



## **“Van drempelvrees naar gouden randje”**

*“Weekend voor achtergebleven partners met thuiswonende kinderen”.*

Ik las hierover op de site [www.verliesverwerking.info](http://www.verliesverwerking.info) en dacht: “daar ga ik naar toe”, want ik had echt wel behoefte om over ons gebroken gezinnetje van gedachten te wisselen met mensen die in een soortgelijke situatie zitten.

Ik heb me dus opgegeven en op vrijdag 30-01-05 ging ik vol goede moed naar Drente. Ik vond het toch wel erg spannend en toen ik arriveerde aan de Slenerweg 108, overviel mij dan ook een “acute aanval van drempelvrees, vergezeld gaand van een fiks gevoel van plankenkoorts.” “Oh jee”, dacht ik: “waar ben ik aan begonnen?” Wéér een drempel nemen, wéér alleen voor iets belangrijks ergens naar binnen moeten, wéér zo OVER-duidelijk dat rotgevoel van: “als Jos nog geleefd had, had ik hier helemaal niet hoeven staan te “drempelvreezen en plankenkoortsen!!”

Na de hartelijke ontvangst van Marije en Ingrid, het bakkie troost en nieuwsgierige, nerveuze, onderzoekende blikken van de groepsgenoten, begonnen we meteen maar met het moeilijkste onderdeel van het weekend: “de introductie.”

Want dat is inderdaad héél erg moeilijk. Wat wil je kwijt aan mensen die je niet kent? Die jouw partner niet hebben gekend? En hoe ga je om met de verhalen van de ander? Er is ook zoveel verdriet bij alle deelnemers van het weekend. “Kan/wil ik dat er wel bij hebben?” enz. enz.

Onder de bezielende, professionele begeleiding van Marije en Ingrid zijn we een weekend intensief met elkaar opgetrokken. Wat we zoal gedaan hebben?

- ♥ we hebben met respect naar elkaar geluisterd
- ♥ we hebben met respect gekeken naar wat de ander wél en níet kwijt wil (ik citeer Marije en Ingrid: “niets moet hier”)
- ♥ met respect en medegevoel hebben we emoties mogen zien van en bij elkaar en tevens bij jezelf kunnen ontdekken waar je nog tegenaan liep
- ♥ we zijn stil geweest (jawel Ingrid en Marije, dat konden we best!) met ieder zijn/haar eigen gedachten
- ♥ we hebben gefröbeld, geluisterd naar muziek, verhalen en gedichten
- ♥ we hebben de broodnodige “frisse, dan wel rookneuzen!” opgehaald in het schitterende Drentse landschap (wat een boffers waren we: ’t had gesneeuwd).

Maar, wat vooral van tijd tot tijd zeer ontspannend en bevrijdend werkte: het lachen met elkaar! Humor, cynisme ik heb het allemaal mogen zien bij mijn groepsgenoten.

Ik heb het gezien als mechanisme in het overlevingsproces. En ik ben er trots op dat ik dit alles heb mogen delen met de mensen van mijn groep.

Als je als “vreemden” ZO kunt omgaan met elkaar in zo’n weekend, wil dat toch wel wat zeggen of niet dan? En wat is het dan mooi om achteraf te kunnen zeggen dat we al zó snel een vertrouwd gevoel hadden met elkaar en er mede daardoor in geslaagd zijn er een goed, waardevol weekend van te maken.

Tot slot nog dit: wat voor mij begon op vrijdagmiddag met een “aanval van drempelvrees /plankenkoorts”, eindigde zondagmiddag met een “verzachtende, helende pleister op mijn pijnlijke rouw-wond”, oftewel het was een weekend met een gouden randje en DAT weer eens te ervaren en voelen heeft mij erg goed gedaan.

Lieve Marije en Ingrid heel erg bedankt voor alles.

Lieve groepsgenoten, ik hoop dat jullie je kunnen vinden in mijn beleving van “ons” weekend.

Ada Hollewand