

# Lotgenoten in rouw begeleiden

Voor mensen die een naaste verloren, is het leven nooit meer hetzelfde



An Mollemans: „Het begeleiden van de lotgenotengroep gaf me de kans om rouwenden en wat aan hen gebeurt, beter te begrijpen.” © Jan Goyvaerts

- ▶ Geen cursus of therapie, wel uitwisseling van ervaringen
- ▶ Geen enkel verhaal over verlies is hetzelfde

## An MOLLEMANS

Mensen die iemand verloren hebben, staan in hun leven vaak voor dezelfde problemen. Begin dit jaar deelden negen rouwenden hun ervaringen in een lotgenotengroep. Het initiatief stond geprogrammeerd zowel in Mechelen, als in Edegem (bisdom Antwerpen). De deelnemers van beide groepen hielden hun bijeenkomsten gezamenlijk 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 tussen-

pauze 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 gespreksstof en kansen om met elkaar op weg te gaan. Zo groeiden de groepsleden langzaam dichterbij elkaar toe.

## Tijd maken

Herkenning en aanvaarding van het verlies zijn belangrijke thema's voor de lotgenoten. Maar geen enkel verhaal is hetzelfde. Ieder heeft in het rouwproces een ander struikelblok of knelpunt 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 met hun leven voort te gaan.

Het begeleiden van de lotgenotengroep gaf me de kans om rouwenden en wat aan hen gebeurt, beter te begrijpen. Geconfronteerd worden met zoveel 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 opdracht. 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.

Voor meer info: bezoek de website [www.rouwzorgvlaanderen.be](http://www.rouwzorgvlaanderen.be) of neem contact op met An Mollemans, telefoon 015 29 84 69, e-mail [an.mollemans@ccv.be](mailto:an.mollemans@ccv.be), website [www.ccv.be](http://www.ccv.be).

An Mollemans is medewerker van CCV - Partner in Christelijk Vormingswerk in het vicariaat Vlaams-Brabant en Mechelen. In het voorjaar 2011 start in Mechelen een nieuwe lotgenotengroep voor mensen in rouw die zij mee begeleidt. Over dat initiatief vindt op maandag 11 oktober alvast een infoavond plaats met Arthur Polspoel in zaal De Posthoorn, Brusselsesteenweg 49 in Mechelen.