnemen aan een rouwverwerkingsgroep en vrijblijvend binnenlopen bij de maandelijkse koffieochtend. Meer informatie is te vinden op [www.dekap.nl](http://www.dekap.nl) of via 055-5295520.

### Sociaal werk

Stimenz is een brede welzijnsorganisatie met als doel een samenleving te bevorderen waarin iedereen meedoet en van betekenis is. Omdat elke vraag en elke mens uniek is gaat u samen met de sociaal werker zoeken naar hetgeen nodig is om om te kunnen gaan met het verdriet en het (opnieuw) inhoud geven aan uw leven. Meer informatie: [www.stimenz.nl](http://www.stimenz.nl) of via 088-7846464

