

## Cyclus 'Dood en Leven' - (2) Verlies en rouw

### Lezing

Wie oren heeft, moet horen wat de Geest tegen de gemeenten zegt. Wie overwint zal Ik van het verborgen manna geven, en ook een wit steentje waarop een nieuwe naam staat, die niemand kent behalve degene die het ontvangt.

Apokalyps 2,17

### **Toelichting**

Wie in de renbaan had gewonnen, kreeg als prijs een steen, een duurzaam teken van triomf; in die steen stond de naam van de overwinnaar gegraveerd. Wit was die steen, de kleur van de zegepraal. Het is ook de kleur van het kleed waarin je de doop ontvangt, wanneer jouw naam in één adem wordt genoemd met de naam van Israëls God. Eens krijg je die nieuwe naam. Je oude naam, daar is veel verdriet mee verbonden, veel pijn. Maar ik maak alle dingen nieuw, zegt God, ook je naam. En zoals het op aarde iets intiems is wanneer twee geliefden elkaar een nieuwe naam geven, zo is het geschenk van die nieuwe naam straks ook een innig moment tussen mens en God: niemand die er verder van weet.

Nico ter Linden, *Het verhaal gaat ... Deel 6: De verhalen van Lucas en Johannes*, p. 293.

### Overweging

Wij zijn Jacques en Hilde en begeleiden de ontmoetingsgroep of praatgroep van OVOK in Brugge.

Zelf hebben wij onze zoon Bruno verloren in 2002. Hij is verongelukt in zee en we hebben hem nooit terug gekregen.

Enkele maanden later voelden we ons alleen met ons verdriet. We wilden verder maar wisten niet hoe, tot we het bestaan van OVOK leerden kennen. De **zelfhulpgroep 'Ouders van een Overleden Kind' vzw**, ontstond in 1983, met als doel ouders die in gelijk welke omstandigheid een kind verliezen, (we denken aan een ongeval, zelfdoding, ziekte, vroeggeboorte, ...) een helpende hand te reiken en hen bij te staan in de verwerking van het immense verlies.

Als je kind overlijdt, schuift de wereld weg onder je voeten en begint een moeilijk proces om terug recht te krabbelen. Een netwerk van familie en vrienden kan daarbij een grote steun zijn, maar soms is er de behoefte om te kunnen praten met een lotgenoot. Met iemand die uit eigen ervaring begrijpt wat het is een kind te verliezen.

Vaak voel je je als ouders onbegrepen of wordt je genegeerd door anderen. Meestal uit onbegrip of omdat men niet weet wat het is om een kind te verliezen. Niemand kan het verdriet van anderen dragen. Toch is het belangrijk om gesteund te worden door ouders die je kunnen begrijpen omdat zij dezelfde pijnlijke weg aflegden na de dood van hun kind. Door hun steun kunnen lotgenoten de weg tonen naar het op eigen kracht verwerken van verdriet. Zij luisteren naar wat je te vertellen hebt over jouw kind en over zijn of haar dood. Zij vertellen je over hun kind dat er niet meer is. Wij zijn lotgenoten en moeten opnieuw leren leven, ook na het pijnlijke afscheid.

Naast andere activiteiten (organiseren van wandelingen, ondersteunen van Wereldlichtjesdag, organiseren van ontmoetingsdagen) is de werking van de praatgroep of ontmoetingsgroep eigenlijk DE belangrijkste activiteit bij OVOK. Hier wil ik dan ook dieper op ingaan

In Brugge hebben wij de gewoonte om maandelijks samen te komen

We starten de praatavond steeds met het aansteken van kaarsjes ter herinnering aan de geboorte en ter herinnering aan de sterfdatum van de kinderen in die maand. De betrokken ouders krijgen dan ook uitgebreid de kans om te vertellen hoe ze die dag hebben beleefd, wat ze gedaan hebben, of er contact was met familie, vrienden, wat die dag opnieuw teweeg bracht, welke gevoelens deze dag opriep,, ....

Belangrijk om weten is dat voor veel ouders de praatgroep vaak nog één van de weinige plaatsen is waar ze de kans hebben om na verloop van tijd over hun kind te praten. Na enkele jaren is het verlies van je kind voor vele mensen al een oud verhaal. Velen begrijpen niet dat je er nog niet 'over' bent, of veronderstellen dat het nu al veel, veel beter gaat. Daarom is het bestaan van de praatgroep zo belangrijk om dit op te vangen.

Het verloop van de avond hangt sterk af of er al dan niet nieuwe lotgenoten zijn. Als er nieuwe lotgenoten zijn, vragen we bij het aansteken van de kaarsjes aan de betrokken ouders of zij kort het verhaal van hun kind willen brengen zodat de nieuwe lotgenoot de leden van de groep wat kan situeren. Vervolgens krijgt de nieuwe lotgenoot de gelegenheid om uitgebreid zijn verhaal te brengen. Telkens iemand tussenkomt vragen we ook dat die zijn verhaal brengt.

Als er geen nieuwe lotgenoten zijn wordt al eens een thema aangesneden zoals: wat met de kamer van je kind, vinden van troost, schuldgevoel, relaties binnen de familie, ...

Opvallend is hoe verschillend lotgenoten met bepaalde zaken omgaan, wat meteen duidelijk aangeeft dat er geen vorm van kookboek bestaat die je vertelt hoe je met al die verschillende zaken of gevoelens omgaat. We kunnen alleen vaststellen dat er veel wegen zijn om verder te gaan en dat het delen van ervaringen op een of andere wijze verrijkend kan zijn voor jou eigen weg.

Graag rond ik af door nog eens kort de sterktes te vernoemen van een praatgroep, die dan ook de sterkte is van OVOK :

### **1. Verbondenheid:**

Je kent het verhaal van elkaar, de kwetsbaarheid van elkaar en de wederzijdse nood aan ondersteuning. De groep wordt meer dan een groep, het worden tochtgenoten of zoals sommige mensen zeggen: "het is een beetje thuiskomen"

### **2. Veiligheid:**

In de praatgroep kun je zaken verwoorden die je nergens en tegen niemand uit je eigen omgeving durft of kan uiten

### **3. Privacy:**

Zonder dit uitdrukkelijk wordt benoemd weten mensen dat verhalen die binnen de groep gebracht worden ook binnen de groep blijven.

### **4. Groeikansen:**

Mensen die reeds verder staan in de verwerking van hun verdriet kunnen een lichtpunt zijn voor anderen: merken dat het ooit wel weer beter gaat.

### **5. Blijvende erkenning**

Sommige lotgenoten kunnen, durven of krijgen zelfs de kans niet meer te praten over hun overleden kind in de eigen omgeving, zelfs in het eigen gezin. Het gaat over de erkenning dat je verdriet nooit helemaal over gaat.

Jacques en Hilde Claeys - Van Severen  
De Lier, 7 november 2021

[www.ovok.be](http://www.ovok.be)

