

Nieuwsbrief 2

Rouwgroep Nieuwegein

Handreikingen en inspiratie

Team Rouwgroep Nieuwegein,

Eva, Margreet, Wim, Marianne, Marjolein en Carla

Redactie : Marjolein en Carla

Reacties/copy naar :

carla.poel@rouwgroepnieuwegein.nl

0611285896

www.rouwgroepnieuwegein.nl



Intro

Lieve mensen,

Dit is de 2e Nieuwsbrief vanuit Rouwgroep Nieuwegein. Je leest een bijdrage van Ineke over de wandelgroep, van Marianne over de vertelgroep en van Addy die over de inloopavond schrijft. Verder hebben we wat tips van jullie en van ons zelf verzameld en.... je kan naar een lezing van Marinus van den Berg als je wilt.

Heb je vragen of reacties, mail of bel !

Groeten, Marjolein en Carla

Vanuit de Wandelgroep...

Sinds meer dan een jaar ga ik naar de maandelijkse wandel-rouwgroep op de laatste vrijdagmiddag van de maand in Nieuwegein. Het is fijn om met lotgenoten te kunnen delen: je hoeft niets uit te leggen of te verantwoorden; naast verschillen is er veel erkenning en herkenning, in een mate die niet terug te vinden is bij mensen die een dergelijk

verlies niet hebben meegemaakt, hoe goedwillend ze ook zijn. En niemand vindt het raar dat je na 2 jaar nog steeds vaak en veel worstelt en dat je je op je verjaardag, omringd door hele lieve mensen en het ook nog eens prachtig weer is, je tegelijkertijd ook verdrietig bent.

De begeleiding bestaat uit elke keer 2 vrouwen die er overduidelijk voor de deelnemers zijn en niet voor hun eigen programma: dat is er namelijk nauwelijks, behalve een beginrondje, dan een 1-1 wandeling van $\frac{3}{4}$ uur en dan een eindrondje. De verdieping tijdens zo'n 1-1 wandeling is ook zeer prettig; ik heb er zelfs een vriendschap aan overgehouden: een bonus. Iedereen krijgt haar of zijn ruimte, maar je hoeft 'm niet te nemen.

De meeste mensen die voor het eerst komen, vinden het heel eng: dat is begrijpelijk, maar geloof me, niet nodig.

Ineke de Raaff, weduwe, o.a.



Nieuwsbrief 2

Rouwgroep Nieuwegein

Handreikingen en inspiratie

Team Rouwgroep Nieuwegein,

Eva, Margreet, Wim, Marianne, Marjolein en Carla

Redactie : Marjolein en Carla

Reacties/copy naar :

carla.poel@rouwgroepnieuwegein.nl

0611285896

www.rouwgroepnieuwegein.nl



Vanuit de Vertelgroep...

De vertelgroep

Toen ik werd uitgenodigd voor deelname aan de eerste vertelgroep die zou worden opgericht vroeg ik me af of ik daaraan deel zou nemen.

Maar nu ik eraan heb deelgenomen wil ik wel kwijt dat ik het als positief heb ervaren en nog steeds zo ervaar. Ik zal het uitleggen.

Wij zijn gestart met een groepje van vier deelnemers, een kleine groep dus, dat op zich is al heel fijn.

Iedereen kreeg een hele bijeenkomst-avond de tijd om te vertellen over zijn/haar verlieservaring en hoe het hele proces verliep, van ziek worden tot en met het overlijden van je dierbare en het nu. Daarna gingen wij in gesprek met elkaar.

De bijeenkomst in het stille centrum van de Emmaus vond ik ook heel bijzonder. Daar werd na een stilte voorgesteld om een woord op een steen te schrijven. Een woord dat op dat moment jouw gevoel vertolkte. Maar het meest had/ heb ik aan het vertellen over en het luisteren naar elkaar.

Na de bijeenkomsten zijn wij deelnemers elkaar blijven ontmoeten. Dan gaan de gesprekken niet

alleen over onze dierbaren, maar ook over de vragen zoals: hoe ervaar je de feestdagen, wat doe je met vakanties en dat soort dingen. De volgende afspraak staat alweer vast en ik hoop echt dat onze ontmoetingen zo nog een tijdje doorgaan.

Ik ben heel blij dat ik anderhalf jaar geleden al mijn moed bij elkaar heb geraapt om deel te nemen aan de vertelgroep.

Hartelijke groeten, Marianne



Nieuwsbrief 2

Rouwgroep Nieuwegein

Handreikingen en inspiratie

Team Rouwgroep Nieuwegein,

Eva, Margreet, Wim, Marianne, Marjolein en Carla

Redactie : Marjolein en Carla

Reacties/copy naar :

carla.poel@rouwgroepnieuwegein.nl

0611285896

www.rouwgroepnieuwegein.nl



Vanuit de inloop-avond...

Mijn ervaring op de rouw-inloopavond.

Soms denk ik: waar ben ik toch in terecht gekomen door het overlijden van mijn lieve man”?

Het is nu zo stil om me heen...er is niemand meer in huis die iets tegen me zegt en iets terug zegt...niemand dichtbij die zoveel van me houdt als mijn eigen echtgenoot...niemand die mij goedemorgen of welterusten zegt en ook nog een knuffel erbij geeft...

Ik ervaar een grote leegte om me heen en ook diep in mij. Ik las ergens: “ROUW IS LIEFDE DIE JE NIET KWIJKT KAN”.

Ik denk dat dit een waar woord is. Het overlijden van mijn man voelt alsof er iets geamputeerd is. Ik weet dat niemand deze leegte op kan vullen, ook niemand op de inloopavond maar dáár is niemand ongehoord en ik weet dat ik dáár terecht kan met verdriet en zorgen,

DÁÁR WORDT DE PIJN VERZACHT DOOR STEUN!

Ik ben, net als de andere bezoekers van de inloopavond, zo gelijkwaardig met hen allen: allemaal voelen we een groot gemis van een geliefde. We snappen elkaar in de groep met een half woord. We kunnen het verdriet niet van elkaar weg nemen maar het is heel fijn om het op

zo'n avond te kunnen delen, niets hoeft, alles mag. Dit alles in tegenstelling tot het “gewone leven” om ons heen, mensen snappen het verdriet maar moeilijk.

We leren elkaar op de groep inmiddels beter kennen en hebben het ondanks alles ook gezellig en kunnen ook met elkaar lachen.

Ik voel me gezien in deze groep en krijg de kans om te delen! vind ik het uiten niet altijd makkelijk, eerst moet er dan toch een vertrouwensband ontstaan om mijn verhaal te kunnen doen. Persoonlijk heb ik het na ruim twee jaar moeilijker met de verwerking dan een jaar geleden. Rouw doet meer met me dan ik ooit heb kunnen denken! Ik heb er echt wel hulp bij nodig en heb in deze groep wel een sleutel gevonden voor verwerking.

Ik zet in vertrouwen de reis voort, ook met hulp van de inloopavond (én de wandelgroep) om zo eens weer meer ontspannen en gelukkiger in het leven te komen staan. De mede-groepsleden en de leiding heb ik in mijn hart gesloten en ik denk en hoop dat we er met elkaar weer sterker uit gaan komen.

Blij dat we er voor elkaar kunnen zijn!

Hartelijke groeten,

Addy van der Wende-Arensman

Nieuwsbrief 2

Rouwgroep Nieuwegein

Handreikingen en inspiratie

Team Rouwgroep Nieuwegein,

Eva, Margreet, Wim, Marianne, Marjolein en Carla

Redactie : Marjolein en Carla

Reacties/copy naar :

carla.poel@rouwgroepnieuwegein.nl

0611285896

www.rouwgroepnieuwegein.nl



Troost

Wat troost jou?

Ware troost zit in erkenning van de pijn, zegt Eva van Pelt (31 jaar) in dagblad Trouw. Zij heeft diepgaande gesprekken met rouwenden gevoerd, door hen te vragen:

”Wat troost jou, na dit verlies?”

De 5 indringende verhalen kan je beluisteren op de **podcast “Alles gaat goed”**.

In één klap weg

Geliefde, maatje, klankbord, steunpilaar - in een klap is het weg. Allemaal! Hoe rauw is de rouw om een geliefde? **Coen Verbraak** vraagt het weduwen en weduwnaars die hun lief verloren in de bloei van het leven.

Podcast Publieke Tribune : Als een geliefde sterft

Tips vanuit de deelnemers...

Tip 1 van Johan:

Lid worden van de Zonnebloem heeft mij de mogelijkheid gegeven om andere mensen te ontmoeten, wat ontspanning te vinden, samen iets cultureels te gaan doen (film kijken bijv) of ergens naar toe te gaan. Een aanrader voor iedereen.

**Zonnebloem, afd.Nieuwegein 030-6037227
of via www.zonnebloem.nl**

Tip 2 van Miryam

In gesprek gaan over de rouw van mijn man en de vader van mijn zoons, lukte goed doordat mijn zoon een doosje met vragenkaartjes had besteld op internet.

titel : Openhartig - Afscheid



Nieuwsbrief 2

Rouwgroep Nieuwegein

Handreikingen en inspiratie

Team Rouwgroep Nieuwegein,

Eva, Margreet, Wim, Marianne, Marjolein en Carla

Redactie : Marjolein en Carla

Reacties/copy naar :

carla.poel@rouwgroepnieuwegein.nl

0611285896

www.rouwgroepnieuwegein.nl



Zwijgen of praten?

Lezing Marinus van den Berg

21 april 2024 Geertekerk

Toegang : gratis

aanmelden : 21april@trost.nl

“Zwijgen of Praten ?”
georganiseerd door TröST, Humanitas Utrecht & de Geertekerk
met onder anderen:

Marinus van den Berg
Veel mensen kennen Marinus, onder meer van zijn gedichten. Hij is pastor, publicist en begenadigd spreker over afscheid, verlies en rouw. Het verhaal van Marinus wordt omlijst met muziek door Maarten Witkam (zang, viool, gitaar, fluit) en Greetje van Leeuwen (accordeon)

Maarten Witkam & Greetje van Leeuwen

21 april 2024 om 14:00 tot 16:00
Geertekerk - Geertekerkhof 23, Utrecht

Aanmelden is gewenst en kan via 21april@trost.nl.
Toegang is gratis.

OPROEPJES van de Redactie

OPROEP 1 : Wil je ons helpen?

Wie wil ons helpen met het samenstellen van de volgende nieuwsbrieven ?

We streven naar 2 x per jaar.

Het is niet veel werk, en door het samen te doen, wordt het leuker.

Laat het ons weten.

Marjolein en Carla

OPROEP 2 : Heb je tips ?

Heb je zelf tips die anderen kunnen helpen, een stukje over jouw ervaring met de Rouwgroep? Je mag het mailen naar:

carla.poel@rouwgroepnieuwegein.nl

Inspiratie....

Tips uit de vorige nieuwsbrieven op een rij

1. Luisterlijn, 24 uur bereikbaar
088 07 67 000
2. Survivalgids voor weduwen door
Marrit van Exel
3. Podcast “Wonen in Weemoed”
4. Mijn Rouwreis (dagboekschrijven) -
Annemiek Dogan