



Foto Cindy Houwen

# Het gaat om herkenning

Greta Luning, Duttie Kluin en Jack Wijntré vormen het bestuur van de Stichting Nabestaan Na Zelfdoding Drenthe. Het organiseert ondermeer lotgenotengroepen voor nabestaanden.

## DWINGELOO

Greta verloor op 4 december 1990 haar broer Paul. „Ik ben in 1992 zelf in een lotgenotengroep geweest. Vanaf 1993 doe ik als ervaringsdeskundige op vrijwillige basis hulpverlening voor lotgenoten.” Op 13 december 2007 verloor Duttie haar zoon Yves. Na afloop van de lotgenootgroep is zij in het bestuur gekomen. Jack op 1 april 2008 geleden zijn vrouw Tine.

„Ik las een artikel in de krant over de Stichting. Greta en een collega hebben eerst een huisbezoek gebracht. Daarna ben ik naar de lotgenotengroep gegaan.” Iets wat hem zeer geholpen heeft. Zowel qua steun als verdere verwerking. „Ik had anders niet over EMDR, een bepaalde therapie, geweten.” Na drie jaar kwam Jack in het bestuur. „Ons voorstel is om te beginnen met een of meerdere persoonlijke gesprekken thuis in de vertrouwde omgeving bij de nabestaande. Belangrijk is dat de nabestaande zijn eigen verhaal

kan vertellen voor deelname aan een lotgenotengroep. Het opbouwen van een vertrouwensband is belangrijk in een zo'n kwetsbare en verwarrende fase met veel vragen waar diepere gevoelens worden aangeraakt die moeilijk in woorden zijn samen te vatten. In het gesprek komt naar voren dat wederzijdse herkenning en het begrip wat ontstaat het gevoel opleveren niet alleen te staan in het rouwproces.

Door het taboe wat er nog altijd heerst is de ervaring dat de drempel hoog ligt om lotgenoten voor het eerst te ontmoeten, door in gesprek de eigen ervaring te vertellen en vragen met andere lotgenoten te delen ontstaat er een warme band die kracht en troost geven.” De lotgenotengroep komt tien keer bij elkaar op de woensdagmiddag, één keer in de twee weken. „De bijeenkomsten duren twee uur waarin vele emoties naar voren komen die een heel open en hechte band opleveren.” De Stichting

kies ook bewust voor twee weken tussen de bijeenkomsten die ruimte is nodig om weer open te staan voor de volgende samenzijn. „Wij zijn geen hulpverlener, maar ervaringsdeskundige. Het gaat ook om de herkenning en het begrip. Het samenzijn met lotgenoten geeft handvaten om zelf verder te gaan. Je krijgt een nieuwe woordenschat aangereikt om je gevoelens onder woorden te brengen in het andere leven na het verlies van een dierbare.” Bijzonder vindt het drietal dat iedere groep weer zo open staat in het vertellen van hun diepste en kwetsbare gevoelens. „Dat ze hun diepste zijn neer kunnen leggen.” Wat terugkomt is de waarom vraag. „Die blijft. Dat je twijfelt aan momenten en denkt 'heb ik iets gemist, over het hoofd gezien?'. Je merkt ook dat het in onze cultuur moeilijk is om te gaan met zelfdoding. Als voorbeeld geeft het drietal dat de omgeving de nabestaanden ontlopen omdat ze niet weten wat ze

moeten zeggen. „We hebben gemerkt dat jij de stap moet zetten.” De doelstelling van de Stichting Nabestaan Na Zelfdoding Drenthe is om lotgenoten een luisteren oor te bieden en het taboe naar de samenleving te doorbreken. Jaarlijks zijn er meer als 1800 mensen die door zelfdoding overlijden.” Een keer per jaar wordt in februari/maart een nieuwe lotgenotengroep gestart. Na afloop van de bijeenkomsten kunnen mensen die dat wensen contact blijven houden met de Stichting of onderling. Ook is er één keer per jaar in oktober/november de Ontmoetingsdag. Niet alleen deelnemers van de lotgenotengroep maar een ieder die daar behoefte aan heeft is welkom. „'s Morgens is er een thema en in de middag gespreksgroepen van iedereen die met hetzelfde verlies te maken heeft gehad.” Voor meer informatie zie [www.snnzd.nl](http://www.snnzd.nl)

Cindy Houwen