

Rouwgroep Nieuwegein

“Mensen in rouw hebben geen maskers”

In de jaren negentig is de rouwgroep Nieuwegein door katholieke pastores opgezet. Rond 2000 namen Carla Poel en Margreet van Angelen dit werk als vrijwillige rouwbegeleider over. Margreet doet dit werk vanuit de gedachte ‘Omzien naar elkaar’.

Carla en Margreet volgden de opleiding tot rouwbegeleider bij het Landelijk Steunpunt Rouw (LSR). Rouwgroepen bleken te voorzien in een behoefte. Later kwamen Arry Knobbe, Gestalttherapeute, en Marian van den Boogaard, opleiding Diocesane Kader Vorming (DKV) en LSR, bij de groep. Nog later werden Eva Bloemen en Wim Erwich, die beiden een eigen praktijk als rouwcoach hebben, actief in de werkgroep. Alle leden hebben de nodige opleidingen gevolgd voordat zij toetraden. Er is veel werk verzet op het gebied van naamsbekendheid. Door middel van folders, parochiebladen, plaatselijke krantjes, informatie aan huisartsen, psychologen, maatschappelijk werkenden en pastores.

Werkgroep vanuit de kerk

De meeste leden van de werkgroep zijn zelf kerkelijk betrokken, maar deelnemers hoeven dat niet te zijn. Iedereen die een dierbare heeft verloren is welkom. Het kennismakingsgesprek wordt gehouden bij de deelnemer thuis. Religie komt in een rouwproces soms om de hoek kijken en daar is dan ruimte voor. De gespreksgroepen worden gehouden in de Emmauskerk. De parochie stelt die ruimte en koffie en thee ter beschikking aan de gespreksgroepen. Iedereen is welkom. Niet alleen de begeleider, maar ook deelnemers moeten goed kunnen luisteren naar de ander. Blijkt de deelnemer echt (nog) niet te passen binnen de groep, dan wordt een individueel begeleidingstraject gestart. Niemand wordt aan zijn lot overgelaten.

Activiteiten thuis en in de kerk

“Een groep van zeven tot acht personen is een mooi aantal voor een werkbare groep met voldoende aandacht voor iedereen. De bijeenkomsten worden bewust gehouden op maandagochtend. Op zondagavond zien mensen op tegen de lange week die vóór hen ligt. Dan helpt een activiteit van betekenis op maandagmorgen. Hou je deze bijeenkomsten in de avond, dan liggen mensen er 's nachts wakker van. Dat is evenmin de bedoeling. Dat leer je door ervaring. Drie keer vindt er wekelijks een bijeenkomst plaats, daarna vijf keer eens in de veertien dagen. De laatste bijeenkomst is bij iemand thuis, om de groep te stimuleren indien nodig na deze reeks zelfstandig met elkaar verder te gaan. Een van de acht bijeenkomsten wordt gehouden in het stiltecentrum van de kerk. Daar liggen stenen met en zonder tekst. Deelnemers mogen een kaarsje aansteken en bij de steen zetten die hun op dat moment aanspreekt. Er is stilte. Daarna vertellen ze waarom ze het kaarsje juist bij die steen hebben neergezet. Het is werkelijk een heilige ruimte.”

Werken met symbolen in de groep

De eerste keer nemen de deelnemers een symbool mee, dat aan de overledene relateert. Aan de hand van dat symbool vindt een korte voorstelronde plaats. Het noemen van de naam van de overledene is heel belangrijk. Hun namen, geboorte- en sterfdata worden opgeschreven en duidelijk zichtbaar aan de muur opgehangen. In het begin werden de bijeenkomsten alleen georganiseerd voor degenen die een partner hadden verloren. Een reeks voor mensen jonger en een voor mensen ouder dan 55 jaar. Schoolgaande jongeren begeleidt deze werkgroep niet. Voor hen is een folder ontwikkeld met doorverwijzingen. Al snel kwamen andere rouwendenden dan weduwen en weduwnaars naar de werkgroep toe. Eén seizoen kwamen drie moeders, die een kind hadden verloren. Drie is te

weinig voor een groep, daarom werd een combinatie gemaakt. Sindsdien kan iedereen, die een dierbare verloren heeft, deelnemen. Aanvankelijk namen mensen pas een jaar na het overlijden deel aan de rouwgroep, maar ook dat criterium is losgelaten. De ervaring leert dat mensen steeds sneller actief bezig willen zijn met hun rouwproces. De Rouwgroep blijft kijken naar de behoeften van de mensen. Per deelnemer wordt € 50 gevraagd. Het geld wordt gebruikt om de website te onderhouden, voor bloemen, kaarsjes, postzegels en ook het jubileum (in oktober 2015 werd het 15-jarig bestaan met een lezing gevierd) is hiervan bekostigd. Het blijkt dat wanneer er niet voor betaald hoeft te worden, het als te vrijblijvend wordt beschouwd. De werkgroep is door deze inkomsten zelfvoorzienend. Naast verwijzingen door psychologen en huisartsen is er ook samenwerking met de gemeente, buurtpleinen, uitvaartondernemingen en staat de werkgroep vermeld in de databank van hulpverlenende instanties.

Wandelgroep

In 2013 is een wandelgroep gestart. Er waren veel aanmeldingen. De wandelgroep heeft tot doel deelnemers, die nog niet aan een rouwgroep toe zijn, laagdrempelig op te vangen. Eén keer per maand komt een groep bij elkaar in de Nicolaaskerk. Twee vragen worden gesteld: 'Wie ben je?' en 'Wat brengt je hier?'. Een kaarsje wordt aangestoken, het is even stil en er wordt een gedicht gelezen. Dan gaan de mensen in duo's voor een korte wandeling er op uit. Zij krijgen een thema mee. Eerst vertelt de een tien minuten, daarna de ander. Het kan zijn dat ze niet aan het thema toekomen. Dat is ook goed. Het begint vaak zwaar, maar aan het einde van de wandeling zie je glimmende oogjes. Dan is de sfeer heel anders. Het is goed in beweging te komen, er op uit te gaan, contact te leggen met anderen. Door twee aan twee te lopen, vertel je je verhaal steeds aan wisselende deelnemers. Arry: "Het werken bij de rouwgroep geeft me veel voldoening, omdat mensen veel steun aan elkaar hebben door de herkenning en erkenning die ze in elkaars verhaal ontdekken. Mensen in rouw hebben geen maskers, ze zijn echt in hun rouw." De wandelgroep is gratis. Een vrijwillige bijdrage mag."

Lonneke Gunnink-van den Berg