

Deze pagina bevat informatie vanuit de Adviesraad Sociaal Domein en biedt tevens een forum aan de inwoners van de gemeente Oisterwijk om van gedachten te wisselen over problemen, ontwikkelingen en successen in het sociaal domein van de gemeente. Zie verder de verantwoording onder aan deze pagina.



### Metgezel in Zingeving, een heel sociale activiteit.....

Recent hadden wij een gesprek met Katrine de Vries, klinisch psychologe en begeleider van de lotgenotengroepen voor rouwenden, en Hans als een van de groepsdeelnemers. Het doel van de lotgenotengroep voor rouwenden is het hulp en steun bieden aan nabestaanden, die worstelen met het verwerken van de heftige emoties en vaak ook met eenzaamheid die ontstaan is na het verlies van een dierbare. Dat kunnen partners, kinderen, naaste familie of ook hele goede vrienden zijn. Naast de groepen die een dierbare volwassene hebben verloren worden afzonderlijk lotgenotengroepen georganiseerd voor ouders die een kind verloren hebben.



In de afgelopen 11 jaar dat de organisatie reeds bestaat, zijn er zo'n 15 groepen geweest die een heel traject van rouwverwerking hebben doorlopen om het verlies van een dierbare te kunnen verweven in hun verdere leven. De deelnemers hiervan kunnen van alle leeftijden en achtergrond zijn, komen voornamelijk uit groot Oisterwijk en de regio Midden-Brabant. De leeftijdscategorie is over het algemeen 55+.

De groepsbijeenkomsten worden gehouden volgens een thematisch draaiboek en omvatten 8 sessies met een vast onderwerp per bijeenkomst en wat huiswerk om de opvolgende bijeenkomsten voor te bereiden. De lotgenotengroepen zijn maximaal 8 deelnemers groot, worden gehouden in het voor- en najaar en vinden plaats in de huiskamer van het Inloophuis aan de Kerkstraat 48 te Oisterwijk. De lotgenotengroepen worden door in rouw opgeleide vrijwilligers begeleid en worden financieel ondersteund door de Gemeente (is gestopt) in samenwerking met Contour de Twern. Voorafgaand aan een groep vinden er kennismakingsgesprekken plaats om er zeker van te zijn dat de deelnemers passen in de groepssamenstelling. Ook worden daarbij soms drempels weggenomen voor mensen die ertegen opzien om zijn of haar gevoelens te delen met vreemden. Bij drempels moet men denken aan buurtgenoten die een mening over rouwverwerking hebben, sociale contacten die emotionele opmerkingen maken,



maar ook het zich openstellen van zijn of haar gevoelens voor vreemden kan men moeilijk vinden. De bijeenkomsten starten en eindigen met gedichten en per bijeenkomst worden diverse thema's uitgewerkt.



Tijdens de bijeenkomsten komen allerlei emoties los die de deelnemers hebben ervaren en dit gaat van boosheid en woede tot intens verdriet. Ook vragen veel mensen zich af hoe ze om moeten gaan met onhandige opmerkingen uit de omgeving. Een veel gebruikte methode om weer hoop te krijgen is het werken met kleuren van de regenboog, symbolen en het houden van rituelen. In de meeste groepen ontstaat er ook een groepsdynamiek en gaat men elkaar helpen om de emoties te verwerken.

Deelnemer Hans gaf aan dat hij het delen van ervaringen en het uitwisselen van de verhalen het meeste had gewaardeerd. Hierin kon hij z'n emoties kwijt en ervaarde hij waardering voor z'n openheid van de andere deelnemers. Het heeft hem rust en acceptatie gebracht. En ook dat men na afloop van de bijeenkomsten elkaar weer opzocht en er zelfs een groep is ontstaan die Veerkracht zal gaan brengen.

Wat ook werd opgemerkt is dat er grote verschillen zijn hoe mensen rouwen ervaren en hoelang dat voor mensen kan duren. Vaak spelen er meer gebeurtenissen een rol en heeft een plotseling overlijden een grotere impact. Ook is het heel verschillend hoe kinderen en ouders ermee omgaan als er iemand wegvalt uit het gezin. Want rouwen is niet loslaten maar het anders leren vasthouden. Dit is een van de kernboodschappen die men probeert over te brengen aan de deelnemers.

Enkele citaten uit evaluaties: *“Er staat geen tijd voor rouw”*; *“Eenieder verwerkt verdriet op zijn/haar eigen wijze”*;

*“Ik heb vele inzichten gekregen en begrijp waarom rouwen vaak zo moeilijk is en hoe je ermee om kan en mag gaan”*;

*“De herkenning bij elkaar geeft me hoop en vertrouwen: stapje voor stapje op weg naar mijn nieuwe ik”*.

De eerstvolgende groep van lotgenoten start in de herfst van dit jaar op dinsdag 14 november 2023. Tijdig aanmelden is nuttig, want veelal wordt er gewerkt met een wachtlijst.

Naast deze lotgenoten groepen voor rouwenden heeft Metgezel in zingeving nog veel meer activiteiten op het gebied van spiritualiteit waaraan men kan deelnemen. Voor verdere informatie hierover zie hiervoor: <https://www.metgezelinzingeving.com/>

Wil je meer weten over de ASD en de adviezen die de ASD heeft uitgebracht? Kijk dan op <https://asd-oisterwijk.nl>

**Verantwoording**

De pagina SOCIAAL DOMEIN wordt uitgebracht onder verantwoordelijkheid van de Adviesraad Sociaal Domein Oisterwijk (ASD). De ASD is het officiële adviesorgaan van het College van B&W voor alle beleidsvoornemens en uitvoeringsregelingen die gevolgen hebben voor het sociaal domein van de gemeente.

Organisaties en inwoners die actief zijn in het sociaal domein kunnen informatieve of opiniërende artikelen van maximaal 400 woorden aanbieden.

De redactie van de pagina beslist over plaatsing.

Mailadres: [redactie@asd-oisterwijk.nl](mailto:redactie@asd-oisterwijk.nl)

Website: <https://asd-oisterwijk.nl>

*Professionals in het sociaal domein, zie onze ASD-LinkedIn pagina : [www.linkedin.com/in/adviesraad-sociaal-domein-oisterwijk](https://www.linkedin.com/in/adviesraad-sociaal-domein-oisterwijk)*

*Maak een 'connectie' op LinkedIn met ons en blijf op de hoogte van het laatste nieuws.*