



Stichting Nabestaan Na Zelfdoding
Drenthe

NIEUWSBRIEF

Nummer 1 jaargang 1

Lieve lotgenoten,

Het zijn bijzondere tijden. Wie heeft kunnen vermoeden dat we al meer dan een jaar met zoveel beperkende maatregelen te maken zouden hebben door het Corona virus. Iedereen is wel op een of andere manier geraakt, persoonlijk, financieel of op een andere wijze. Onze activiteiten lagen opeens ook stil. De eerste bijeenkomst van de lotgenotengroep 2020 was gestart, nog onwennig dat we elkaar geen hand mochten geven. Vervolgens ging alles op slot. De jaarlijkse Ontmoetingsdag werd afgelast. Ook de eerste koffie ochtend in het najaar mocht helaas geen doorgang vinden. Fijn dat wel de individuele contacten met nabestaanden thuis door konden gaan. Maar er is licht aan het eind van de tunnel, al moeten we nog even geduld hebben voor we weer naar het nieuwe oude normaal kunnen.

Nieuwsbrief

Jullie lezen hierbij onze eerste digitale nieuwsbrief. Een contactmomentje van ons naar jullie. Wij zijn heel benieuwd wat je ervan vindt. Heb je nog ideeën, aanvullingen we horen het graag. Ook als je met jouw verhaal een bijdrage wilt leveren, laat het ons weten. Zoals wij allen ervaren, herkenning vinden in het verhaal van de ander kan helend werken.

Website

De software van onze website is verouderd en wordt niet meer ondersteund. Daar zijn we mee aan de slag gegaan. Binnenkort hopen wij jullie onze nieuwe website te kunnen presenteren. De nieuwe website zal dan ook goed te lezen zijn op mobiel en iPad.

Brochure

Ook de brochure is tegen het licht gehouden en aangepast. Nu weer helemaal up-to-date. Eén of meerdere exemplaren kun je bestellen. Stuur dan je aanvraag in een mailtje aan ons via info@snnzd.nl

Ontmoetingsdag Drenthe

Helaas ook dit jaar nog geen Ontmoetingsdag 2021. De voorbereiding en invulling van deze dag beginnen al in het voorjaar, we worden daar nu nog te veel in beperkt door de maatregelen. Het is dan ook nog niet mogelijk om de dag te organiseren zoals wij dat voor ogen hebben. In 2022 hopen wij jullie weer te kunnen ontmoeten op deze dag.

Koffie ochtend



Wel zijn wij nu bezig met het organiseren van een koffie ochtend. Zodra datum, tijdstip en locatie bekend zijn brengen we jullie op de hoogte. In het oude normaal startte onze lotgenotengroep in de maanden februari/maart. Wij kijken nu naar de mogelijkheden om dit najaar weer van start te kunnen gaan.

Beste mensen, nog even volhouden en blijf gezond.

Greta Luning
voorzitter

HOE OVERLEEF JIJ DAT?



Zondag 28 augustus 2011

Na een roerige tijd in ons huwelijk, wat onder andere te maken had met zijn alcoholverslaving, besloot ik om wat meer afstand te nemen. Op de dag dat ik verhuisde nam mijn man afscheid van dit leven. Ik was geschokt, intens verdrietig en compleet verslagen. Torenhoge schulden en een slecht onderhouden huis was zijn nalatenschap. Het huis, dat zoals zoveel huizen in die tijd onderwater stond moest ik met verlies verkopen.

Schuldhelpverlening aanvragen bleek de enige oplossing. Ik was therapeut/coach, zzp-er, en na twee weken moest ik weer aan het werk. Wat ik liefst wilde was me afzonderen door in mijn bed te blijven liggen met het dekbed over me heen. Helaas kon ik me dat niet permitteren en ik was me er ten zeerste van bewust dat als ik mijn emoties zou onderdrukken en doen alsof er níet iets heel ergs gebeurd was, ik daar uiteindelijk aan onderdoor zou gaan.

Bewust rouwen

Wat ik wilde was bewust rouwen, liefst ook een beetje snel en niet al te pijnlijk. Ik vond in de opleidingen en cursussen die ik door de jaren heen gevolgd had voldoende materiaal om mijn rouwproces bewust aan te pakken. Hier kon ik al mee beginnen zodra ik dat noodlottige bericht kreeg. Na ruim een jaar, waarvan ik me niet eens zoveel meer herinner omdat ik in een roes leefde wat zich het best laat omschrijven als een grote mist in mijn hoofd, kreeg ik een jaarcontract en een etage om te wonen aangeboden en kon en moest ik mijn bedrijf staken. Rust en stabiliteit. De wederopbouw van mijn leven kon beginnen. Helaas een jaar later werd het contract niet verlengd wat ook betekende dat ik die etage moest verlaten. Erger dan dat kon het niet worden: geen geld, geen baan en geen normale woning. Ik vond tijdelijk onderdak, anti-kraak, in een

schoollokaal van een leegstaande school. Een lichtpuntje was wel dat ik nú ruim de tijd had om al mijn kennis en vaardigheden in te zetten om bewust door te gaan met mijn rouwproces. Het verhaal *'De drie rouwende bomen'* was een grote inspiratiebron voor mij.

Voorjaar 2014

Ik nam een niet alledaags besluit. Ik kreeg de kans om 3 maanden naar Namibië, Afrika, te gaan. Ik had toch niks meer te verliezen dus niets hield me tegen. Achteraf was het de beste beslissing ooit. Nanny zijn voor drie schatten van kinderen gaf me veel voldoening. Een reden om vroeg op te staan want de laatste jaren ging ik zo laat mogelijk naar bed en stond ik zo laat mogelijk op. Meedraaien in een warm en liefdevol gezin in combinatie met de letterlijke afstand van al mijn ellende werkte als helende zalf op mijn wond. Nog voor ik terug was in Nederland nam ik al een beslissing waar ik wilde gaan wonen. Ik begon weer vat te krijgen op mijn leven

Bewust rouwen is werken. Dat heb ik gedaan. Ik ben niets uit de weg gegaan. Ik heb gehuild, geschreeuwd, ben boos geweest en wanhopig. Ik heb veel boeken gelezen waar ik kracht en positiviteit uit kon halen. Een vrouw wiens man ook door zelfdoding is overleden was mijn rolmodel. Ik schreef in een dagboek en af en toe een blog. Ook heb ik me schuldig gevoeld en uiteindelijk mezelf en mijn man vergeven.

Wat ik de afgelopen jaren heb geleerd is dat ik enorm veerkrachtig ben. Geloof en vertrouwen durf te hebben. Familie en vrienden waar op ik kon steunen van grote waarde zijn. En dat het zelfs beter is om sommige vrienden te laten gaan. Ik mis Peter nog steeds, hij zal altijd een deel van mijn leven blijven. De scherpe kantjes zijn eraf, wat blijft is de liefde en de mooie herinneringen.

Ellen van Lith

E-BOOK (gratis) JE PARTNER IS OVERLEDEN DOOR ZELFDODING

Waarom

Dit e-book heeft Ellen geschreven voor allen die een partner hebben verloren door zelfdoding. Recent of langer geleden. Rouwen om het verlies van je partner door zelfdoding is wezenlijk anders. Iemand heeft zichzelf gedood. Het is geen natuurlijke dood. Er is een dader en die is ook het slachtoffer. Er is schuldgevoel.

Had je iets kunnen en moeten doen om het te voorkomen? Heeft die ander zich in de steek gelaten gevoeld door jou, was je liefde niet genoeg? Daarnaast voel jij je ook door die ander in de steek gelaten. Degene bij wie je ooit terecht kon voor steun en troost, veroorzaakt nu juist de pijn en verdriet.



Grip

Je gedachten schieten alle kanten op en je krijgt er maar geen grip op. Daarnaast krijg je soms ronduit pijnlijke reacties uit de omgeving en als je heel eerlijk bent zijn er momenten dat je zelf ook dood zou willen zijn. Maar dat doe je niet want jij wilt verder met je leven. Je wilt weer aan het werk en/of er zijn kinderen die je nodig hebben. Zeker nu. Er komen feestdagen, verjaardagen, huwelijken,

diploma-uitreikingen. Allemaal situaties waarvan je dacht die samen met je partner te zullen beleven.

Als je de keuze hebt gemaakt al deze confronterende momenten in het leven toch aan te gaan, als je bewust kiest om het leven de moeite waard te vinden, dan zullen de 3 tips in dit e-book je helpen om alle stukjes op te rapen, aan elkaar te rijgen en zo een nieuwe draad van je leven te weven met het verlies van je partner daar in opgenomen. Het wordt nooit meer zoals het was. Dit verlies tekent de rest van je leven. Jij bepaalt op welke manier.

Schrijfp opdrachten

Ellen werkt nu aan een e-book met schrijfp opdrachten.

De opdrachten geven een handreiking en is een steuntje in de rug om jouw eigen verhaal te kunnen vertellen. Om jouw verdriet, gemis, hoop en alle gevoelens die voorbij komen op papier te kunnen zetten. Om je te helpen je weg weer te vinden en je verlies te verweven met je leven.

Ben je benieuwd naar de schrijfp opdrachten en wil je niet wachten tot het e-book gereed is, dan mag je Ellen mailen. Ze zal je de opdrachten dan alvast als een WORD document toesturen.

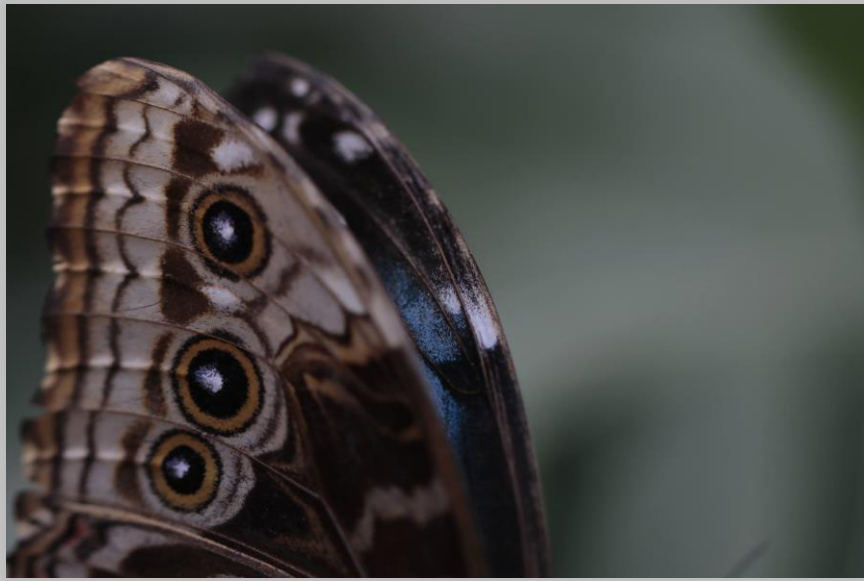
Auteur: Ellen van Lith

E-book downloaden via:

www.rouw-ondersteuning.nl/gratis-ebook

Schrijfp opdrachten aanvragen via:

info@rouw-ondersteuning.nl



LOTGENOTEN

Lotgenoten,
liever niet gehad natuurlijk.
Maar toch blij dat ze er zijn.
Zoveel begrip, zoveel herkenning,
hetzelfde verdriet, dezelfde pijn.

Een rots in de branding,
op elk moment
als het leven even niet meer gaat.
Een lief woord, een luisterend oor
of iemand die even met me praat.

Het steeds niet meer uit te
hoeven leggen,
wat je dagelijks weer voelt.
Geen ongevraagd advies
of medelijden
hoe goed dat soms ook is bedoeld.

Nee, alleen een blik of
enkel woord,
en de ander begrijpt precies wat
ik bedoel.
Dat is de stem die mij erdoor helpt,
geloof me, het scheelt
een hele boel.

Mieke Internet

Colofon
Juni 2021 1^{ste} jaargang nummer 1

Een uitgave van:

Stichting Nabestaan Na Zelfdoding Drenthe

Contactgegevens:

Stichting Nabestaan Na Zelfdoding Drenthe
(SNNZD)
Derkingehof 49
9403 PD Assen

Website en e-mailadres:

website www.snnzd.nl
e-mail info@snnzd.nl

Bankgegevens:

IBAN rekeningnummer NL25 RBRB 0955 540 666
inschrijfnummer KvK 04071098
RSIN 816796270

Foto:

©ducksfotografie – Johan Boetes