

## Rouw ondersteuningsgroep "Delen lucht op"

Wanneer je als puber te maken krijgt met het verlies van een dierbare, zet dat je leven op z'n kop. In de eerste periode na een overlijden besef je nog maar nauwelijks wat er allemaal gebeurd is en leef je in een soort roes. Je bent er wel, maar toch ook weer niet. De mensen om je heen zijn begaan met je, dat is fijn maar ook ongemakkelijk. Al snel merk je dat het leven gewoon doorgaat, maar dat juist dat voor jou heel lastig is. Aan de ene kant wil je erover praten, maar aan de andere kant vind je het ook moeilijk om er zelf aandacht voor te vragen. Het kan heel eenzaam voelen als je je verdriet niet kunt delen op school.

In november 2020 starten we weer met een Rouw Ondersteuningsgroep (ROG). Het kan fijn zijn om te merken dat er meer leeftijdsgenoten op school rondlopen met eenzelfde soort verdriet. Het kan je helpen om buiten het gezin in een vertrouwde omgeving als school samen te zijn met lotgenoten. De groep wordt geleid door twee docenten, Christa van Kan en Nadja Gijsen, die deskundig zijn op het gebied van rouw en verlies.

De groep wordt na een zorgvuldige intakeprocedure gestart en zal acht keer bij elkaar komen. Voorafgaande vindt er een avond plaats waarin we de ouders en/of verzorgers laten ervaren wat we in de groep zullen gaan doen. Aan het einde van de acht bijeenkomsten sluiten we af met een avond om de bevindingen te delen.

Wanneer je de behoefte voelt om aan deze groep deel te nemen, kun je contact opnemen met de zorgcoördinator Nadja Gijsen ([n.gijsen@svszeist.nl](mailto:n.gijsen@svszeist.nl)). Je kunt je ook bij je mentor melden.

*Grief is like  
living two lives.  
One is where you  
"pretend" everything  
is alright,  
and the other is where  
your heart silently  
screams in pain.*