

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



NABESTAANDEN
CAFÉ

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

• INCLUZIO LEIDEN • HUMANITAS RIJNLAND

• ISSORIA HOSPICE & THUIS

IN SAMENWERKING MET BEGRAAFPLAATS RHIJNHOF



NABESTAANDEN
CAFÉ

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**

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
Kijk voor de laatste informatie en de locatie vooraf altijd op 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)