



## Het gemis van het samen zijn

**“Het alleen zijn, het alles alleen moeten doen en beslissen is het moeilijkste.”** Mevrouw G. Moens-Walhout uit Arnhem gaat nu vijf jaar als weduwe door het leven en spreekt uit ervaring. Na een ziekbed van een jaar overleed haar man. Mevrouw Moens bleef achter met de zorg voor zes thuiswonende kinderen.

“Mijn man is 53 jaar geworden. Aan zijn overlijden ging een zware, moeilijke periode vooraf,” vertelt mevrouw Moens. “Mijn man was al lange tijd diabeet en had daardoor allerlei klachten, maar aan het begin van zijn ziekbed voelden we dat dit een ernstige ziekte was. Toen de artsen na een lange periode van onderzoeken de diagnose stelden, was de kanker al door zijn hele lichaam uitgezaaid.” Het echtpaar Moens ervaarde aan den lijve de onzekerheid en het willen

vasthouden aan de hoop. “Je weet niet wat je te horen krijgt, ook al hadden we een vermoeden. Onze eerste reactie was: ‘Het kan niet zo zijn.’ Het dringt niet tot je door, je bent lamgeslagen, alles raakt verward. Heel je leven en het leven van je gezin staat op z’n kop.”

### Thuis

Meneer Moens werd erg ziek, ook van de chemokuren. Er volgden verschillende ziekenhuisopnames, maar er waren ook korte periodes dat het redelijk ging. Terugkijkend is mevrouw Moens ontzettend dankbaar dat hij al die tijd thuis was. “Er werd veel hulp aangeboden uit de kerkelijke gemeente en door de thuiszorg, maar die hulp hebben we niet nodig gehad. We zijn zo dankbaar dat we steeds de kracht en de gezondheid hebben ontvangen om zelf voor hem te zorgen.”

“Mijn mans bed stond in de kamer. Hij was zo tot het laatst betrokken bij het gezin, want ook het leven van de kinderen gaat door. We hebben steeds ervaren dat we de ziekte samen mochten dragen, met onze acht kinderen rondom ons. Mijn man wees vaak op onze trouwtekst uit Spreuken 3: 6: ‘Ken Hem in al Uw wegen en Hij zal Uw paden recht maken.’ Dat heeft Hij gedaan. We hebben de bemoeienissen van de Heere gevoeld. We hadden nog veel plannen, maar de Heere leidde onze weg anders. En dan is Hij er, ook als je het zelf niet verwacht.”

### Goede ruil

“In die tijd zongen we als gezin veel Psalmen. Dat gaf een goede band. Mijn man bleef helder tot het einde toe. Het is zo fijn dat alle kinderen het zelf hebben meegemaakt en dat ▶



ze allemaal bij zijn sterven aanwezig waren. Mijn man mocht een goede ruil doen, dat is een grote troost."

Daarna brak een moeilijke periode aan: "De ziekte was zwaar, maar je kunt alles samen dragen en bespreken. Je leeft samen naar het einde

toe. Dan komt het einde en is het 'samen' ook opeens weg." De bezoeken en het luisterend oor van de dominee, de kerkenraad, de broers en zussen, vrienden en kennissen waren tot steun, maar mevrouw Moens merkte sterk het gemis van het samen zijn.

#### **Toekomst**

Dat was ook de reden om ongeveer een jaar na het sterven hulp te zoeken bij De Vluchtheuvel. "Ik had het gevoel: 'ik ga het niet redden'. Ik wist niet hoe het in de toekomst verder moest. Voor mezelf, omdat ik nog niet zo sterk was, en

voor de kinderen, die de puberteit nog in moesten." De gesprekken met de maatschappelijk werker van De Vluchtheuvel hielpen mevrouw Moens bij het verwerken van het verdriet. Ze bespraken ook praktische zaken, hoe het ging in het gezin en hoe de kinderen hun verdriet verwerkten. "Ik ben vooral geholpen om weer wat stevigheid te krijgen bij het alleen verder gaan. En gelukkig mogen we het Woord hebben, waar we troost en moed uit mogen putten."

*De vrouw op de foto heeft geen relatie met het artikel.*

## **'Een lege plaats'- Omgaan met rouw**

### **Boekbespreking**

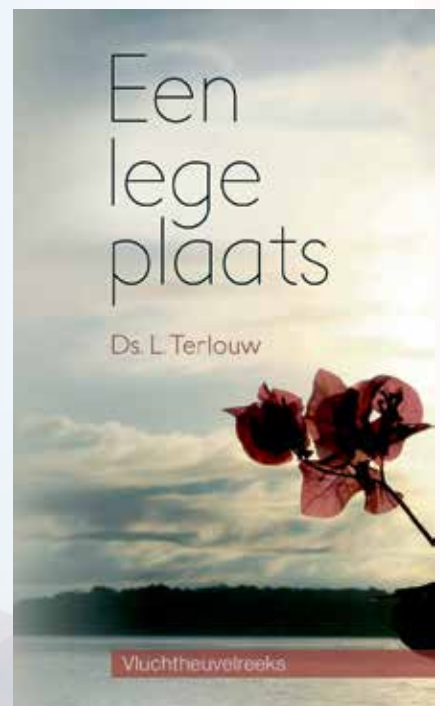
Er is geen leven zonder verlies. We lijden in ons leven tal van verliezen. Het verlies van een geliefde is bijzonder ingrijpend. Verliezen is de keerzijde van het gehecht zijn aan mensen en andere zaken. Rouw wordt daarom wel de achterkant van liefde genoemd. Veel verliezen geven verdriet door de pijn die ze veroorzaken. Het is verlies, dat ons leven uit het evenwicht brengt en het kost tijd om onze levensgang na zo'n slag te hervinden.

De manier van omgaan met verliezen wordt mede bepaald door levenservaring, onze omgeving en de plaats van de Bijbel in ons leven. Een verlieservaring heeft haar uitwerking op diverse niveaus. Er wordt gesproken van lichamelijke, emotionele en geestelijke aspecten. Het omgaan met rouw roept veel vragen op. Wanneer het ons persoonlijk treft, maar ook als we willen meeleven met rouwenden in onze

omgeving. Mensen zijn moeilijke vertroosters, terwijl er toch van ons gevraagd wordt elkaar in deze situaties bij te staan en mee te leven.

Veel onderwerpen komen in deze uitgave aan de orde: wat is verlies en hoe kunnen we hiermee omgaan, rouw bij kinderen en jongeren, meeleven in het pastoraat. Dit boekje geeft aan de hand van Bijbelse gegevens en praktische voorbeelden een pastorale handreiking in situaties van verlies en rouw en is bewogen geschreven.

*Door A.W.G. Gardenier-Schipaanboord*



**'Een lege plaats' – Omgaan met rouw, Ds. L. Terlouw**  
**Uitgeverij De Banier, ISBN 978 90 336 32570**  
**€ 8,95. Verkrijgbaar in de boekhandel of**  
**via [www.stichtingdevluchtheuvel.nl/boeken-bestellen](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/boeken-bestellen).**



# “Als je niet wilt praten, hoeft het niet...”

## Rouwgroepen voor jongeren van 12 tot 18 jaar

Bij jong zijn denken we aan ‘vrijheid, blijheid’, maar dit geldt zeker niet voor alle jongeren. Op een school van 1500 leerlingen zijn er 30 tot 45 jongeren (ca. 3%) waarvan een ouder, broer of zus overleed. Het verlies is voor deze jongeren extra ingewikkeld, omdat ze toch al volop in ontwikkeling zijn. De rouwgroep van De Vluchtheuvel biedt hen een steuntje in de rug.

Christel Anker, psycholoog bij De Vluchtheuvel, begeleidde verschillende rouwgroepen en vertelt erover: “Rouw is voor jongeren feitelijk niet anders dan voor volwassenen, maar pubers hebben wel eerder de neiging om het verdriet weg te stoppen. Het past niet in de jongerencultuur om je kwetsbaar op te stellen. Het is niet stoer om je tranen te laten zien. Bovendien kost de leeftijdsfase waar ze in zitten – ze zijn volop in ontwikkeling – veel energie. Ik heb meegemaakt dat een jongen, van wie de vader tijdens zijn basisschoolperiode stierf, op het voortgezet onderwijs net deed of hij wel een vader had.”

### Niet praten

“De rouwgroep kan deze jongeren een steuntje in de rug bieden bij het verwerken van het verlies. Vaak hebben pubers bij hulpverlening het beeld dat ze moeten praten, maar dat is in de rouwgroep duidelijk niet zo. Het grootste deel van de bijeenkomst gaan pubers op een creatieve manier met hun herinneringen en hun verdriet aan de slag. Terwijl ze bezig zijn, praten ze onderling en met de begeleiders makkelijker over het overlijden van hun fa-

milielid. Maar het is allemaal zo informeel mogelijk: als je niet wilt praten, hoeft het niet....”

“Voor de jongeren in de rouwgroep is het soms een eye-opener dat er leeftijdsgenoten zijn die ook een broer of zus hebben verloren. In de groep ervaren ze dat ze over hun verdriet kunnen praten, zodat ze het vervolgens in hun eigen omgeving ook makkelijker kunnen. Het is goed voor hen om te merken dat anderen bijvoorbeeld ook boos geweest zijn op God, dat ze steun hebben ervaren uit het geloof, dat ze Bijbellezen als ze zich rot voelen. Het stuk erkenning en herkenning is voor hen heel belangrijk.”

### Overhoop

“Tegen jongeren die in rouw zijn, zou ik willen zeggen: het is niet gek dat al je gevoelens overhoop liggen! Het hoort erbij, dat je boos, ver-

drietig, verward tegelijk kunt zijn. Dat mag! Zoek iemand op die je enigszins vertrouwt en deel er zoveel mee als je wilt en kunt, maar blijf niet alleen met je verdriet.”



## Aanmelden voor de rouwgroep

De rouwgroep bestaat uit 6 tot 7 leeftijdsgenoten tussen 12 en 18 jaar en één of twee begeleiders (schoolmaatschappelijk werker of psycholoog van De Vluchtheuvel). Er zijn acht bijeenkomsten. De locatie en het tijdstip zijn afhankelijk van wat praktisch haalbaar is voor de aangemelde jongeren. Voor deelname wordt een kleine bijdrage gevraagd. Ga voor meer informatie naar [www.stichtingdevluchtheuvel.nl/rouwgroep](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/rouwgroep). Of meld je aan via [rouwgroep@stichtingdevluchtheuvel.nl](mailto:rouwgroep@stichtingdevluchtheuvel.nl).

# Jezus weende...



Dat is de kortste tekst uit de Bijbel: "Jezus weende." Hij weent aan het graf van Zijn vriend Lazarus. Deze medelijdende Hogepriester weent met de wenenden. Maar Zijn tranen zijn geen machteloze tranen. Hij kan zeggen: "... die in Mij gelooft zal leven, al ware Hij ook gestorven..." (Joh. 11: 25). Die waarheid toont Hij door tegen de dode Lazarus te zeggen: "Lazarus, kom uit...!" Dat heeft Hij vooral laten zien door Zelf als de grote Levensvorst dood en graf te overwinnen. Zo droeg Hij niet alleen het zondeleed, maar vooral ook de zondeschild.

Bij De Vluchtheuvel worden we dagelijks geconfronteerd met mensen die zijn vastgelopen in hun verdriet en gemis. Rouwverwerking.... In deze nieuwsbrief leest u hoe diep dat ingrijpt. Maar ook wie de Heere wil zijn in zulke omstandigheden. Daarvoor schakelt Hij vaak mensen in. Daarvoor gebruikt Hij ook het werk van De Vluchtheuvel. Totdat God Zelf dat werk zal afmaken en alle 'rouwverwerking' voor eeuwig voorbij is: "En God zal alle tranen van hun ogen afwissen, en de dood zal niet meer zijn, noch rouw.... "

Mogen we in ons werk blijvend rekenen op uw steun?

*H. van Groningen*  
Directeur

## Koor- en samenzangavond Barneveld

Noteer alvast in uw agenda :  
DV zaterdag 29 september 2012  
Oude Kerk, Barneveld

## Mannenkoor Ethan uit Yerseke Mannenkoor Salvatori uit Nunspeet

De opbrengst van deze avond is  
bestemd voor het preventie- en  
toerustingswerk van  
De Vluchtheuvel.

## Steun het toerustingswerk

Wij brengen graag het preventie- en toerustingswerk extra uw aandacht. Toerusting kan veel problemen voorkomen. Wij vinden het belangrijk om onze expertise op dit gebied beschikbaar te stellen aan onze achterban. Dat doen we onder meer door middel van huwelijkstoerusting en opvoedingscursussen. Ook de rouwgroepen zijn een vorm van preventie, het voorkomen van ergere problemen. Voor dit werk ontvangen wij geen vergoeding van zorgverzekeraars. Daarom is voor dit onderdeel van ons werk financiële steun nodig. Helpt u ons?

Word donateur! Ga naar [www.stichtingdevluchtheuvel.nl/donateur-worden](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/donateur-worden). Ook eenmalige giften zijn welkom. Ga naar [www.stichtingdevluchtheuvel.nl/online-doneren](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/online-doneren), maak uw bijdrage over op 1328.97.768 t.n.v. Stichting Steunfonds De Vluchtheuvel of gebruik de acceptgiro. Alvast bedankt!

Jaarverslag

# 2011



De **Vluchtheuvel**  
Christelijke psychosociale hulpverlening

## Jaarverslag 2011

Onlangs verscheen ons jaarverslag over 2011. Het is een overzicht van de belangrijkste gebeurtenissen en van de financiële resultaten van de organisatie. U kunt het jaarverslag opvragen op kantoor of lezen op [www.stichtingdevluchtheuvel.nl/jaarverslag](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl/jaarverslag).



### Colofon

#### Hoofdkantoor

Beatrixlaan 15, 4461 PM Goes  
telefoon: (0113) 21 30 98  
fax: (0113) 22 12 89  
e-mail: [info@stichtingdevluchtheuvel.nl](mailto:info@stichtingdevluchtheuvel.nl)  
[www.stichtingdevluchtheuvel.nl](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl)

#### Bankrekening

1328.97.768  
t.n.v. Stichting Steunfonds  
De Vluchtheuvel te Woerden

#### Verantwoording

Verschijnt driemaal per jaar.  
Doelgroep: donateurs,  
externe contacten, kerkenraden  
en belangstellenden.

#### Spreekuur voor aanmelding en advies

Iedere werkdag tussen  
10.00 uur en 12.00 uur  
via (0348) 48 99 99 of  
via de website  
[www.stichtingdevluchtheuvel.nl](http://www.stichtingdevluchtheuvel.nl)