

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



NABESTAANDEN
CAFÉ

Laan te Rhijnhof 4 - 2332 HZ Leiden



Nabestaandencafé

— Theehuis Veldheim —

Om de maand op de tweede 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**



NABESTAANDEN
CAFÉ

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 2016 vindt dit zondagmiddagcafé om de maand plaats op de tweede zondag. 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.

- **Eerste Nabestaandencafé 10 januari 2016.**
- **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 2016

10 JANUARI

Het land van rouw. Hoe ziet dat eruit?

Inleiding door Thea van Haarlem (Praktijk voor kunstzinnige therapie en vorming, Voorschoten, voormalig lid van de werkgroep rouwondersteuning Issoria).

13 MAART

Je moet flink zijn en andere vooroordelen over rouw

Inleiding door Anne Remijn (Humanitas Steun bij Verlies en Praktijk Eb en Vloed, Voorschoten).

8 MEI

Impact van het verlies van een ouder op jonge leeftijd

Inleiding door Trudy ten Have, (Praktijk Papaver, Woerden, leven met verlies).

10 JULI

Samen oplopen in het land van rouw

Inleiding door Greetje Noordman (Praktijk voor Verliesbegeleiding, Leiden), met een wandeling over Rhijnhof.

11 SEPTEMBER

Verlies door zelfdoding

Inleiding door Jan Hulzinga (preventiefunctionaris GGZ Rivierduinen Leiden e.o.).

13 NOVEMBER

Verschillende manieren van rouwen

Inleiding door Jenny van Velzen (Praktijk voor Coaching I Rouw- en Verliesbegeleiding, Leiden).

.....
BELANGRIJK!

Het programma kan wijzigen.

Raadpleeg daarom altijd even:

www.Rhijnhof.nl/nabestaandencaféLeiden.nl

of mail met info@nabestaandencaféLeiden.nl