

## 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



nabestaandencafeleiden.nl  
info@nabestaandencafeleiden.nl

*Het Nabestaandencafé wordt mede  
mogelijk gemaakt door*

**MONUTA**  
**Stichting De Carolusgulden**

## Programma 2024

# Nabestaandencafé — Leiden —

Om de zes weken op zondag van 14.30 – 16.00 uur

*Het Nabestaandencafé is een initiatief van*

- INLUZIO LEIDEN • HUMANITAS RIJNLAND
- ISSORIA HOSPICE & THUIS

IN SAMENWERKING MET BEGRAAFPLAATS RHIJNHOF



# Rouwen is iets dat bij het leven hoort

Het nabestaandencafé is een café waar themabijeenkomsten plaatsvinden voor mensen die een naaste hebben verloren.

Het nabestaandencafé 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. De bijeenkomsten worden gehouden bij:  
**Monuta, Gitstraat 1 in Leiden, tenzij anders vermeld.**

**In 2024 vindt het nabestaandencafé plaats om de zes weken op zondagmiddag.**

- De inloop is vanaf 14.15 uur
- Het programma start om 14.30 uur en duurt tot 16.00 uur.
- Vooraf aanmelden via [info@nabestaandencafeleiden.nl](mailto:info@nabestaandencafeleiden.nl)

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:

**Incluzio Leiden, Humanitas Rijnland, Issoria Hospice & Thuis en begraafplaats Rhijnhof.**

Bij elke bijeenkomst is een vaste gastvrouw/gastheer aanwezig en een aantal vrijwilligers van de verschillende organisaties.

---

## Belangrijk! Aanmelden is gewenst

Aanmelden kunt u via [info@nabestaandencafeleiden.nl](mailto:info@nabestaandencafeleiden.nl)  
Kijk voor de laatste informatie en de locatie vooraf altijd op [www.nabestaandencafeleiden.nl](http://www.nabestaandencafeleiden.nl).

## Thema's in 2024

**28 januari**

### Als ik over jou vertel ...

Met Linda Haring (Issoria Rouwondersteuning)

**10 maart**

### Is het wel normaal hoe ik rouw?

Met Tom Waltman

(ervaringsdeskundige en verliesbegeleider)

**21 april**

### Rouwen en werk

Met Hans Fransen (Stichting Jouwrouwverwerking)

**2 juni**

### De achterkant van rouw

Met Nic Oosterveer (levensbegeleider Thuisvaart)

**7 juli**

### De kracht van poëzie bij rouw

Wandeling over Rhijnhof met gedichten en muziek  
Met Guus Wakelkamp (Humanitas Rijnland)

**1 september**

### Rouwen met je kinderen

Met Anne Remijn (praktijk Eb en Vloed)

**6 oktober**

### Wat doet rouw met je lichaam?

Met Nelleke van der Oord (Humanitas Rijnland)

**10 november**

### Lastige gevoelens bij rouw

Met Yelle Nuse (GGZ Rivierduinen)

**15 december**

### Gelukkig Nieuwjaar?

Met Marjan Vlasveld (Incluzio Bezoekdienst)