

TWEE BEVLOGEN VRIJWILLIGERS

De Stichting Boek en Troost organiseert binnenkort weer een aantal besloten gespreksgroepen voor mensen die een geliefde verloren hebben. Tijdens deze bijeenkomsten gaan deelnemers met elkaar in gesprek over hun ervaringen, verdriet en vragen waar men tegenaan loopt. Vragen zoals 'hoe richt ik mijn leven nu in, waar vind ik mensen om over mijn situatie te praten en hoe geef ik opnieuw zin aan mijn leven?' De gesprekken staan ook deze keer weer onder leiding van Ineke Vonk en Sonja Goud. Ik had op dinsdag 19 september in Reeuwijk een gesprek met de twee deskundige vrijwilligers.

De zon schijnt op deze mooie herfstdag als ik om 10 uur aanbel bij Ineke die in de tuin aan het werk was. Een kwartiertje later arriveert ook Sonja, die in Bergambacht woont. Hoewel het koffiezetapparaat in eerste instantie weigert zitten we daarna toch aan de koffie met koek. Ineke doet dit werk al zo'n 20 jaar en Sonja zo'n 5 jaar. Zij is ervaringsdeskundige want zij heeft een aantal jaren geleden een zoon verloren bij een ongeluk. Toen zij in een kerkblad een advertentie zag staan van Boek en Troost is zij vrijwilligster geworden. Mijn eerste vraag is wat ik precies onder een gesloten gespreksgroep moet verstaan. Ineke zegt dat dit een groep is voor allen die langer dan een half jaar geleden een geliefde hebben verloren. De grens van een half jaar is gekozen omdat degene die een geliefde heeft verloren de eerste tijd in een soort verdoving leeft. Bovendien is er veel te regelen en krijgt men veel aanloop. Daarna wordt het stiller. De pijn van het gemis en het besef dat het verlies definitief is komen pas daarna. Er is sprake van een gemengde groep mensen die een partner, kind, vader of moeder hebben verloren.

Op mijn vraag of de drempel om zich te melden bij deze gespreksgroepen hoog is, antwoorden Ineke en Sonja dat dit inderdaad het geval kan zijn, maar de drang om met een deskundige je verdriet te delen is ook groot. Je gaat zoeken hoe je het rouwproces kunt verwerken.

Ineke en Sonja organiseren in principe twee keer per jaar, in het voorjaar en in het najaar, een serie gesprekken. Dit zijn sessies van 5 of 6 gesprekken die om de twee weken worden gehouden. Op een vast tijdstip, op dinsdagen van 14.00 – 16.00 uur in het Nelson Mandelacentrum in Gouda. In deze gesprekken zit een vaste structuur. Deelnemers vertellen in de 1^e bijeenkomst in het kort iets over zichzelf en afgesproken is dat men naar elkaar luistert. Er mogen ook persoonlijke dingen worden meegebracht zoals brieven, foto's etc. Een andere 'voorwaarde' is dat de deelnemers in de 'ik vorm' spreken want 'jouw' beleving staat centraal. Iedere deelnemer heeft zijn eigen inbreng. 'Hoe minder wij zeggen hoe beter', aldus Ineke. Maar de gespreksbijeenkomsten vergen ook heel veel energie van de twee begeleiders, die werken aan de hand van het boek 'Rouwgroepen' een handleiding voor begeleiders.

Een bijeenkomst wordt altijd besloten met een zgn. 'telegramronde', waarbij de deelnemers wordt gevraagd wat ze van de bijeenkomst vonden. 'En dat is altijd positief' zeggen Ineke en Sonja. De deelnemers zien er vaak tegen op om naar een bijeenkomst te komen, je wordt tenslotte steeds weer geconfronteerd met een verlies en je wordt gestimuleerd jezelf bloot te geven. Het sleutelwoord is *vertrouwen*. Maar aan het eind van de middag gaan alle deelnemers toch met een positief gevoel weer naar huis. Er ontstaan ook nieuwe contacten.

Op 13 Februari start de 3^e groep. Het mooiste is een groep van 6 of 7 personen. Ineke benadrukt dat deze gespreksgroepen niet gelieerd zijn aan een kerk- of geloofsgemeenschap, maar er is sprake van een algemene seculiere groep.

Na 1½ uur neem ik afscheid van Ineke Vonk en Sonja Goud, twee bevlogene vrijwilligers.