

# **Pastoraat aan rouwenden**

**Handreiking voor het pastoraat**



*Pastoraat aan rouwenden* is een uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland in de serie Handreikingen voor het Pastoraat

Protestants Landelijk Dienstencentrum  
Postbus 8504, 3503 RM Utrecht  
tel. (030) 880 1880

Meer informatie over de handreikingen: [www.pkn.nl/pastoraat](http://www.pkn.nl/pastoraat)

Een aantal handreikingen is in papieren versie te koop via [bestellingen@pkn.nl](mailto:bestellingen@pkn.nl), tel. (030) 880 13 37

## **INHOUDSOPGAVE**

<b>WOORD VOORAF</b>	5
<b>Deel I: ROUWPROCES EN ROUWVERWERKING</b>	6
1. Het proces van rouwen	6
De eerste rouwfase: verdoofdheid	7
De tweede rouwfase: bewustwording	7
De derde rouwfase: leegte en eenzaamheid	9
De vierde rouwfase: de verwerking	9
2. Hoe de omgeving op verdriet reageert	10
3. Huisbezoek bij rouwenden	11
De eerste fase: verdoving	12
De tweede fase: bewustwording	12
De derde fase: leegte en eenzaamheid	12
De vierde fase: de verwerking	15
<b>Deel II: HET PASTORALE GESPREK</b>	16
Uit de praktijk	16
Een teleurstellend gesprek	17
Pastorale houding	17
Afdalen de diepte in	18
De gemeente en haar verantwoordelijkheid	19
Rouwen een privézaak?	19
Waar begint pastoraat aan rouwdragenden?	20
Goed luisteren	20
Huisbezoek	20
Omgaan met verdriet	21
Seksualiteit	23
Een verhaal uit de praktijk	23
Een arm om je heen	23
Nabij zijn ... op afstand	24
"Ik geloof het eeuwig leven"	24
Rouwgroepen	25

<b>DEEL III: DE VORMING VAN ROUWGROEPEN</b>	26
1. Inleiding	26
2. Voorbereiding	26
Het maken van een plan	26
Voorwaarden voor groepsbestuur	26
Werving van deelnemers	27
3. Organisatie	27
Samenstelling van de groep	27
Getalsmatige verhouding van mannen en vrouwen	28
Gesloten groep	28
Deelnemerslijst	28
Frequentie van bijeenkomsten	28
Plaats van samenkomst	28
Roken	29
4. Wijze van leiding geven	29
Gezamenlijke leiding	29
Plaats in de kring	29
Opening en sluiting	29
Kennismaking	29
Vertrouwelijkheid	29
Momentopname	30
Onderwerp/thema	30
Volgorde van beurten	30
Persoonlijke grenzen bewaken	31
Ondersteunende opmerkingen	31
Spanning	31
Emoties	31
Evaluatie	32
Reflectie	32
Terugblik	32
<b>LITERATUUR</b>	33
<b>ADRESSEN</b>	37

## WOORD VOORAF

Ieder die in aanraking komt met mensen die een partner, een ouder, kind of zuster/broer heeft verloren, weet hoe moeilijk het pastoraat aan hen kan zijn. Een goed inlevingsvermogen is van groot belang en een overstijgen van eigen angst en weerstand. In onze cultuur spelen afweermechanismen bij omstanders namelijk een grote rol. In het contact met de rouwenden worden we geconfronteerd met ziekte en dood. Dat is wat veel mensen van zich af proberen te houden. Daarom wandelen we letterlijk of figuurlijk vaak met een boog om rouwenden heen, waardoor zij zich alleen voelen staan. Rouwenden krijgen wel veel 'raad'. Maar daardoor breekt een contact dikwijls af. De rouwende kan zijn of haar 'verhaal' niet meer kwijt. Het pastoraat en zeker het pastoraat aan rouwenden confronteert bezoekers dus met zichzelf, waardoor menigeen zich onttrekt. Maar in het pastoraat aan rouwenden gaat het er juist om dat men luistert en meeleeft, opdat iemand die rouwt getroost haar/zijn weg kan vinden.

Deze handreiking wil hierbij helpen en spitst zich daarbij toe op die situaties waarin iemand een partner heeft verloren. De handreiking is een heruitgave van een handreiking die in 1976 werd geschreven door dr. A. Polspoel. Deze is in 1990 aangevuld met een gedeelte waarin een toespitsing werd gegeven op vragen die spelen in de praktijk van het pastoraat. Dit deel is samengesteld door een werkgroep die werd gevormd door: Mw. H. van Ginkel-In-kenhaag, Mw. C. Hordijk-Bukman en Ds. J.A. van Boven. Bij de 5de druk is hieraan een hoofdstuk toegevoegd waarin de mogelijkheid van de vorming van rouwgroepen wordt beschreven. Dit deel is geschreven door Mw. W.J. Postema. Wij zijn de schrijvers dankbaar voor hun waardevolle bijdragen en hopen, dat allen die zich verantwoordelijk weten voor de pastorale begeleiding van rouwenden er hun winst mee kunnen doen.

Namens het Samenwerkingsorgaan voor het Pastoraat,

ds H. Kuyk, secretaris

1ste druk, juni 1990

2de druk, maart 1993

3de druk, oktober 1995

4de druk, september 1997

5de druk, januari 1999

Herziening, september 2009

## **Deel I: ROUWPROCES EN ROUWVERWERKING**

Dr. A. Polspoel

In het leven van alledag worden mensen soms, meestal onverwacht, geconfronteerd met situaties die voor hen erg pijnlijk en moeilijk zijn: ziekte, invaliditeit, vervroegde pensionering, echtscheiding, het krijgen van een gehandicapt kind, het verlies van iemand die ons erg dierbaar is... Al deze situaties roepen in het leven van de getroffenen een ernstige crisis op die ze, dikwijls pas na een lang proces, kunnen verwerken.

Van al deze gebeurtenissen kunnen we zeggen dat ze voor de getroffenen op de één of andere wijze een *verlies* oproepen, een verlies van iets wat als een heel wezenlijk deel van de zin van je leven werd beschouwd. Dit verlies wordt betreurd, mensen hebben daarover verdriet, het verstoort hun verwachtingen en hun leven, kortom: mensen rouwen hierover. Ik schrijf het bovenstaande omdat het begrip 'rouwen' voor een veel breder terrein geldig is dan waarvoor het meestal gebruikt wordt: in situaties van sterven en dood. Misschien zou de titel van deze handreiking beter zijn: huisbezoek aan mensen met verdriet.

Omwille van de duidelijkheid beperken we ons in het navolgende toch tot de rouw in engere zin. We hopen echter dat u het hier beschrevene ook in andere situaties zult kunnen herkennen.

### **1. Het proces van rouwen**

Veel mensen die zelf nooit met een ernstig verdriet in hun leven geconfronteerd zijn, reageren op het verdriet van anderen nogal eens met opmerkingen in de zin van: 'zo is het leven nu eenmaal, de tijd zal de wonden moeten helen'. Men zegt dat uit een gevoel van onmacht, omdat men niet weet hoe men anders zou moeten of kunnen reageren. Toch, hoe begrijpelijk deze reactie ook is, krijg ik het gevoel dat we medemensen daarmee met hun verdriet laten zitten. Natuurlijk moet rouw z'n tijd hebben, natuurlijk worden wonden pas na lange tijd geheeld, maar ik hoor in deze uitspraak iets meeklinken waardoor het lijkt alsof we alleen maar passief af kunnen wachten en noch de rouwende zelf, noch de omgeving iets kan bijdragen om dat proces van verwerking wat te verlichten of te stimuleren. Ik geloof dat we niet zo passief hoeven te zijn en ik geloof dat elk willekeurig, meelevend mens iets kan bijdragen tot het verlichten van verdriet van de ander. Om dat te verduidelijken is het goed dat we ons eerst proberen in te leven in de belevingen van rouwendenden. Wat gaat er in hen om, hoe uiten ze zich, wat willen ze aan ons - de omgeving - duidelijk maken?

Het allereerste wat dan opvalt in dat lange proces van rouw is, dat het niet een tijd is die van maand tot maand hetzelfde verloopt, maar dat er wel degelijk een aantal perioden of fasen in aan te wijzen zijn. Laten we proberen deze fasen te schetsen.

#### *De eerste rouwfase: verdoofdheid*

Als iemand door een groot verdriet getroffen wordt dan is dat gebeuren zó overweldigend, de klap is zó hard dat hij of zij maar amper kan reageren. Het is alsof de hele vertrouwde wereld in elkaar stort. Je verliest iets wezenlijks uit je leven en je ontmoet de dood van aangezicht tot aangezicht. Er overvalt je een gevoel van onwerkelijkheid, het is alsof het leven een droom is waaruit je elk moment wakker kunt worden.

Wanneer je mensen in deze allereerste periode bezoekt, valt op dat ze passief, verbijsterd voor zich uit zitten te staren. Het lijkt alsof alles langs hen heen gaat, ze voelen zich onmachtig om zelfs de meest gewone alledaagse dingen te doen. Meestal duurt deze periode niet erg lang: een paar uur tot een paar dagen. Deze verdoofdheid kan zelfs abrupt doorbroken worden. Niet zelden is de begrafenis of crematie de prikkel die de volgende fase inzet.

#### *De tweede rouwfase: bewustwording*

Als de allereerste schok, die dikwijls zo overweldigend is dat ze ons verdooft, voorbij is, dan begint het geleidelijke proces van bewustwording. Steeds beter gaat men begrijpen wat er is gebeurd. De werkelijkheid dringt zich aan je op, je kunt het niet langer langs je heen laten gaan. We zouden kunnen zeggen dat nu het eigenlijke rouwproces pas begint.

Het zal duidelijk zijn dat die werkelijkheid die nu pas op ons afkomt geweldig groot is, eigenlijk overweldigend groot, te groot om zo maar ineens te bevatten. Het is dan ook logisch dat ons innerlijk zich verzet. Vandaar dat rouwendenden in deze fase allerlei afweer gebruiken, ze moeten wel, ze kunnen niet anders.

Een van de allereerste vormen van afweer is dan ook ontkenning. De getroffenen reageren met gezegden als: 'het kan niet waar zijn', of: 'het is ongelooflijk, ik kan het niet geloven'. Ze proberen het gebeuren te reconstrueren: 'toen zei hij dat nog en toen deed hij dat...'. Ze gaan zoeken naar een oorzaak, naar een verklaring om daarmee het ongelooflijke aannemelijk en vooral hanteerbaar te maken. Ze willen zich overtuigen, ze willen de overledene zien... Wat later verweert men zich dikwijls door

protest: 'waar heb ik dat aan verdiend', of: 'hij is verkeerd behandeld door de arts, de zuster...' of: 'waarom hij en waarom niet die of die..., waarom zo'n goed mens en niet die...' of: 'als er een Goede en Rechtvaardige God is, waar is Hij dan...'

Deze verwarrende fase, waarin allerlei zekerheden weggevallen zijn, is een tijd van grote spanning, angst en verdriet. Alle interesses lijken verdwenen. Het is zelfs irriterend dat allerlei mensen in onze omgeving zich druk maken om gewone, alledaagse dingen terwijl je zelf geheel in beslag genomen wordt door dat ene, dat alles overweldigende dat in je leven gebeurd is. Je kunt je niet voorstellen dat je ooit nog eens plezier en vreugde in het gewone leven zult kunnen hebben.

In deze fase zijn mensen veelal erg rusteloos. Ze worstelen tussen verleden en toekomst. Hun verstand zegt dat het leven verder gaat, hun gevoel kan nog geen afscheid nemen van het verleden. Hun gedrag is dan ook dikwijls tegenstrijdig. Zó zullen ze enerzijds de herinneringen van het verleden ontlopen omdat ze zo overweldigend pijnlijk zijn, anderzijds zoeken ze dat verleden en die herinneringen vast te houden doordat ze foto's, voorwerpen, zelfs gedragingen in hun leven een bijzondere plaats gaan geven en zelfs onaantastbaar maken. De stoel mag niet veranderd worden, de slaapkamer van moeder moet in dezelfde staat blijven als hij geweest is. Mensen bezoeken dagelijks het kerkhof omdat ze bang zijn ontrouw te worden aan het verleden.

Soms zijn er momenten dat de muren van het huis op hen afkomen, ze ontvluchten deze door op bezoek te gaan bij familie of kennissen; maar, amper enkele uren uit huis, willen ze terug 'omdat ik het hier ook niet vind'.

In feite blijkt uit dit alles dat je een groot verlies niet zomaar tot je toe kunt laten. We verzetten ons, we protesteren, we zoeken, we willen het verleden (nog) niet loslaten, hoewel we weten dat we verder moeten.

Dat is de eigenlijke inhoud van deze tweede fase: het gevecht tussen loslaten en vasthouden. De werkelijkheid is wel duidelijk, maar we kunnen die nog niet accepteren, we verzetten ons, we moeten ons wel verzetten om te overleven, we kunnen maar geleidelijk het verlies bewust tot ons toelaten. Langzamerhand geven we de strijd op, we merken dat onze ontkenning niet langer functioneert, dat ons protest nutteloos is, dat ons 'zoeken' zinloos is. We kunnen de werkelijkheid niet meer uit de weg gaan. We laten de realiteit op ons afkomen. Maar dat betekent nog allerminst dat we er doorheen zijn. Nu vangt pas de derde fase aan...



### *De derde rouwfase: leegte en eenzaamheid*

Over deze derde fase kunnen we zeggen, dat we verstandelijk ons verzet opgegeven hebben, maar dat we nog niet toe zijn aan een nieuwe, positieve opbouw van ons leven. Veeleer overvalt ons nu een gevoel van leegte en eenzaamheid. Er ligt dan al een lange periode achter ons - het is helemaal niet ongewoon dat mensen pas na een maand of acht tot een jaar aan deze fase toe zijn - en voor de rouwende zelf lijkt het alsof alles alleen maar moeilijker wordt. Procesmatig kunnen we zeggen dat we een stap verder gegaan zijn, maar naar de beleving van de rouwende zelf lijkt het alsof zijn verdriet en gemis dieper en heviger worden. Ik ben dan ook van mening dat voor een aantal mensen deze fase eigenlijk de moeilijkste en pijnlijkste is. Het oude lijkt voorbij, althans we krijgen steeds meer het gevoel dat we ons met het verlies moeten verzoenen, maar het nieuwe is er nog niet of nauwelijks. In deze fase wordt een rouwende dan ook gemakkelijk door gevoelens van neerslachtigheid overvallen.

Bij een gunstig verloop groeit nu echter geleidelijk opnieuw de interesse in het leven en de toekomst. Verstandelijk houdt de rouwende zichzelf voor dat hij verder moet, al is het alleen maar voor zijn/haar omgeving en de kinderen, geleidelijk echter gaat hij deze uitspraak gevoelsmatig beamen. Hij komt stapje voor stapje toe aan de vierde en laatste fase.

### *De vierde rouwfase: de verwerking*

Er is een lange tijd verstreken. Kwade dagen hebben zich geleidelijk afgewisseld met goede. Er zijn dagen geweest dat een rouwende boodschappen heeft gedaan en tot zijn verbazing gemerkt heeft dat hij of zij het fijn vond. Er is een dag geweest, dat je tot je schrik gemerkt hebt, dat je weer interesse en misschien zelfs plezier had in iets heel gewoons. Niet zelden vraagt een rouwende zich dan verbijsterd af of hij aan het vergeten is, of hij ontrouw wordt aan het verlorene. Ik ben ervan overtuigd dat zijn verbijstering ongegrond is. Verwerking is namelijk heel iets anders dan vergeten. Het verleden is niet voorbij, het wordt (gelukkig) niet vergeten, maar het belemmert je niet langer om deel te nemen aan het leven van alledag, het is een deel geworden van jezelf zonder dat het je blik en interesse afhoudt van de toekomst.

In deze fase gaat een rouwende ontdekken dat ook voor hem de zon nog steeds schijnt. Je krijgt weer plezier in je hobby, je kunt zelfs nieuwe relaties aangaan. Maar laten we niet vergeten dat er inmiddels een lange tijd verstreken is en dat dat ook noodzakelijk is.

*Hopelijk is het bovenstaande voldoende om u een beetje te verduidelijken hoe zo'n rouwproces ongeveer verloopt. We moeten natuurlijk bedenken dat ieder zijn verdriet toch op een heel persoonlijke wijze beleeft en dat het voorafgaande niet meer dan een grote, algemene lijn wil aangeven waarop allerlei variaties en uitzonderingen mogelijk zijn.*

## **2. Hoe de omgeving op verdriet reageert**

Nu we ons in het voorafgaande een beetje verdiept hebben in het verloop van een rouwproces wordt de belangrijkste vraag: 'kunnen we de rouwenden op één of andere wijze helpen, en zo ja, hoe?' Vanuit de psychologie weten we al lang dat mensen met verdriet, spanning, etc. zich moeten kunnen uiten.

Verdriet dat op één of andere wijze niet naar buiten komt, wordt verdrongen en vroeg of laat uit zich dat maar al te dikwijls in lichamelijke klachten zoals maagpijn, darmklachten, hoofdpijn, of hartkwalen. Psychisch uit het verdrongene zich in slapeloosheid, lusteloosheid, of in ernstiger gevallen in psychiatrische ziektebeelden. De twee meest geëigende vormen waarin verdriet zich wél zou moeten uiten, zijn huilen en/of praten. Het is daarom geweldig belangrijk dat iemand over zijn emoties kan spreken en daarin wordt aangemoedigd, gestimuleerd of uitgenodigd. Denk niet te snel dat mensen allerlei kalmeringsmiddelen nodig hebben. Het antwoord op onze vraag: 'welke hulp?' is daarmee eigenlijk even simpel als moeilijk: schep voorwaarden waardoor mensen gestimuleerd en aangemoedigd worden om over hun verdriet en emoties te spreken. Alvorens dit nog wat nader uit te werken is het goed ons nog even af te vragen hoe de omgeving in de praktijk in feite reageert. Ik heb gemerkt dat onze reactie op het verdriet van anderen in vier vormen te onderscheiden is:

- a) een niet onbelangrijk aantal mensen is kennelijk bevreesd voor de emoties van rouwenden en durft gewoonweg niet meer op bezoek te komen. Daarvoor zoeken ze allerlei excuses: 'zo druk, zo weinig tijd gehad, ik had al lang eens langs willen komen maar er kwam telkens iets tussen...'. Het is dan ook opvallend hoeveel rouwenden zich beklagen dat ze niet alleen een dierbare maar ook nog een deel van hun vrienden en kennissenkring verloren hebben.

- b) een tweede groep komt wel op bezoek, leeft mee, maar denkt dat het beste dat ze kunnen doen is, de rouwende af leiden door over van alles en nog wat te praten behalve over het éne, dat verschrikkelijke, waar de rouwende nu juist zo vol van is.
- c) een derde groep komt op bezoek, luistert, begrijpt dat rouwenden over hun verlies willen praten maar wijst er vervolgens tot "troost" op dat er toch nog ergere gevallen zijn.  
Vindt u het niet logisch dat een rouwende zichzelf dan niet erg serieus genomen voelt?
- d) gelukkig zijn er ook nog de mensen die niet zoveel behoefte hebben om te troosten, die ook niet zoveel behoefte hebben om medelijden te tonen maar die wel willen luisteren en die daarmee veel meer door hun houding dan door hun woorden zeggen: 'ik begrijp je wel, ik voel met je mee, ik voel me ook machteloos, maar stort je hart maar uit, huil maar, protesteer maar, ik kan je probleem ook niet oplossen maar je mag op me rekenen, ik wil bij je zijn. Dit zijn de mensen die de rouwende zelfs durven te stimuleren om verdrietig te zijn omdat ze weten dat opgekropt verdriet, onbesproken en verzwegen emoties uiteindelijk alleen maar schadelijk zijn.

Verwerking van hevig verdriet om iets wat ons erg dierbaar was, is een langdurig proces, een proces waarin zich allerlei complicaties voor kunnen doen die professionele hulp gewenst maken, maar in het algemeen gaat het er in de allereerste plaats toch om dat een rouwende mensen ontmoet die hem/haar door hun warmte, hun aandacht en hun meeleven het gevoel geven dat ze een klein stukje van die zware last proberen mee te dragen zodat je er niet helemaal alleen voor staat.

### **3. Huisbezoek bij rouwenden**

Laten we nu tot slot nog wat gedachten proberen te formuleren over het huisbezoek aan rouwenden. We zouden vooraf een aantal opmerkingen kunnen maken over huisbezoek en het voeren van gesprekken in het algemeen, maar hierover kunt u voldoende informatie vinden in eerder verschenen handreikingen in deze reeks. We zullen onze aandacht dus beperken tot het concrete huisbezoek aan rouwenden. Als leidraad gebruiken we de fasering die we eerder in dit stuk hebben aangegeven.

### *De eerste fase: verdoving*

Wie een rouwende in de eerste uren of dagen van zijn verdriet bezoekt, valt het op dat de rouwende zich ogenschijnlijk nauwelijks lijkt te realiseren wat er om hem/haar heen gebeurt. Alles lijkt nog zo chaotisch, zo onwerkelijk en verbijsterend dat er eigenlijk niets tot hem/haar doordringt, misschien ook niet het komen en gaan van allerlei mensen die op één of andere wijze hun medeleven willen laten blijken. Interesse en aandacht voor alles en iedereen lijkt weg te zijn.

De rouwende lijkt in deze fase helemaal aan zichzelf overgeleverd en op zichzelf teruggeworpen te zijn. Hij wil hierin niet verstoord worden, maar hij wil wel dat naar hem geluisterd wordt.

De meeste rouwendes die ik in deze fase ontmoet heb, toonden een grote behoefte om van-zich-af- te-praten. Spontaan begonnen ze bij mijn bezoek (en bij het bezoek van anderen) uitvoerig en zeer gedetailleerd te vertellen hoe het allemaal gegaan was. Ik had het gevoel dat een weerwoord van mij daarin snel te veel kon zijn. In deze fase wil een rouwende alleen nog maar dat naar hem geluisterd wordt, langdurig en veelvuldig.

Troost of medelijden kunnen makkelijk irriteren. Misschien wijst de steeds vaker gehoorde uitspraak 'liever geen bezoek' daar wel op.

Ik geloof dat je in deze fase het beste reageert wanneer je allereerst bescheiden van je medeleven blijkt geeft en tijd en aandacht hebt om te luisteren. Dat is het belangrijkste. We hoeven echt niet zoveel te doen. Als we dan toch iets willen doen, dan ligt dat in deze fase veel meer in de sfeer van het regelen van allerlei praktische noodzakelijke voorzieningen die een stukje verlichting kunnen brengen (zorgen dat de kinderen opgevangen worden, dat er gegeten kan worden, dat beslommingen rond de begrafenis of crematie geregeld worden etc.) Mocht u de rouwendes later in hun rouwproces opnieuw opzoeken, dan zult u niet zelden ervaren dat ze zich uw eerste, bescheiden bezoek nog haarfijn herinneren en dat ze daar erg waarderend over spreken.

### *De tweede fase: bewustwording*

Het eigenlijke rouwproces begint: ontkenning, protest, wanhoop, angst, herinnering, loslaten en vasthouden wisselen elkaar af. Het gevecht tussen verstand en gevoel wordt in volle hevigheid gestreden. Dit is met name de fase waarin mensen in staat gesteld moeten worden om hun emoties en gevoelens te uiten. In deze fase moeten mensen anderen ontmoeten tegen wie ze kunnen praten, die naar hen willen luisteren, die tijd hebben. Ze

zullen willen vertellen over die 'vreemde' ervaring die ze gehad hebben: ze hebben gemeend de verlorenen te zien, ze zullen zichzelf erop betrappen dat ze nog steeds de neiging hebben iets tegen de gestorvene te willen zeggen en ze zullen zich afvragen of hun gedrag wel gezond is. Het kan erg bevrijdend zijn om van een ander te horen dat deze belevingen en verlangens helemaal niet zo vreemd zijn.

Zo zullen ze in deze fase ook willen vertellen hoe wanhopig of verdrietig ze soms zijn en ze zullen behoefte hebben om het ongelooflijke en onaanvaardbare van het gebeurde uit te spreken: ze willen ontkennen en protesteren.

Het is goed dat rouwenden dit doen en dat wij deze ontkenning en vooral ook dit proces tot ons toe laten. We bewijzen de rouwenden geen dienst als we zeggen dat ze niet mogen ontkennen en niet mogen protesteren. Wij moeten zelf leren inzien dat dit gedrag bijna wezenlijk hoort bij die grote opgave waar de rouwende voor gesteld wordt: klaar te komen met zijn verlies. Het meester worden over zijn situatie heeft tijd nodig en daarin heeft verzet en opstandigheid zijn eigen plaats.

Het is ook niet vreemd dat bij ons, de vertegenwoordigers van de kerk, hier de neiging opkomt om de ontkenning of het protest te 'weerleggen' met een woord uit de Schrift. We zijn dan geneigd om te zeggen dat we moeten berusten in Gods wil, dat we moeten aanvaarden. Ik denk wel dat het juist is maar alleen als aanvaarding van het lijden en de menselijke onmacht samengaan mét strijd voor het leven, verzet, verzet tegen het leed. Beide horen bij elkaar, het één is ongezond zonder het ander. Een protest dat onvoldoende uitgesproken is, of onvoldoende gehoord is en dan te vroeg weerlegd wordt zal zich alleen maar heviger uiten. De rouwende zal zich onbegrepen voelen en hij zal geneigd zijn te zeggen wat hij al zo dikwijls gemeend heeft: 'je staat toch alleen met je verdriet, niemand begrijpt je, je moet het alleen verwerken'. Als een woord van de Schrift in deze fase troost dan is het eerder het woord van de psalmist, of van Job, of van de verdrietige Christus in de hof van Gethsemané, waarin de rouwende eenzelfde angst, wanhoop en opstandigheid beluistert als in zijn eigen actuele situatie. Het vraagt echter een grote voorzichtigheid om met een rouwende dergelijke teksten te lezen. Als hij/zij ook maar enigszins het gevoel krijgt dat dergelijke teksten gelezen worden om zijn eigen situatie (ongewild) te bagatelliseren - ik bedoel hier dat hij het gevoel krijgt wat ik eerder omschreef als: je moet eens naar die of die kijken, dat is nog veel erger dan bij jou - dan zal het lezen van zo'n tekst de verhouding tussen ons

en de rouwende grondig verstoren. Als de tekst echter gelezen wordt als een verwoording en herkenning van zijn eigen gevoel, dan kan de lezing troostend en verrijkend zijn. Anders gezegd: we zullen heel scherp moeten luisteren naar de rouwende en ons afvragen of wij hem een dienst bewijzen met het lezen uit de Schrift op dit moment.

In processen van rouw speelt nogal eens een emotie mee die door een aantal rouwenden maar heel moeilijk onder woorden te brengen is: een gevoel van schuld, het gevoel op één of andere wijze tegenover zichzelf, tegenover het leven maar vooral tegenover de gestorvene tekort geschoten te zijn. In ernstige vorm kan deze schuld nagenoeg ondraaglijk zijn. Ze is vooral ondraaglijk omdat ze - naar het gevoel van de rouwende - nimmer meer goed gemaakt kan worden. Opnieuw geldt wat we eerder schreven: deze schuld moet beluisterd en vooral serieus genomen worden. Soms boeten mensen deze schuld uit door (onbewust) te blijven rouwen. Soms kunnen zij die openheid bereiken dat zij in een gelovige houding vergeving zoeken bij Hem die boven het menselijk haalbare uitstijgt: bij God. De ontmoeting met een mens die je niet beoordeelt, niet veroordeelt, maar je accepteert en naar je luistert, kan voor dit laatste wezenlijk zijn.

Niet alle schuld die mensen zichzelf toerekenen, komt ons als even reëel en begrijpelijk over. De beleving van de rouwende is er echter niet minder om en we moeten hem serieus nemen. In onze gesprekken met rouwenden moeten we niet te snel verwachten dat we duidelijke oplossingen of een duidelijke vooruitgang zullen waarnemen. Rouwen is een lang en pijnlijk proces. Het is ook dikwijls pas na een wat langere tijd dat rouwenden kunnen zeggen hoeveel betekenis uw regelmatige bezoeken voor hen gehad hebben.

#### *De derde fase: leegte en eenzaamheid*

We hebben eerder gezegd, dat voor een niet onbelangrijk aantal rouwenden deze misschien wel de moeilijkste en wanhopigste is. Het verzet tegen het gebeuren wordt grotendeels opgeheven, het oude wordt losgelaten maar het nieuwe is er nog niet. Ik heb eerder geschreven dat het helemaal niet ongewoon is, dat er nu al een maand of acht tot een jaar verstreken is. Voor de rouwende is het alsof hij in een vacuüm, een leegte terecht is gekomen. Het gemis wordt nu pas in zijn volle zwaarte gevoeld. De angst: zal ik me hier bovenuit kunnen worstelen is nu op zijn hevigst. Het tragische van deze fase is, dat zoveel vrienden en kennissen die in het begin allemaal tegelijk kwamen nu nagenoeg allemaal al lang tot de gewone orde van de dag zijn

overgegaan. Wat dat voor de rouwende betekent laat zich heel simpel samenvatten: juist nu, nu hij zich zo in een leegte voelt, wordt zijn eenzaamheid door de omgeving nog eens extra benadrukt. Juist nu is onze aandacht en ons bezoek meer dan ooit gewenst. Maar pas op voor teleurstellingen. Het vreemde, maar niet helemaal onbegrijpelijke, is namelijk dat juist nu de rouwende minder dan tevoren openstaat voor hulp en aandacht. Hij heeft immers toch het gevoel dat alles verloren is, er overvallen hem momenten dat alles uitzichtloos is: 'jullie kunnen mooi praten, je hebt het niet zelf meegemaakt'. Meer dan ooit zal onze aandacht voor de rouwende zich moeten kenmerken door bescheidenheid.

We mogen ons onmachtig voelen, we willen niet over het verdriet en de eenzaamheid heen praten, we voelen ons ook een beetje wanhopig zonder precies te kunnen beleven wat de ander beleeft, maar we geven het niet op. Ik geloof dat we in deze fase nog het meest 'trouw' moeten zijn. Onze regelmatige aandacht kan die beklemmende cirkel van wanhoop doorbreken, de ander het gevoel geven: ik heb veel verloren, maar kennelijk ben ik toch nog de moeite waard. Er is iemand die met mij mee wil vechten, terug naar het leven.

#### *De vierde fase: de verwerking*

Soms is er nu - en pas nu - een moment dat we mogen zeggen: ik denk dat je genoeg gerouwd hebt, je kunt weer plezier krijgen in het leven, ik weet toch wel dat je het verleden niet vergeet.

Soms hebben mensen dit zetje, deze bevestiging nodig om geleidelijk de laatste stap naar de afsluiting van hun verwerking te kunnen doen.

## Deel II: HET PASTORALE GESPREK

### *Uit de praktijk*

Om te laten zien waar het om gaat en wat er mis kan gaan, beginnen we met een wat bewerkte praktijksituatie.

Iemand vertelde dat ze zich nogal teleurgesteld voelde over de bezoeken van haar pastor. Tijdens de ziekte van haar man was er een goede band ontstaan, doordat hij regelmatig op bezoek kwam. "Mijn man hoorde al aan de bel, als hij er was. Hij verheugde zich op zijn bezoeken. Met z'n drieën waren we samen op de kamer waar mijn man lag, Een enkele keer bleef ik bij het koffie halen wat langer weg, omdat het me allemaal teveel werd. Ik probeerde te verbergen dat ik gehuild had om zo normaal mogelijk weer binnen te komen. Toch merkte mijn man het wel. Ik schrok ervan en probeerde er overheen te praten. Dit deed zich herhaalde malen voor. De begrafenis was door mijn man zelf geregeld met de pastor. Daarna voelde ik mij in een gat vallen. Wat ik hoopte gebeurde niet. Ik probeerde vanuit mijn geloof verder te leven, maar het lukte me niet: Mijn geloof was weg, mijn levensmoed was er niet meer. Alles leek met mijn man verdwenen te zijn.

Na enige tijd kwam dezelfde pastor op bezoek en dat is een enorme teleurstelling geworden.

Hij zei: "Gaat het goed met u? U ziet er vrolijk en opgewekt uit. U was ook weer in de kerk en u bent weer op bejaardenbezoek geweest. Ik denk dat dat heel verstandig van u is om alles weer zo normaal mogelijk voort te zetten."

Ik zei daarop: "Maar het gaat helemaal niet zo goed met mij. Ik voel me zo leeg."

Hij: "Ja, natuurlijk mist u uw man, dat kan ook niet anders. Het is nog maar zo kort geleden. Maar dat zal best goed komen."

Ik: "Maar ik voel me zo leeg ... zo ... eenzaam."

Hij: "Het valt natuurlijk niet mee als u zoveel alleen bent. Probeert u maar moed te houden."

Ik: "ik voel me van God en iedereen verlaten."

Hij: "Probeer maar te bidden, dan zal God zeker bij u zijn. Het gebed brengt mensen door hun diepste nood heen."

Ik: "Daar heb ik juist zo'n moeite mee; God is ver weg. Ik kan niet meer bij Hem komen."

Hij: "Moed houden."



Enkele maanden later herhaalde zich dit.

Hij: "Ik zie u niet zo veel meer in de kerk. Bent u ziek geweest?"

Ik: "Nee, ik ben ziek."

Hij: "U ziet er anders goed uit!"

Ik: "Ik voel me in de steek gelaten."

Hij: "Door wie?"

Ik: "Door de kerk. Door de mensen die met een grote boog om mij heen lopen. Ze roepen vaak zelf al: "Het gaat goed hè?" Wat zeg je dan? Dat het niet goed gaat? Nee, dat doe je natuurlijk niet. Ik had meer van de kerk verwacht, zeker in deze omstandigheden."

Hij: "Ja, mevrouw, het valt niet mee. Maar als u praten wilt, kom gerust langs of bel mij op."

#### *Een teleurstellend gesprek*

We vragen ons af wat er eigenlijk gebeurde. Als je het overziet, merk je dat de vrouw maar liefst drie maal tevergeefs bij de pastor aanklopte. Drie momenten waarop hij niet hoorde wat ze zei, of althans er niet op inging. En dat was voor haar het meest teleurstellende, want de pastor hoorde natuurlijk ook bij die kerk die haar in de steek liet, niet omdat hij niet naar haar toeging, maar omdat hij niet inging op wat ze aangaf als haar echte diepe nood: haar eenzaamheid, haar gevoel van alle mensen en van God verlaten te zijn. Zo wordt ze terug verwezen naar het gebed, waar ze juist moeite mee heeft. Ze is immers haar geloof in God kwijt. Ze zoekt ernaar het terug te vinden en ze verlangt daarnaar. Ze heeft daarvoor hulp nodig, vooral de hulp van een luisterend oor, begrip voor haar situatie. Tot drie maal toe is haar duidelijk uitgezonden signaal niet gehoord.

#### *Pastorale houding*

Als je je afvraagt waarom de pastor dat signaal niet hoort, kom je tot de ontdekking dat zijn pastorale houding hem in de weg zit. De moeite om in te gaan op verdriet kan leiden tot de vlucht in goed bedoelde, vrome adviezen. Hij wil haar vooral de weg wijzen van gebed, geloof en vertrouwen op God. Zolang je met een vooropgezet plan iemand gaat bezoeken (zelfs al is dat: ik ga de ander troosten), ben je zoveel met jezelf bezig dat je te weinig in staat bent om echt naar de ander te luisteren. Om dat laatste gaat het toch? Het vooropgezette plan landt niet bij haar, omdat zij zich niet begrepen

voelt. Het komt over als een uitvlucht om niet op haar echte nood te hoeven ingaan.

### *Afdalen de diepte in*

Echt omzien naar elkaar blijft niet aan de oppervlakte steken, maar betekent een afdalen in de diepte om te komen waar de ander is en wat die ander bedrukt.

Als we met mensen te maken krijgen die met ernstig lijden te kampen hebben, ontkomen we er niet aan ons dit aan te trekken. Maar hoe zou je met diep bedroefde mensen goed kunnen omgaan zonder zelf een stukje mee te gaan in de diepte? Maar al te vaak wordt verondersteld dat je daarvoor deskundig moet zijn. Wie dat niet is, heeft dan al gauw een excuus gevonden zich niet diepgaand met rouwenden in te laten.

Natuurlijk is het niet eenvoudig om je in een dergelijke situatie in te leven. Maar de deskundigheid zit in zulke situaties niet in geleerdheid of kennis van de psychologie, maar veel meer in onszelf, in je houding en je functioneren als ambtsdrager of gemeentelid. Je mag er zijn bij die ander, zoals je bent, leeg, zonder opgeschroefde ambtelijke verplichtingen, zonder je verborgen agenda. Zonder de plicht toch vooral vroom en gelovig over te komen. Je mag er zijn zoals je bent. Zo wil God je gebruiken, mag je geloven, om Hem te vertegenwoordigen. Juist bij mensen die in een rouwproces leven, is het raadzaam het verdriet niet dicht te plakken met vrome woorden; maar ga naast iemand zitten en laat merken dat je ook geen raad weet met het verdriet.

Zo toon je respect voor zijn/haar verdriet en je bent er, zodat de ander zich kan uiten.

Wees niet bang om stil bij elkaar te zijn; alleen een hand vasthouden kan al een vertroosting zijn. Je gevoeligheid voor je medemens op zo'n moment is belangrijker dan woorden die niet opgevangen kunnen worden, omdat er geen openheid is.

Zo hebben we uit het gesprek hierboven kunnen leren, dat het bemoedigen door op positieve dingen te wijzen, teleurstellend blijkt te zijn, omdat de ander dat juist niet mee kan voelen. De poging om de depressie weg te nemen zou de ander nog meer kunnen ontmoedigen.

Het is teleurstellend dat de pastor geen raad weet met het niet kunnen geloven van deze vrouw. Hij gaat ervan uit dat geloven altijd helpt. Het is echter belangrijker te weten dat velen juist in zo'n periode geen troost

kunnen vinden in het geloof. Door dit negatief te beoordelen, voelt deze vrouw zich juist in de steek gelaten.

### *De gemeente en haar verantwoordelijkheid*

Als de gemeente op zondag haar geloof viert, ontstaat er een gevoel van verbondenheid, althans zo zou het moeten zijn. De ontmoeting met andere mensen, het meeleven met elkaar, het vragen naar elkaars gezondheid, familieomstandigheden, verdriet, rouw of werk, geeft een gevoel van verbondenheid.

Nergens komt dit zo tot uitdrukking als in de gemeente. Dat is ook het unieke van het gemeente-zijn. Want gemeente-zijn is er als mensen bij elkaar komen, elkaars zorg delen, samen bidden, samen zingen en vieren.

In dat samen vieren komen we tot een echte ontmoeting, waarin een stukje verantwoordelijkheid voor elkaar ligt opgesloten. Verantwoordelijkheid voor mensen die om ons heen zitten, die verdriet hebben om het verlies van hun levenspartner.

Het kan voor deze mensen heel waardevol zijn als de pastor samen met de kerkenraad en de gemeente in de diensten en vooral in het gebed die betrokkenheid laat voelen.

Mensen die wenen om degene die ze verloren hebben, leven zo vaak op een eiland in een geïsoleerd bestaan. Kerkenraad en gemeente zouden wat meer aandacht kunnen besteden aan het jaarlijkse gedenken van hen die heen gingen. Het wordt al meer een goede gewoonte om op de laatste zondag van het kerkelijk jaar (zondag voor advent) de kerkdienst daarop af te stemmen en de namen van degenen die dat jaar overleden zijn te noemen, in plaats van op oudejaarsavond.

Zo zouden gemeenteleden die een verlies hebben geleden een speciale uitnodiging kunnen ontvangen van de kerkenraad voor deze dienst. Dat zou zowel schriftelijk als mondeling kunnen. Niet een ieder zal hiervoor voelen, de beslissing ligt bij de betrokkene zelf. In ieder geval geeft de gemeente aan er aandacht voor te hebben. Samen koffie drinken na de dienst zou ook een goede gelegenheid zijn voor onderling contact.

### *Rouwen een privézaak?*

Vroeger werd rouw beleefd te midden van en samen met een gemeenschap waarin men leefde. Familie, vrienden, burens en de kerk hadden daarbij allemaal een functie, tot in heel praktische hulp toe. Rouwen is in onze moderne samenleving een privézaak geworden. Door de individualisering is men bij de rouwverwerking sterk op zichzelf teruggeworpen. En naar buiten

tonen we onze emoties niet. Rouwen is zodoende zwaarder geworden voor de betrokkenen. Behalve dat ze hun emoties moeten verbergen, hebben ze ook nooit van anderen gezien hoe die met hun verdriet omgaan. Het is een gegeven dat we minder sterfgevallen meemaken in de familiekring dan onze (voor)ouders; maar we weten daardoor minder goed hoe we ermee zouden kunnen omgaan. Daarom is het goed als de gemeente wordt beleefd als een plaats waar begrip en ruimte is voor rouw en rouwgevoelens; de eredienst kan daarbij een goede functie vervullen.

#### *Waar begint pastoraat aan rouwdragenden?*

Begeleiding van rouwdragenden begint zodra iemand is overleden. De begrafenis en de kerkdienst houden op zichzelf al een begeleiding in als de familie erbij betrokken wordt. In de eredienst kan men zijn verdriet verwoord vinden. Deze dienst samen voorbereiden (ambtsdrager/ster en nabestaanden) kan van grote betekenis zijn voor de mensen in rouw. Zorgvuldig omgaan met de wensen en goed luisteren is belangrijk.

#### *Goed luisteren*

Er is sprake van rouw als iemand gemist wordt die zeer nabij was. Het kan ook zijn dat de relatie niet eens zo goed was en dat toch een diep proces van rouw doorworsteld moet worden. Als we daarvan niet op de hoogte zijn, kan dat een schokkende ervaring geven. Soms is het een bevrijding als iemand verlost is van een onderdrukt leven. Vooral komt dat bij vrouwen voor. Ze hebben soms jaren geleefd zonder echt geleefd te hebben. Dat een overlijden een bevrijding kan zijn voor deze mensen zal met heel veel respect benaderd dienen te worden. Je hebt als pastoraal bezoeker niet het recht hierover te oordelen. Veel leed is immers al bij het leven geleden!

#### *Huisbezoek*

Regelmatig bezoek aan mensen in een rouwproces is van groot belang: huisbezoek of contactbezoek, het doet er niet toe hoe het genoemd wordt. Niet alleen bij de in het oog lopende tragische gevallen. Flinke mensen verbergen hun verdriet door ogenschijnlijk goed te functioneren. Zo te zien redden ze het wel. Maar laten we ons niet vergissen en niet afgaan op uiterlijk vertoon. Ook voor ouderen is het heel pijnlijk iemand te verliezen. Na jaren lang samen lief en leed gedeeld te hebben, is het nu alleen verder moeten voor veel ouderen een zware en verdrietige weg.

Het hoeven niet altijd ambtsdragers te zijn die de taak van het contact houden vervullen, ook pastoraal medewerkers "gewone" gemeenteleden en contactpersonen kunnen door het geregeld tonen van belangstelling veel goed doen. Het "onderling pastoraat" van gemeenteleden is van groot belang.

Daarbij is het zeker ook van belang om oog te hebben voor degenen die voorheen geen of weinig contact met de kerk onderhielden.

### *Omgaan met verdriet*

Belangrijker dan je af te vragen wat je in zulke omstandigheden moet zeggen, is je af te vragen: wie ben ik zelf, als ambtsdrager of als gemeentelid. Vandaar dat wij in deze handreiking geen pasklare antwoorden geven op alle mogelijke vragen die mensen in rouw je kunnen stellen, maar we wijzen u op een aantal vragen die wij onszelf kunnen stellen. Daarmee bent u wellicht meer geholpen dan met vooraf bedachte antwoorden. Die vragen zijn de volgende:

1. Wie ben ik zelf?
2. Hoe ga ik met verdriet om?
3. Kan ik voldoende meevoelen?
4. Waarom en waartoe wil ik deze mensen bezoeken?

#### **1. Wie ben ik zelf?**

Wat verwacht ik van dit bezoek? Ga ik namens de gemeente, of alleen namens mezelf? Misschien ben ik wel ambtsdrager, maar doet dat er in een bepaald geval eigenlijk niet toe en moet ik helemaal niet als een soort functionaris komen, maar gewoon als mens die omziet naar mensen met verdriet.

Het is belangrijk bij jezelf na te gaan hoe het precies ligt. Het helpt je je te realiseren wie je bent en wilt zijn en tegelijk maakt het je mogelijk jezelf zo aan te dienen als past bij het bezoek.

#### **2. Hoe ga ik met verdriet om?**

Verdriet van mezelf en verdriet van anderen? Mag ik het verdriet van mezelf aan anderen laten zien? Mogen zij dat merken aan tranen bijvoorbeeld, of duld ik dat van mezelf helemaal niet en stop ik daarom mijn emoties maar heel diep weg?

### **3. Kan ik voldoende meevoelen?**

Dit is niet makkelijk. Maar je kunt mensen zeer nabij zijn door jezelf te durven zijn. Het helpt niet om van tevoren te bedenken wat je zeggen zult, om troostwoorden te vinden. Want algemene gezegden, hoe mooi ook geformuleerd, passen meestal niet bij het gevoel van de ander op dat moment en worden vaak als dooddoeners ervaren. Het is zelfs de vraag of het lezen van woorden uit de Schrift niet zo kan werken, dat ze afstand scheppen. Natuurlijk ontvangen rouwenden iets van God, maar wellicht ontvangen ze meer als wij ons zelf durven zijn, dan wanneer we willekeurig gekozen woorden uit de Schrift lezen.

Er is vaak helemaal geen behoefte aan gelezen woorden. Het is wel zinvol met de ander vanuit zijn of haar geloof (of juist de afwezigheid daarvan) samen te zoeken hoe je verder kunt leven.

### **4. Waarom en waartoe wil ik deze mensen bezoeken?**

Dit moet de bezoeker duidelijk voor ogen staan. Dat is geen garantie dat het bezoek slaagt, maar het helpt wel om niet in verwarring te komen te midden van alles wat op je af komt. Het is vooral de bedoeling om met de ander mee te leven en te laten voelen nabij te zijn, zodat de ander in een vertrouwelijke sfeer zich kan uiten.

Of dat kan, hangt voor een groot deel af van jezelf. Wanneer het mogelijk is de mensen het gevoel te geven en misschien de zekerheid dat je er in strikte vertrouwelijkheid bent, dan kunnen de meest intieme verhalen aan de oppervlakte komen. Soms zo maar zonder enige geremdheid. Het kan heel bevrijdend zijn voor rouwenden "het verhaal" eens kwijt te kunnen. Dat moment van vertrouwen geeft wederzijds een gevoel van warmte en geborgenheid. Het gebeurt maar al te vaak dat woorden uitgesproken na het verlies van een dierbare later nooit meer herhaald worden. Op dat moment kon het, omdat men zich veilig voelde bij en toevertrouwde aan een luisterend medemens.

Hoe de bezoeker/ster de bezochte(n) zal aantreffen is niet te voorspellen. Je weet nooit van tevoren hoe mensen reageren en hoe je ze zult aantreffen. Alles is mogelijk en het is belangrijk je dat te realiseren. Dat kan helpen om te voorkomen dat je verbazing of verbijstering de ander verhindert zich te uiten.

### *Seksualiteit*

Iemand die zijn/haar levenspartner verloren heeft, heeft ook de mogelijkheid verloren tot seksuele beleving van de relatie. Daarmee zal menig een het op een bepaald moment moeilijk hebben. Toch is dit een weinig besproken onderwerp en er is ook heel weinig over geschreven. Dat is in meer dan één opzicht vreemd. We leven in een tijd waarin we toch langzamerhand wat gemakkelijker over deze zaak spreken. Daar komt bij dat het gaat om een belangrijk aspect van het leven: het uiten van liefde voor elkaar door het seksuele contact. Hoe komt het dat mensen daar zo moeilijk over praten kunnen? Is dat nog een gevolg van de opvoeding op dit punt?

### *Een verhaal uit de praktijk*

Een heer van 70 jaar vertelt het volgende verhaal:

"Mijn vrouw was actief lid van een grote vrouwenorganisatie en deed mee aan allerlei activiteiten. Toen ze ernstig ziek werd, hebben het bestuur en de leden haar drie jaar lang minstens wekelijks bezocht. Dat was voor mijn vrouw heel waardevol. Toen mijn vrouw was overleden, hield het bezoek op. "De wekelijkse aandacht is niet meer nodig", dacht men, maar ik voelde: "mijn vrouw is er niet meer, ik mis haar, en jullie laten mij in de steek." Na een half jaar kwam ik er achter wat de reden was: "Je gaat toch niet bij een man alleen op bezoek, zeker niet als je zelf ook alleen bent. Hij zou er wat van kunnen denken; en de mensen uit de buurt? Je moet aan je goede naam denken." De man weet nu waarom hij geen bezoek meer krijgt, maar begrijpen doet hij het niet.

### *Een arm om je heen*

Wanneer iemand zegt: "Ik mis die arm om me heen" moeten we aandachtig zijn en er niet overheen praten. Er wordt gesproken over een veel groter iets dan eens een keer een arm om iemands schouder. Zo'n uiting moet in het gesprek helemaal serieus genomen worden. Niet dat wij geroepen zijn het op te lossen, maar wel past het er aandacht voor te hebben en er op in te gaan, zodat de ander het gevoel krijgt echt gehoord te worden. Er wordt heel veel gemist, daar dienen we ons van bewust te zijn. "Die arm om je heen" maar ook het samen slapen, de verbondenheid. Dat geheim dat twee samen delen. De ander in je nabijheid als gave Gods, dat wordt gemist. En dat gaat gepaard met heel veel pijn, juist omdat het zo vol geluk en liefde was. De verwarring is soms groot en het verlangen intens. Het gemis aan lichamelijk contact kan veel meer omvatten dan wat geïdentificeerd kan worden als seksualiteit. Afkeuring of een ander waardeoordeel is in dit gesprek zeker uit

den boze. Het belemmert de ander om te zeggen wat hij wil. Het gaat om intimiteit die teer is. Daarom moeten we dit ook met teerheid behandelen. De moeite die mensen hebben om hierover te spreken, maakt het bijna onmogelijk er rechtstreeks naar te vragen, zeker als de bezoeker en bezochte van verschillend geslacht zijn.

### *Nabij zijn ... op afstand*

Twee dingen zijn belangrijk in het pastoraat: nabij zijn en afstand houden. Wie te nabij komt, kan op een gegeven moment geen pastor meer zijn voor de ander. Hij/zij is zo verstrikt geraakt in het leven en zijn van die ander, dat helder zicht ontbreekt. Bij verschillend geslacht tussen de betrokkene en degene die pastorale hulp wil geven ligt het gevaar om de hoek dat de relatie onzuiver wordt. Het is goed om iemand die huilt de arm om de schouder te leggen, maar het is niet goed als er andere gevoelens van toenadering gaan meespelen. Daarvoor dient men te waken. Als men iets in die richting bespeurt bij zichzelf of bij de ander, is het zaak heel duidelijk te zijn. Het is geen schande om op een bepaald moment te zeggen dat iemand anders beter de begeleiding kan overnemen. Het argument dat een man beter door een man kan worden begeleid en een vrouw door een vrouw, is in die situatie geen vals argument.

### *"Ik geloof het eeuwig leven"*

Wellicht komt het gesprek met een rouwende op het leven na dit leven. Hierop moet de bezoeker/ster voorbereid zijn door de prediking over dit onderwerp, door bezinning en eigen gedachtevorming. Het is misschien goed dit onderwerp eens aan de orde te stellen in een vergadering van pastorale medewerkers. Men hoede zich ervoor meer te willen weten dan de Bijbel, die op dit punt bepaald sober is. Als iemand veel troost heeft aan de gedachte dat men elkaar zal weerzien, dan is het niet pastoraal daar theologische bezwaren tegenin te brengen. Dat geldt ook wanneer iemand troost vindt in het berusten in Gods bedoelingen. Het is van belang iemands eigen geloofsbeleving te respecteren, ook al denkt men er zelf anders over. Menigeen zal zich sterk voelen aangesproken door de woorden van Henriette Roland Hoist-van der Schalk:

"DIT ENE WETEN WIJ EN AAN DIT ENE  
HOUDEN WE ONS VAST IN DE DUISTERE UREN:  
ER IS EEN WOORD, DAT EEUWIGLIJK ZAL DUREN,  
EN WIE 'T VERSTAAT, DIE IS NIET MEER ALLEEN."



### *Rouwgroepen*

Graag willen wij er tenslotte op wijzen dat er naast het pastorale bezoek aan mensen in een rouwproces ook de mogelijkheid bestaat dat mensen elkaar begeleiden in een rouwgroep.

De ervaring heeft geleerd dat mensen die samen kunnen praten vanuit eenzelfde ervaring, heel veel steun en begrip ondervinden bij elkaar, omdat ze gemeenschappelijke problemen tegenkomen en elkaars gevoelens herkennen.

Bij het probleem van het verlies van de partner komen ook allerlei andere vragen naar boven zoals: "Hoe ga je nu alleen verder?" Veelal is men niet gewend het leven alleen in te vullen. Dit kan een zware psychische belasting zijn, met angstgevoelens, lichamelijke klachten en ontregelingen. Ook negatieve gevoelens, zoals boosheid en jaloezie. De functie van een groep is, dat men elkaar leert door alle twijfels en eigen functioneren of niet-functioneren heen, staande te blijven. Heel positief is dat men elkaar vaak na verloop van tijd bezoekt en steunt naast de bijeenkomsten. Soms groeien er vriendschappen uit, die voor de betrokkenen van grote waarde kunnen zijn.

Deze vorm van pastoraat kan voor veel mensen die geblokkeerd en geïsoleerd door het leven moeten, veel betekenen. In het volgende deel van deze handreiking wordt nader aangegeven welke functie rouwgroepen kunnen hebben en hoe zulke groepen kunnen worden opgezet en begeleid.

Bij het opzetten van een rouwgroep kan het volgende model worden gebruikt. Maar ook kan er gekozen worden om de cursus 'rouwverwerking in een groep' bij het Protestants Centrum voor Toerusting en Educatie (PCTE) te volgen waar men ook met praktijkoefeningen leert een dergelijke groep te begeleiden.

## DEEL III: DE VORMING VAN ROUWGROEPEN

### 1. Inleiding

Er zijn rouwgroepen voor verschillende categorieën rouwendenden. Elke groep heeft zijn eigen problematiek. We noemen de volgende vijf:

- mensen die een partner hebben verloren
- ouders die een kind hebben verloren
- mensen die een vader of moeder hebben verloren
- mensen die een partner door zelfdoding hebben verloren
- mensen die een kind door zelfdoding hebben verloren.

Al deze groepen kunnen zelfhulpgroepen zijn, d.w.z. dat daarvan alle leden, inclusief de leiding, hetzelfde verlies hebben geleden. Een voorwaarde voor de groepsleiding is daarbij wel dat die 'verder' is met de rouwverwerking dan de overige deelnemers. De leiding van een groep kan ook bestaan uit mensen die niet hetzelfde verlies hebben ervaren. Dan spreken we niet van een zelfhulpgroep. Uit de ervaring blijkt dat een rouwgroep vaak van grote betekenis is. Ze helpt voorkomen dat mensen in een isolement terechtkomen en losraken van de gemeenschap. Er kunnen nieuwe helende contacten ontstaan. De gemeenschap vormt een voorwaarde voor het verwerken van leed.

In de opzet die hier wordt geschetst, wordt uitgegaan van de situatie van mensen die een partner hebben verloren. De meeste punten zijn echter ook van toepassing op andere situaties.

### 2. Voorbereiding

#### *Het maken van een plan*

Enkele mensen maken op verzoek van de kerkenraad of op eigen initiatief een plan waarin wordt vastgesteld op welke groep men zich wil richten, welke voorbereidingen getroffen moeten worden, hoe de organisatie zal plaatsvinden, wie de groep zal leiden en welke toerusting nodig is.

Bij de opstelling van het plan kan gebruik worden gemaakt van de aandachtspunten die hier worden besproken. Na de bespreking en vaststelling van het plan kan van start worden gegaan.

#### *Voorwaarden voor groepspastoraat*

Een rouwgroep is een vorm van groepspastoraat. De samenstelling ervan vereist grote zorgvuldigheid.

- Iedere deelnemer heeft, voordat de groep start, een individueel gesprek met de leiding
- In de regel is de groep samengesteld uit mannen en vrouwen
- Wanneer de groep eenmaal is gestart, blijft ze gesloten
- Het doel van de groep blijft gehandhaafd
- Er worden afspraken gemaakt over regels voor het gesprek
- De deelnemers bepalen zelf welk thema aan de orde komt
- De groep komt voor een bepaalde periode met een bepaalde frequentie bij elkaar; bijvoorbeeld 1 x per 14 dagen gedurende 4 maanden. Elke bijeenkomst duurt maximaal 2,5 uur
- Elke bijeenkomst wordt geëvalueerd
- Aan het eind van de afgesproken periode wordt nagegaan of en hoe men verder wil.

#### *Werving van deelnemers*

In aanmerking komen mensen die tenminste een half jaar geleden hun partner hebben verloren. Is het verlies kortere tijd geleden, dan is persoonlijke begeleiding vooral van belang.

De mensen worden bij voorkeur persoonlijk benaderd.

Aan de eventuele deelnemer wordt verteld, wat de bedoeling is van de groep. Daarna krijgt hij/zij enkele dagen bedenktijd, indien men dat wil. Wanneer u als leiding de indruk hebt dat er bij iemand véél meer aan de hand is dan alleen rouw, is doorverwijzen naar deskundige hulp noodzakelijk. Laat een groep niet meer verantwoordelijkheid dragen dan waarvoor zij bedoeld is. Mensen in een rouwsituatie mag men niet overvragen.

Het kan gewenst of nodig zijn, dat mensen niet alleen plaatselijk worden geworven maar regionaal; bijvoorbeeld met het oog op de grootte van de groep die wordt nagestreefd. Daarbij gelden overigens dezelfde uitgangspunten als voor een plaatselijke groep.

### **3. Organisatie**

#### *Samenstelling van de groep*

Het maximum aantal deelnemers is 8. Minimaal 5.

Wat betreft de leeftijdsopbouw van de groep bestaat er verschil van mening/ervaring. Bij voorkeur misschien niet al te ver uiteenlopend. Het is ook mede afhankelijk van het leeftijdsverschil dat er was tussen de partners,

van wie de één is overleden. Een vrouw van 65 kan haar man van 70 jaar hebben verloren, maar dat kan ook een vrouw van 50 betreffen...

#### *Getalsmatige verhouding van mannen en vrouwen*

Wanneer voor een 'gemengde groep' is gekozen, is het prettig als er ongeveer evenveel vrouwelijke als mannelijke deelnemers zijn, maar in de praktijk blijkt het aantal vrouwen in de meerderheid. In elk geval is het goed wanneer 'de minderheid' niet kleiner is dan twee of drie.

#### *Gesloten groep*

Wanneer een groep geformeerd is en de eerste bijeenkomst heeft plaatsgevonden, is het niet gewenst dat anderen er een volgende keer bijkomen. Na de start is het een gesloten groep, dit met het oog op het groepsproces.

#### *Deelnemerslijst*

Het is prettig als de deelnemers een week vóór de eerste bijeenkomst een deelnemerslijst ontvangen met de adressen en telefoonnummers. Men kan dan altijd contact opnemen met elkaar en met de leiding om samen te reizen of bij elkaar op verhaal te komen.

#### *Frequentie van bijeenkomsten*

Het is gewenst om de eerste 4 á 5 keren met een tussenperiode van twee weken bij elkaar te komen. De eerste bijeenkomsten zijn vaak indringend en bepalend voor het groepsproces. Het is goed om zo feeling met elkaar te houden. Daarna kunnen de bijeenkomsten met een iets langere tussenperiode plaatsvinden. De frequentie kan ook worden afgebouwd. Dit kan met de groep besproken worden. Het aantal bijeenkomsten zal in eerste instantie 8 tot 10 zijn.

#### *Plaats van samenkomst*

Bij voorkeur komt de groep steeds op dezelfde plaats en op dezelfde tijd bijeen. Dat kan zijn in een huiskamer. Soms spreekt een groep af dat men bij toerbeurt gastvrouw/heer is. Maak afspraken dat de bijeenkomsten niet verstoord kunnen worden door binnenkomende gezinsleden, telefoon, bel e.d.

Het kan ook zijn dat een groep liever samenkomt in een meer neutrale ruimte, als een zaaltje in de kerk. De sfeer kan daar huiselijker worden gemaakt met kaarsen en bloemen, koek bij de koffie e.d. Afhankelijk van de

plaatselijke situatie en gewoonte, worden kosten van koffie enz. gedeeld of verzorgt men om beurten de 'gastheerlijkheid'.

#### *Roken*

Afspraak maken over roken. Bij voorkeur wordt er niet gerookt. Eventueel in de pauze, in een nevenruimte.

## **4. Wijze van leiding geven**

#### *Gezamenlijke leiding*

Bij voorkeur wordt een rouwgroep begeleid door een man en een vrouw. Aan de groep wordt duidelijk gemaakt hoe de eventuele taak- of rolverdeling is tussen beiden. Bijvoorbeeld: wanneer men elkaar afwisselt en hoe men elkaar assisteert.

#### *Plaats in de kring*

Het is het beste dat de begeleiders diagonaalsgewijs in de kring gaan zitten; in ieder geval niet naast elkaar. Zo heb je meer oogcontact en kun je met elkaar beter opmerken wat er in de groep gebeurt.

#### *Opening en sluiting*

Gezien het karakter van de bijeenkomsten wordt het in de regel als positief en ondersteunend ervaren dat de bijeenkomsten - ook wanneer de groep niet louter uit christelijke mensen bestaat - worden geopend en/of aan het eind worden afgerond met een lied of een gebed, een gedicht of een tekst, een stukje muziek. De leiding kan voorstellen dat dit om beurten door de deelnemers verzorgd wordt. Per bijeenkomst kan worden afgesproken, wie de volgende bijeenkomst wil openen en wie wil sluiten.

#### *Kennismaking*

Aandacht en tijd moet worden genomen voor een kennismaking. Ieder kan iets van zichzelf vertellen en aangeven wat hij/zij van de bijeenkomsten verwacht.

#### *Vertrouwelijkheid*

Aangeven dat het vanzelfsprekend is dat wat in de kring plaatsvindt, vertrouwelijk is. We praten er niet over met anderen buiten deze groep. Hierdoor waarborgen we voor elkaar de veiligheid en betrouwbaarheid.

Waar mensen aan elkaar iets van zichzelf laten zien, ontstaat meestal vanzelf vertrouwelijkheid.

### *Momentopname*

Aangeven dat het bij deze groep niet gaat om afgeronde verhalen, maar wat er op dit moment in een gesprek naar boven komt. We laten elkaar een bepaald stukje van onze levensweg zien. Het is geen totaalbeeld, het gesprek is ook niet af. Wellicht is het goed dit op volgende bijeenkomsten nog eens te vertellen.

### *Onderwerp/thema*

De thema's of onderwerpen worden gekozen in overleg met de deelnemers.

De volgende kunnen o.a. aan de orde komen:

- de situatie (evt. ziekte) vóór het overlijden,
- het moment van overlijden
- de dag van de begrafenis, de kerkdienst, afscheidsritueel
- reacties vanuit de omgeving
- schuldgevoelens: (hoe) had ik het kunnen voorkomen?
- zorg en verantwoordelijkheid voor en ván (!) de kinderen; hoe kan de bijdrage van de kinderen worden gewaardeerd?
- gevoelens van jaloezie, woede, opluchting
- angst dat er opnieuw iets rampzaligs gebeurt, angst voor de toekomst
- God, geloof en kerk
- ervaring met hulpverlening (huisarts, ziekenhuis, pastor)
- eenzaamheid
- verschil van beleving, 'verwerking', tussen de overgebleven ouder en zijn/haar kinderen
- verandering, bijv. verlies van vrienden en 'verslechtering' van bepaalde sociale contacten
- praktische zaken als opruimen van kleding en persoonlijke eigendommen.
- vakantie

### *Volgorde van beurten*

Het is prettig wanneer de deelnemers uit zichzelf aan het woord komen. Soms moeten mensen wat meer uitgenodigd worden om iets te vertellen. Voorkom wel dat altijd dezelfde het eerst of het laatst aan bod komt. Zorg ervoor dat iedere deelnemer voldoende tijd krijgt zijn/haar verhaal te doen.

### *Persoonlijke grenzen bewaken*

Voorkom dat iemand informatie uit de ander trekt. Niemand mag ooit over zijn eigen grenzen heen getrokken worden. Men mag de ander zijn 'bescherming' niet afnemen. Je mag iemand wel uitnodigen meer te laten zien, maar hij/zij bepaalt zelf de mate waarin dit gebeurt. Het is niet oneerlijk, wanneer iemand bepaalde dingen niet wil vertellen.

### *Ondersteunende opmerkingen*

Vertrouwen en een sfeer van acceptatie (geen beoordelingen en veroordelingen) en openheid zijn typerend voor een ontmoetingsgroep als deze. Door de openheid kan men wel kwetsbaarder worden. Daarom is het goed elkaar van tijd tot tijd te bevestigen. Korte reacties zoals: "Fijn dat je dit verteld hebt", of "Bedankt voor wat je van jezelf liet zien", of "Wat je verteld hebt, ontroerde me...". Bevestiging is belangrijk als waardering voor de inbreng die iemand geleverd heeft en voor het behoud van een gevoel van iemands eigenwaarde. Een ondersteunende opmerking kan ook helpen voorkomen dat men zich achteraf schaamt dat men zoveel van zichzelf heeft blootgegeven, of schuldig om wat men verteld heeft. Als iemand zich 'onthuld' heeft en er valt een lange, verlegen stilte, dan kun je aan hem/haar vragen of hij/zij van iemand in de groep een reactie wil horen. Hij/zij kan zelf aangeven van wie.

### *Spanning*

Wanneer je merkt dat iemand iets hoog zit, of zo gespannen is dat het zijn functioneren in de groep belemmert, is het goed dit bespreekbaar te maken. Je zegt bijvoorbeeld als begeleid(st)er: "Ik heb het gevoel dat jou, ...(naam), iets hoog zit; zou je dat willen vertellen..." Daardoor kan de spanning breken en is men weer tot deelname in staat. Eventueel wordt een pauze ingelast. Wanneer iemand in de kring niet tot luisteren, (deelname) in staat is, heeft dat namelijk invloed op het functioneren van de hele kring.

### *Emoties*

Bied ruimte voor het uiten van emoties van woede, pijn, machteloosheid, teleurstelling. Niet direct (laten) troosten. Gewoon stil zijn. Het kan ook gebeuren, dat teleurstelling of agressie wordt uitgesproken over een overleden partner. Bij leden van het andere geslacht kan dat confronterend en pijnlijk overkomen. Het is goed wanneer ook dat op een bepaald moment wordt uitgesproken. Wie huilt, heeft de leiding. Aan die persoon vragen of hij

wel of niet verder wil gaan. Ook kan daarna aan de groep gevraagd worden: "Zullen we doorgaan of even een pauze inlassen?" Mocht iemand zich even uit de groep willen terugtrekken, geef daarvoor dan de ruimte. Begeleid zijn binnenkomen.

### *Evaluatie*

Houd aan het einde van iedere bijeenkomst een evaluatieronde. Laat ieder zeggen wat hij van deze bijeenkomst vond. Eventueel vragen wat men fijn vond en waarmee men moeite had. Op deze manier houdt men feeling met elkaar en kunnen bepaalde vormen of manieren worden bijgesteld. Hiermee kan voorkomen worden dat teleurstellende ervaringen zich opstapelen. En ook is het fijn om van elkaar te horen wanneer men "het goed met elkaar heeft".

### *Reflectie*

Aan het eind van de (eerste) bijeenkomst aangeven dat het kan zijn dat men thuisgekomen, nog lang over van alles loopt na te denken, zich misschien schaamt voor wat hij allemaal verteld heeft. Wanneer iemand er behoefte aan heeft, dan kan hij tussendoor contact opnemen met een groepslid of iemand van de leiding.

### *Terugblik*

Aan het begin van de tweede en volgende bijeenkomsten tijd nemen voor wat mensen kwijt willen van wat hen sinds de vorige bijeenkomst heeft beziggehouden. Wat is blijven 'haken'? Hoe heeft men zich achteraf gevoeld? Wat wil men daarvan vertellen? Als begeleider kun je ook zelf je gedachten en gevoelens aangeven.



## LITERATUUR

C. van den Abbeele, Kunst van het afscheid nemen; beelden van innerlijkheid, Lannoo, Arnhem, 2005.

M.C. Adriaensen, Als ouderen rouwen, Lannoo, Arnhem, 2005.

H. Bauman, Omgaan met verdriet; kracht en hoop in tijden van rouw, Uitgeverij Novapres, Hoenderloo, 2002.

M. van den Berg, Door je verdriet heengroeien, Uitgeverij Ten Have, Kampen, 1994.

J. Brink, Rouw op je dak. Verder leven na de dood van een dierbare, Lannoo, Arnhem, 2007.

J. Forceville-van Rossum, Dagen van nabestaan, Ambo, Baarn, 2002.

J. Foste, Verdriet om de dood van een kind; een zoektocht naar de zin van verdriet, van leven en dood, Lannoo, Arnhem, 2001.

R.R. Ganzevoort, Zorg voor het verhaal; achtergrond, methode en inhoud van pastorale begeleiding, Boekencentrum B.V., Zoetermeer, 2007.

H. Groeneboer, Leven of overleven; leren omgaan met verlies en rouw, Johannes Multimedia, Doorn, 2000.

W. Ter Horst, Over troosten en verdriet, Kok, Kampen, 2007.

V. Kast, Leven met verlies; een afscheid bewust verwerken, Uitgeverij Lemniscaat, Rotterdam, 1989.

Keirse en M. Keirse, Helpen bij verlies en verdriet; een gids voor het gezin en de hulpverlener, Lannoo, Arnhem, 2008.

L.C. Klein-Vuijst, Rouwen om een kind, Jongbloed, Heerenveen, 1999.

E. Kübler-Ross, Lessen voor levenden; gesprekken met stervenden, Ambo, Baarn, 2006.

E. Kübler-Ross, Over rouw; de zin van de vijf stadia van rouwverwerking, Ambo, Baarn, 2006.

C.A. Linden, Een land waar je de weg niet kent; omgaan met rouwenden een handreiking voor wie in zijn omgeving te maken heeft met mensen in rouw, Boekencentrum B.V., Zoetermeer, 1995.

N. O'Connor, Loslaten met liefde; over het rouwproces en het verwerken van verdriet, Servire, 1994.

A.R.M. Polspoel, Wenen om het verloren ik, Uitgeverij Ten Have, Kampen, 2003.

A.R.M. Polspoel e.a. - Gids na een overlijden. Utrecht, Landelijk Steunpunt Rouwverwerking (LSR), 1990.

M. Keirse, Stil verdriet + CD; een luisterboek met troostende teksten over afscheid nemen, Lannoo, Arnhem, 2006.

M. Keirse, Vingerafdruk van verdriet; woorden van bemoediging, Lannoo, Arnhem, 2008.

M. Keirse, Van het leven geleerd; levenslessen over verdriet en verlies, Lannoo, Arnhem, 2009.

K. Kuiper, Je mag me altijd bellen; 1001 dagen van rouw, Lannoo, Arnhem, 2008.

H. Klijn, Leven na verlies; rouwen en geloven, Kok, Kampen, 2005.

H.J.M. Nouwen, Bevrijd je verdriet; troost voor tijden van pijn en rouw, Ten Have, Kampen, 2003.

P. Lauren, De leegte achter je laten; een praktische steun bij verlieswerking, Uitgeverij Ankh-Hermes B.v., Deventer, 1996.

P. Martinez, Op zoek naar de regenboog; een reis door verlies en rouwverwerking, Uitgeverij Novapres, Hoenderloo, 2008.

I. Sipkes de Smit, Ik mis je zo; woorden van afscheid en gemis, Uitgeverij Ten Have, Kampen, 2004.

H. Stolp, Als een geliefde sterft; over afscheid nemen en verdergaan, Uitgeverij Ankh-Hermes B.v., Deventer, 2003.

H. Stolp, Wat mijn hart je zeggen wil; teksten van troost en bemoediging, Uitgeverij Ankh-Hermes B.v., Deventer, 2006.

H. Veltkamp, Onzichtbaar gedragen; pastoraat bij sterven en rouw, Kok, Kampen, 2004.

J. Verweerd, Achtergebleven; voor mensen die moesten loslaten, Boekencentrum B.V., Zoetermeer, 2003.

### **Literatuur over kinderen en rouw**

C. van den Abbeele, Nu jij er niet meer bent; rouwen met kinderen en tieners, Lannoo, Arnhem, 2001.

C. van den Abbeele, Er zijn voor jou; omgaan met jonge mensen die rouwen, Lannoo, Arnhem, 2004.

M. Bos-Meeuwsen, Samen verdrietig; rouwverwerking voor ouders en kinderen, Boekencentrum B.V., Zoetermeer, 2004.

R. Fiddelaers-Jaspers, Jong verlies; rouwende kinderen serieus nemen, Uitgeverij Ten Have, Kampen, 2005.

M. Keirse, Kinderen helpen bij verlies; een boek voor al wie van kinderen houdt, Lannoo, Arnhem, 2009.

I. Sipkes de Smit, Als ik aan je denk moet ik huilen (gedichten voor kinderen bij verlies), Uitgeverij Ten Have, Kampen, 2005.

Slachtofferhulp, Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis. Praktische gids na een misdrijf of een plotseling overlijden, Lannoo, Arnhem, 2003.

**Brochures** (zie [www.pkn.nl/pastoraat](http://www.pkn.nl/pastoraat))

*Dovenpastoraat.* Informatiefolder over het dovenpastoraat van de Protestantse Kerk en de Christelijk Gereformeerde Kerken. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland

*Levensmoe.* Handreiking voor het Pastoraat. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland

*Partner van de chronische zieke.* Handreiking voor het Pastoraat. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland

*Pastoraat rond orgaan- en weefseldonatie.* Handreiking voor het Pastoraat. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland

*Pastoraat aan (ex) psychiatrische patiënten.* Handreiking voor het Pastoraat. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland

*Pastoraat en gebed.* Handreiking voor het Pastoraat. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland

*Uitgerust op pad* - Praktische suggesties bij pastoraal bezoekwerk. Handreiking voor het Pastoraat . Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland, juni 2008

*Verbinding en aandacht; nieuwe wegen voor gemeentepastoraat.* Handreiking voor het Pastoraat. Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland, zomer 2008

*Zit u daar nou nog altijd mee.* Samengesteld door de werkgroep Oecumenisch Pastoraat Oorlogs- en Geweldsgetroffenen (OPOG). Uitgave van de Protestantse Kerk in Nederland

## **ADRESSEN**

### **Protestants Centrum voor Toerusting en Educatie (PCTE)**

Conferentiecentrum Hydepark  
Driebergsestraatweg 50, 3941 ZX Doorn  
tel. (0343) 52 42 58  
e-mail: [toerustingeneducatie@pkn.nl](mailto:toerustingeneducatie@pkn.nl)  
[www.toerustingeneducatie.pkn.nl](http://www.toerustingeneducatie.pkn.nl)

Cursus 'rouwverwerking in een groep'

### **Landelijke Stichting Rouwbegeleiding (LSR)**

Kaap Hoordreef 38, 3563 AV Utrecht  
e-mail: [info@verliesverwerken.nl](mailto:info@verliesverwerken.nl)  
**zakelijke lijn** (bestellingen, informatie over trainingen: ma t/m vrij 9-15 uur):  
tel. (030) 276 15 15  
**informatie- en advieslijn** (spreekuur iedere woensdag van 9-12 uur, b.g.g.  
voicemail inspreken, u wordt z.s.m. teruggebeld): tel. (030) 276 15 00  
[www.verliesverwerken.nl/lsr](http://www.verliesverwerken.nl/lsr)

### **Vereniging Ouders van een Overleden Kind**

p/a Joke Spanjaard, Postbus 418, 1400 AK Bussum  
e-mail: [cka@zeelandnet.nl](mailto:cka@zeelandnet.nl)  
[www.vook.nl/contact.cfm](http://www.vook.nl/contact.cfm)  
De hulptelefoon is te bereiken onder tel. (0900) 202 27 23 (\*0,10 p/min.)  
alle werkdagen 09.00 - 12.00 uur, 14.00 - 17.00 uur, 19.00 – 22.00 uur

### **Landelijk Bureau HUMANITAS**

Sarphatistraat 4-6, Postbus 71, 1000 AB Amsterdam  
Tel. (020) 523 11 00  
e-mail: [info@humanitas.nl](mailto:info@humanitas.nl)  
[www.humanitas.nl](http://www.humanitas.nl)  
Project: programmalijn 5: Verwerken en verder.