**Het DNA van rouw**

##### Hechten en rouwen zit in het DNA van de mens. Het zit ook in het DNA van de mens om complexe fenomenen begrijpelijk te maken in een model dat als een soort houvast kan dienen. De visuele voorstelling van het menselijk DNA geeft zelfs op een treffende manier de verschillende dimensies van rouw weer.

We nemen het driedimensionaal DNA-model van rouw onder de loep en maken het concreet. We verkennen enkele opvallende hedendaagse inzichten m.b.t. hechting, emotieregulering en betekenisgeving en vertalen ze naar de praktijk. We gaan zelf aan de slag met enkele ‘tools’.

Een dag voor iedereen die interesse heeft in rouw en verlies, die ‘mee’ wil zijn met het hedendaags denken en zich dit eigen wil maken via ervaringsleren.

**Praktische info**

Datum: 22 oktober, van 09u30 tot 16u30

Plaats; Cultuurconnect, Priemstraat 51, 1000 Brussel (tussen Brussel Centraal en Brussel Zuid)

Prijs: 70 EUR (boek “Het DNA van rouw” inbegrepen)

Inschrijven: [www.zorgsaam.be](http://www.zorgsaam.be)

##### Troost in de zorg

Als we geconfronteerd worden met (emotionele) pijn is er een grote behoefte aan het ontvangen van troost. Toch krijgen we niet altijd de troost die we verlangen. Als we iemand zien die het emotioneel moeilijk heeft, dan voelen we ook de neiging om troost te geven. Toch voelen we ons vaak onwennig en vragen we ons af wat we kunnen doen.

We verkennen de vele vormen en uitingen van troost, om dan in te zoomen op het troostgesprek. “Gedeelde smart is halve smart”, zegt de volkswijsheid, maar wat houdt dat delen precies in?

Een dag vol troost voor elke zorgverlener die wil leren troost geven zonder zichzelf daarin te verliezen en voor elke mens die wil leren troost vragen en ontvangen.

**Praktische info**

Datum: 26 november, van 09u30 tot 16u30

Plaats: Cultuurconnect, Priemstraat 51, 1000 Brussel (tussen Brussel Centraal en Brussel Zuid)

Prijs: 100 EUR

Inschrijven: [www.zorgsaam.be](http://www.zorgsaam.be)

**Zorgzaam omgaan met rouwenden.**

*Gebundelde takken kan je niet breken.*

*(Afrikaans spreekwoord)*

Verlies hoort bij het leven en bij mens-zijn. En toch kan het ons serieus uit balans brengen. Ook de nood aan steun van anderen en het elkaar willen steunen in moeilijke tijden hoort bij ons mens zijn. Maar we voelen ons vaak onwennig en onzeker. Het laatste dat we zouden willen is het allemaal nog veel erger maken voor de rouwende!

In deze achtdaagse intensieve training leren we aan de hand van eigen ervaringen hoe we op weg kunnen gaan met rouwenden (van jong tot oud). Korte theoretische inleidingen met achtergrondinformatie worden afgewisseld met veel oefeningen en opdrachten. De nadruk ligt op het zelf aan de slag gaan, uitproberen en opdoen van ervaringen.

**Doelgroep**

Zorgverleners die als professional of als vrijwilliger te maken krijgen met mensen in een verliessituatie en die zich willen bekwamen in het ondersteunen van rouwenden.

Deelnemers zijn bereid te leren uit eigen ervaringen, in interactie met anderen.

**Programma**

Thema’s die aan bod komen:

* Wat is rouwen? Hoe komt het dat we rouwen?
* Waar laat de last van rouw zich voelen?
* Rouwen: hoe doen wij dat?
* Wat is normale rouw en wat is gecompliceerde rouw?
* Hoe kunnen we rouwenden ondersteunen bij het (her)ontdekken van hun krachtbronnen?
* Wat is er anders bij kinderen en bij ouderen?
* Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we zelf niet kopje onder gaan?

**Praktische info**

Data: donderdag 4, 11, 18 en 25 oktober, 8, 15, 22 en 29 november 2018, telkens van 09u30 tot 16u30.

Plaats: PRH, Otto Veniusstraat 15, 2000 Antwerpen (nabij station Antwerpen-Centraal).

Prijs: 400 EUR

Inschrijven: [www.zorgsaam.be](http://www.zorgsaam.be)