

*Nabestaandencafé in Theehuis Veldheim***Delen van rouwervaring helpt eigen verdriet te verwerken**

LEIDEN - "Rouwen is niet verwerken maar hard werken", zegt Derk de Kok. Hij is gastheer van het Nabestaandencafé dat 6 wekelijkse zondagmiddagbijeenkomsten houdt in Theehuis Veldheim bij de begraafplaats Rhijnhof. "Wij organiseren deze bijeenkomsten om steun te bieden aan mensen van wie hun naaste is overleden of soortgelijke rouw- of verlieservaring hebben."

door Hans Schuurman

Op de bijeenkomsten van het Nabestaandencafé komen meestal 10 tot 15 mensen. Sommige bezoekers komen een aantal malen achtereen en blijven na verloop van tijd weer weg. "Dat is een natuurlijke ontwikkeling", zegt De Kok, "want rouwen is je aanpassen, loslaten en proberen de nieuwe situatie een plek te geven."

In iedere bijeenkomst van het Nabestaandencafé staat een bepaald thema centraal. De komende maanden zijn dat: 'Rouw en depressie' en 'Hoe overleef ik de feestdagen?'

Rouwen is loslaten, je aanpassen aan de nieuwe situatie. Het Nabestaandencafé kan daarbij helpen (Foto: Hans Schuurman).

Bijeenkomsten van het Nabestaandencafé hebben een vast patroon. "Bedoel je rituelen? Nee, dat woord gebruik ik liever niet", zegt De Kok, "dat wijst te veel in de richting van een religie. Wij steken wel kaarsjes op, spelen passende muziek of dragen soms een gedicht voor. En aan het begin en einde van onze bijeenkomsten geef ik een gongslag. Deze werkwijze helpt bij het creëren van een respectvolle, intieme sfeer."

Laatste ademtocht

Rouw wordt vaak geassocieerd met het verlies van een naaste of geliefde. Van je moeder aan wie je nog zo graag iets zou willen vragen of van je echtgenoot(e) met wie je nog zoveel leuke dingen had willen doen. Bezoekers van het Nabestaandencafé worden uitgenodigd iets over hun verlies te vertellen rouw, hun verwerkingsproces en/of over hun dierbare herinneringen. "Dat

helpt ook de luisteraars in hun rouwproces", zegt De Kok.

Deze keer bij het Nabestaandencafé vertelt een bezoeker over het laatste uur dat hij aan het sterfbed van zijn moeder zat. "Op haar onderlip had zij een klein luchtbelletje van haar speeksel", vertelt hij. "Bij elke ademhaling zwol het belletje op, om bij uitademing kleiner te worden." Minuten lang zag hij het luchtbelletje bij elke adem opzwellen en weer krimpen. Het belletje werd steeds kleiner naarmate de ademhaling verzwakte. "Toen was er geen belletje meer, geen adem om het speeksel te doen opzwellen, mijn moeder was overleden", vertelt hij.

De Kok: "Delen van een rouwervaring, helpt mensen hun eigen verdriet te verwerken. En het kan anderen helpen zich erin te herkennen, waardoor men zich minder alleen voelt met zijn verdriet. Vaak lucht het op." Daarover pra-

ten wij na afloop van onze bijeenkomst na. Iedere bijeenkomst is altijd weer anders, maar eigenlijk elke bijeenkomst altijd ontroerend en mooi."

Het Nabestaandencafé drijft op vrijwilligers, de initiatiefnemers zijn begraafplaats Rhijnhof, Libertas Leiden, Radius, Humanitas Rijnland, Issoria en GGZ Rivierduinen. Voelt men zich uitgenodigd om eens langs te komen?

De eerstvolgende bijeenkomst is op 2 juli met als thema: 'Taken die op je afkomen na het verlies van een naaste'. Het is een bijeenkomst zonder gastspreker met veel ruimte voor uitwisseling van ervaringen. Inloop vanaf 14.00 uur, start programma 14.30 uur tot 16.00 uur. Er zijn geen kosten aan verbonden en vooraf aanmelden is niet nodig. Voor meer info: www.nabestaandencafeleiden.nl •