

Lotgenoten in rouw begeleiden

Mensen die iemand verloren hebben, staan in hun leven vaak voor dezelfde problemen. Begin dit jaar deelden negen rouwendenden hun ervaringen in een lotgenotengroep. Het initiatief stond geprogrammeerd zowel in Mechelen, als in Edegem (bisdom Antwerpen). De deelnemers van beide groepen hielden gezamenlijk hun bijeenkomsten in Edegem. 'Het leven gaat voort,' zeggen ze, 'maar het is nooit meer hetzelfde. Ik ben een deel van mezelf kwijt.'

Een lotgenotengroep is geen cursus of therapie. Het gaat om uitwisseling: als ervaringsdeskundigen scheppen de lotgenoten voor elkaar ruimte voor het delen van ervaringen. De deelnemers variëren aanzienlijk in leeftijd en in verlieservaring. Wat zij delen, is dat ze een geliefde verloren en hun leven daardoor nooit meer hetzelfde zal zijn. 'Gaat een dierbare dood, dan ben je genoodzaakt zelf een nieuwe identiteit te creëren.'

Zeven keer kwam de groep bijeen, iedere keer met een tussenpauze van ongeveer twee weken. Gevoelens in kaart brengen, aangeven wat een beetje troost kan bieden, uitwisselen over het conflict tussen loslaten en vasthouden, ingaan op wat dit verlies doet met je geloof en voorzichtig naar de toekomst kijken: dat geeft een waaier van gesprekstof en kansen om met elkaar op weg te gaan. Zo groeiden de groepsleden langzaam dichterbij elkaar toe.

Herkenning en aanvaarding van het verlies zijn belangrijke thema's voor de lotgenoten. Maar geen enkel verhaal is hetzelfde. Ieder heeft een ander struikelblok of knelpunt in het rouwproces waarmee hij of zij elke dag weer geconfronteerd wordt. Mensen nemen deel

aan de groep omdat ze merken dat ze tijd moeten maken voor zichzelf en dat het belangrijk is om te zoeken naar een weg om hun leven voort te zetten.

Het begeleiden van de lotgenotengroep gaf me de kans om rouwendenden en wat aan hen gebeurt beter te begrijpen. Geconfronteerd worden met zo-



An Mollemans: 'Het begeleiden van de lotgenotengroep gaf me de kans om rouwendenden beter te begrijpen'

veel verdriet tijdens een bijeenkomst, riep bij mij onmiddellijk de vragen op: 'Hoe kan ik hen helpen? Wat moet ik doen?' Deze helpreflex een halt toeroepen en toestaan dat ik niets hoeft te doen, was geen gemakkelijke op-

dracht. Mijn medebegeleiders en de lotgenoten hebben me doen beseffen hoe belangrijk het is om ruimte te creëren en aandachtig te luisteren. Er bij zijn tijdens de avond en aandachtig naast hen blijven staan, openden perspectieven. Ik ben hen zeer dankbaar voor deze intense ervaring. Volgend werkjaar plannen we een nieuwe lotgenotengroep in Mechelen.

AN MOLLEMANS,
medewerker CCV - Partner in Christelijk Vormingswerk in het vicariaat Vlaams-Brabant en Mechelen

In het voorjaar 2011 start in Mechelen een nieuwe lotgenotengroep. Op maandag 11 oktober 2010 vindt daarover in zaal De Posthoorn, Brusselsesteenweg 49 in Mechelen alvast een infoavond plaats. Arthur Polspoel spreekt er voor rouwenden.

Voor meer info, bezoek de website www.rouwzorgvlaanderen.be of neem contact op met An Mollemans, telefoon 015 29 84 69, e-mail an.mollemans@ccv.be, website www.ccv.be.

*gewoon er zijn
in onherbergzaam land
de woorden zien verdwijnen
achter een muur van pijn
en onmacht*

*gewoon er zijn
een uitgestoken hand
een stilte die kan wachten
tussen daar en nu
kwetsbaar, gedachteloos*

*gewoon er zijn
ook op de toppen van de heuvels
waar vreugdevuren branden
en leven wordt gevierd
waar broze hoop
de onbemande dromen
vleugels geeft
en de profeet niet roept
in de woestijn*

gewoon er zijn

LUT DEBROEY