

AFSCHEID NEMEN

Afscheid nemen
is met zachte vingers
wat voorbij is dichtdoen
en verpakken
in goede gedachten der herinnering

is verwijlen bij een leven
en stilstaan op de pieken van pijn
en vreugde

Afscheid nemen
is met dankbare handen
weemoedig meedragen
al wat waard is niet te vergeten.....

Is moeizaam de draden losmaken
en uit het spinrag der
belevissen loskomen
en achterlaten
en niet kunnen vergeten.

DIETRICH BONHOEFFER



Laan te Rhijnhof 4 - 2332 HZ Leiden

Het Nabestaandencafé wordt
mede mogelijk gemaakt door



Programma 2017

Nabestaandencafé

— Theehuis Veldheim —

Om de zes weken op zondag van 14.30 – 16.00 uur.

Het Nabestaandencafé is een initiatief van

**LIBERTAS LEIDEN • RADIUS • HUMANITAS RIJNLAND
• ISSORIA • GGZ RIVIERDUINEN • IN SAMENWERKING
MET BEGRAAFPLAATS RHIJNHOF**



Rouwen is iets dat bij het leven hoort

Het nabestaandencafé is een café waar themabijeenkomsten plaats vinden voor mensen die een naaste hebben verloren.

Vanaf januari 2017 vindt het nabestaandencafé plaats om de zes weken op zondagmiddag. Het is bedoeld om steun te bieden aan mensen die een rouw- en verlieservaring hebben. Bij elke bijeenkomst wordt onder professionele begeleiding een ander thema besproken. Naast inzicht en informatie wordt ruimschoots gelegenheid geboden voor het uitwisselen van ervaringen met lotgenoten en vrijwilligers. Nieuw dit jaar zijn de twee bijeenkomsten waarin vooral het gesprek met elkaar centraal staat.

- **De inloop is vanaf 14.00 uur met een kopje koffie of thee.**
- **Het programma start om 14.30 uur en duurt tot 16.00 uur.**
- **Vooraf aanmelden is niet nodig.**

Het verlies van een naaste is een ingrijpende gebeurtenis. Het kan je leven compleet op de kop zetten. De wereld ziet er anders uit en prioriteiten verschuiven. Wat eerst belangrijk leek, is dat ineens niet meer. Hoe ga je om met deze ingrijpende verandering, hoe ga je om met rouw?

'Rouwen is iets dat bij het leven hoort. Het gaat over liefde en verbinding en het verlies ervan, over wanhoop en hoop, over kwetsbaarheid en kracht.'

Uit: Maes, J. & Modderman, H. Handboek Rouw

Elk mens maakt het in zijn leven mee. De manier waarop we het beleven, de manier waarop we er een antwoord op geven is echter voor ieder anders. Belangrijk is dat mensen in rouw gezien en gehoord worden, dat ze op eigen wijze mogen rouwen en dat daar begrip voor is.

Met het nabestaandencafé willen we een plek bieden waar

- mensen met een rouw- en verlieservaring steun en een luisterend oor kunnen vinden in een warme, veilige omgeving.
- aan de hand van een thema informatie gegeven en inzicht geboden wordt in wat rouwen kan betekenen in de praktijk van alledag.
- ruimschoots gelegenheid is om elkaar te ontmoeten, ervaringen uit te wisselen en mogelijk her-, en erkenning te vinden in elkaars verhalen.

De bijeenkomsten van het nabestaandencafé worden inhoudelijk voorbereid en georganiseerd door vertegenwoordigers van:

Libertas Leiden, Radius, Humanitas Rijnland, GGZ Rivierduinen, Issoria en begraafplaats Rhijnhof.

Bij elke bijeenkomst is een vaste gastheer aanwezig en een aantal vrijwilligers van de verschillende organisaties.

Thema's in 2017

15 januari

Voorstelling: Dan neem je toch een hond!
Theatergezelschap de Kunst van het Rouwen

26 februari

In gesprek: Alles wordt anders, wie ben ik zonder die ander?

Met Derk de Kok en Nelleke van der Oord (Humanitas Rijnland)

9 april

Levensjas

Inleiding door Marian de Valk, (Uitvaartbegeleiding en auteur)

21 mei

Verlies van levenloos geboren kinderen

Inleiding door Anne Remijn (Praktijk Eb en Vloed)
2 juli

In gesprek: Taken die op je af komen.

Met Derk de Kok en de aanwezige vrijwilligers
27 augustus

Rouw en depressie

Inleiding door Jan Hulzinga (preventiefunctie GGZ Rivierduinen)

24 september

Mindfulness bij rouw, praktische oefeningen

Inleiding door Aletta Douwes (psychologe bij Stichting Marente)

5 november

Wat betekent de manier van sterven voor rouw?

Inleiding door Hans van der Graaf en Jacinta van Hartevelde (Issoria)

17 december

Hoe overleef ik de feestdagen?

Inleiding door Wouter de Jonge (Attendo Uitvaartzorg)

BELANGRIJK!

Het programma kan wijzigen.

Raadpleeg daarom altijd even:

www.nabestaandencafeLeiden.nl

of mail met info@nabestaandencafeLeiden.nl