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
belevenissen 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 2027

Nabestaandencafé Leiden

Om de zes weken op zondag van 14.30 – 16.00 uur

Het Nabestaandencafé is een initiatief van

• INCLUZIO LEIDEN • HUMANITAS RIJNLAND
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 2027 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 een vaste gastheer/-vrouw en vertegenwoordigers van:

Incluzio Leiden en Humanitas Rijnland.

Belangrijk! Aanmelden is gewenst

Aanmelden kan via info@nabestaandencafeleiden.nl. Kijk voor de laatste informatie en de locatie vooraf altijd op www.nabestaandencafeleiden.nl.

Thema's in 2027

24 januari
Lichtpuntjes (waar haal je kracht vandaan?)
Met Camille Hiemstra (coach en rouw- en verliesbegeleider Infinity)

7 maart
Rouw en gezonde gewoonten
Met Yelle Nuse (trainer/coach voor Veerkracht en Regie)

18 april
Waarom voel ik mij nog steeds eenzaam?
Met Guus Wakelkamp (Humanitas Rijnland)

30 mei
Delen over je verlies
Met Charles Callenbach (gastheer Nabestaandencafé)

4 juli
Wandelen op Rhijnhof
Met Charles Callenbach en Sabine Eijsenring (Nabestaandencafé) en Guus Wakelkamp (Humanitas Rijnland)

29 augustus
Die administratieve rompslomp
Met Tom Waltman (Humanitas Rijnland)

10 oktober
Had ik maar....
Met Sabine Eijsenring (Humanitas Rijnland)

14 november
Opnieuw verliefd. En de rouw dan?
Met Henk-Jan Leppink (uitvaartfotograaf) en Pauline Aalbers (coördinator Hospice Wassenaar)

19 december
Prettige feestdagen! (maar hoe kom je die feestdagen door?)
Met Marjan van Wijngaarden-Vlasveld (ervaringsdeskundige)