

Nieuwsbrief

Rouwgroep Nieuwegein

Handreikingen en inspiratie

Team Rouwgroep Nieuwegein,

Eva, Margreet, Wim, Marianne,
Marjolein en Carla

In de redactie : Marjolein en Carla

carla.poel@rouwgroepnieuwegein.nl

www.rouwgroepnieuwegein.nl



Intro

Lieve mensen,

Dit is de eerste Nieuwsbrief vanuit Rouwgroep Nieuwegein!

Tijdens de inloopavonden, de wandelgroep of de vertelgroep horen we nog wel eens goede suggesties van deelnemers. Dat kan een boek zijn, een lezing, of iets anders. Vanaf nu willen we deze ook met jullie delen.

Het kan namelijk zijn dat de tip voor jou precies op het goede moment komt, en dat het je helpt om een stapje verder te komen.

Deze keer hebben we **vier tips** voor je.

Tip 1: De Luisterlijn

Weet je dat je de Luisterlijn 24 uur per dag kunt bellen? Dus ook 's nachts. Van een van onze deelnemers hoorden we dat ze niet kon slapen en behoefte had aan iemand die ze kon bellen. Die nacht belde ze met iemand van de Luisterlijn en kon ze haar verhaal kwijt. De vrijwilligers van de Luisterlijn hebben tijd en aandacht. Het kan gaan over verdriet,

verlies, zorgen of voor jouw verhaal. Ze luisteren, denken met je mee, staan even naast je. Anoniem. Je kunt je hart luchten. Ze zijn ook per email of chat bereikbaar. Als je dat liever doet.

Telefoonnummer : 088 07 67 000.

Tip 2: Survivalgids voor weduwen

De schrijfster is **Marrit van Exel**.

Zij zegt dit :

“Weduwen (en weduwnaars) hebben behoefte aan kennis over rouw, een stappenplan en praktische tools.” Daarom heb ik mijn kennis en ervaring gebundeld in het boek ‘Survivalgids voor weduwen’. Door het lezen van dit boek krijgen weduwen (en weduwnaars) weer het vertrouwen in zichzelf en in hun toekomst terug. “Ze ontwikkelen en versterken hun veerkracht.”

“Een boek dat je kan helpen om de draad weer op te pakken.” Zo hoorde we van een deelnemer.

Veel praktische tips!

Informatie op haar website :

www.marritvanexel.nl

Tip 3. Boeken en lezing Manu Keirse

Misschien hebben jullie weleens eerder van deze Vlaamse rouwdeskundige/psycholoog gehoord? Door zijn ervaring als rouw- en verliesbegeleider kan hij precies de goede snaar raken. Zijn boeken en zeker ook zijn lezingen zijn zeer aan te bevelen.

Op 24 september a.s. houdt hij een lezing in de Grote Kerk in Driebergen. Informatie en aanmelding kan via

manu@altingenresuitvaarten.nl. Na

aanmelding ontvang je een bevestiging en gegevens hoe je kunt betalen.

Kosten 15 euro, incl.drankje.

Misschien leuk om samen met anderen te gaan? Zie ook de flyer onderaan deze nieuwsbrief.

Tip 4. Podcast “Wonen in Weemoed”

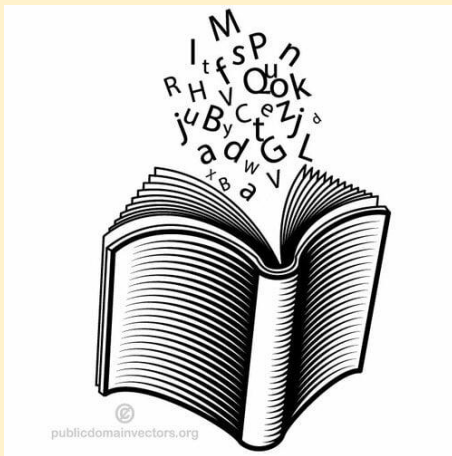
Annemieke Schrijver (bekend van het TV programma “de Verwondering” heeft een podcast opgenomen bestaande uit 4 delen. Te vinden onder de naam Wonen in Weemoed. Zij interviewt mensen over wat het betekent om hun partner te verliezen en alleen verder te gaan.

Hele mooie uitspraken die jullie zullen herkennen.

Weet je niet hoe je naar een podcast luistert?

Als je een smartphone of tablet hebt, bel me dan even. Ik help je er graag mee.

Carla 06-11285896



Tip 5. Dagboekschrijven

Mijn Rouwreis - Annemiek Dogan

(tekst van Alexandra, deelnemer inloopavond)

Natuurlijk wil ik iets vertellen over mijn rouwen. Enkele weken geleden is mijn vader overleden. Hij was wel ziek, maar dat het zo snel zou gaan hadden mijn moeder en ik niet zien aankomen. Pas als je iemand verliest, ga je nadenken over hoe je dit grote verdriet moet gaan verwerken. Er zijn genoeg boeken, maar ik wilde ook graag mijn eigen verhaal opschrijven. Ik ben online gaan zoeken naar een dagboek om zelf in te gaan schrijven.

Zo heb ik 'Mijn Rouwreis' van Annemiek Dogan gevonden. Er staat eerst een stuk in over haar eigen rouwproces en daarna kun je jouw eigen rouwreis met behulp van het dagboek gaan schrijven.

Elke dag kun je bijvoorbeeld opschrijven: hoe heb je geslapen, wat heb je gegeten? Door hart en hoofd te openen komen de woorden op papier over wat er in je omgaat en aan welke herinneringen je het meeste denkt vandaag. Wat je graag zou willen delen, of waar je hulp bij nodig hebt.

En dagelijks wordt de vraag gesteld: wat was

het lichtpuntje van vandaag?

Door elke dag de vragen te beantwoorden, leer je ook met je gevoelens om te gaan. En de lichtpuntjes te zien die er ook zijn!

Verder worden er veel praktische tips gegeven.

Er zijn hulpschema's, informatie over rouwarbeid, video's en community.

Nee, je leert niet op school hoe je moet omgaan met het verlies van een dierbare. Je voelt je dan erg verloren. Dit boek geeft structuur en houvast als je in een roes leeft.

Ook het vastleggen van herinneringen en je verdriet, geeft je inzicht, waardoor je weet dat je het niet alleen hoeft te doen. Er zijn mensen om je heen, die hetzelfde hebben meegemaakt. Ieder heeft zijn eigen manier om ermee om te gaan.

Het opschrijven helpt mij ook om elke dag even een momentje met mijn vader te hebben. En mijn gevoelens, gedachten en pijn van het verlies in het dagboek te kunnen delen.

Vaak met een traan én dierbare herinneringen!

Met vriendelijke groeten, Alexandra

OPROEPJES van de Redactie

OPROEP 1 : Wil je ons helpen?

Wie wil ons helpen met het samenstellen van de volgende nieuwsbrieven? We streven naar zo'n 3 of 4 x per jaar.

Het is niet veel werk, en door het samen te doen, wordt het leuker. Of misschien heb je wel een leuk idee voor de lay-out?

Laat het ons weten. Marjolein en Carla vormen op dit moment de **redactie** van de Nieuwsbrief.

OPROEP 2 : Heb je tips ?

Heb je zelf tips die anderen kunnen helpen, mag je ze mailen naar

carla.poel@rouwgroepnieuwegein.nl



Lezing op zondag 24 september 2023 in Driebergen

MANU KEIRSE

Alting & Res Uitvaarten en boekhandel Jacques Baas organiseren samen een lezing door de Belgische hoogleraar Manu Keirse over rouw- en verliesverwerking op zondagmiddag 24 september 2023 in de Grote Kerk in Driebergen. Manu Keirse is een benadigd spreker en interessant voor iedereen die met rouw of verlies te maken heeft of heeft gehad. Ook als dat langer geleden is, want de lege plek gaat nooit.

Programma:

14.00 uur Inloop

14.30 uur Welkom

14.35 uur Lezing door Manu Keirse

15.50 uur Gelegenheid tot het stellen van vragen

16.10 uur Afsluiting

16.15 uur Gelegenheid om een drankje te drinken en na te praten

Aanmelden via: manu@altingenresultvaarten.nl

Na aanmelding ontvangt u een bevestiging met de betalingsgegevens of Kaartverkoop via boekhandel Jacques Baas

Kosten: € 15,00 incl. drankje



Bij de boekentafel zal Manu aanwezig om zijn boeken te signeren.

