

AFSCHIED 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 2018

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.

In 2018 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. Dit jaar zijn er drie 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 2018

21 januari:

Rouw in het gezin: ieder doet het anders

Inleiding door Anne Remijn (Praktijk Eb en Vloed) en Jacinta van Hartevelde (Training en begeleiding Rouw en Verlies)

4 maart:

In gesprek: Hoe ziet jouw land van rouw eruit?

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

15 april:

Zoeken naar zin

Inleiding door Katja Beerman (Consulent Netwerk Levensvragen Leiden)

27 mei:

Verlies van een kind

Inleiding door Beate Matznetter (Moeder van een overleden kind, rouwtherapeut en schrijfster)

8 juli:

In gesprek: De kracht van poëzie bij rouw

Wandeling over Rhijnhof met voordracht van gedichten

2 september:

In gesprek: Gevoelens van rouw

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

7 oktober:

Rouwen en een nieuwe liefde

Inleiding door Esther Zwartepoorte en Bas van Brakel (Radius)

11 november:

De troostende werking van kunst in rouw.

Inleiding door Liesbeth Borg (Praktijkondersteuner GGZ, mindfulnessstrainer met kunstzinnige oefeningen)

16 december:

Rouw na het overlijden van je ex

Inleiding door een ervaringsdeskundige

BELANGRIJK!

Het programma kan wijzigen. Raadpleeg daarom altijd even: www.nabestaandencafeLeiden.nl of mail met info@nabestaandencafeLeiden.nl