

SAMEN STILSTAAN BIJ VERLIES

Rouwcafé Oss

biedt een plek om stil te staan bij het verlies van een dierbare, samen met anderen. Heeft u behoefte aan een kopje koffie en een fijn gesprek? Van harte welkom!

Professionele vrijwilligers en ervarings-deskundigen staan voor u klaar om met u te praten of een activiteit te ondernemen. Niets moet.

We verzorgen vier bijeenkomsten per maand, twee in de ochtend en twee in de avond.
En we begeleiden lotgenotengroepen voor

- moeders die een kind verloren door zelfdoding en
- jongeren die een vriend/vriendin verloren door zelfdoding of andere doodsoorzaken.

Deelname is geheel vrijblijvend en gratis. Ook is het mogelijk om sámen met iemand langs te komen.

In deze nieuwsbrief

- Data december
- Feestdagen
- Voorzitter Freddy
- Gedicht
- Locatie avonden in 2026
- Walk of Grief door Pieter Hendriks
- Het Rouwcafé bij DTV
- Het Rouwcafé op LinkedIn, WijzijnOss en Instagram
- Grond, een rouwe musical
- Lotgenotengroepen voor moeders na zelfdoding kind
- In liefdevolle herinnering
- Vrienden na het leven woensdag 17 december
- Rouwcafé on Tour
- Rouw en Verlies cursus Volksuniversiteit Oss
- Word Vriend van het Rouwcafé
- Quote door Pieter aangereikt
- Voorgaande nieuwsbrieven lezen



Activiteiten agenda

Bijeenkomsten Rouwcafé overdag

3 december van 10:00-11:30 uur

17 december van 10:00-11:30 uur

Locatie De Bonte Hoef, De Vlasakkers 9, Oss

Bijeenkomsten Rouwcafé 's avonds

10 december van 20:00-21:30 uur

24 december GEEN ROUWCAFÉ

Locatie Centrummanagement Oss, Goudmijnhof
26A

Lotgenotenmoeders na zelfgekozen levenseinde van kind

Eerste groep donderdag 4 december van 19:30 -
21:30 uur

Tweede groep maandag 12 januari van 19:30-
21:30 uur

Vrienden na het leven

De volgende bijeenkomst is op woensdag 17
december.

Voor **Lotgenotenmoeders en Vrienden na het
leven** kun je je **aanmelden** via mail naar
info@rouwcafe-oss.nl. Meer informatie vind je
op de [website](#).



**Alle vrijwilligers
wensen jullie
liefdevolle feestdagen
met dierbaren
om jullie heen
en in jullie harten**



Feestdagen

Lieve lezers,

Nu de feestdagen naderen, willen wij je vanuit het Rouwcafé alvast warme wensen sturen voor een fijne kerst en een voorspoedig nieuwjaar. We begrijpen dat de komende weken voor velen een moeilijke tijd kunnen zijn, omdat het afscheid van geliefden in deze tijd extra voelbaar is. Het hart is vol herinneringen en gemis, en dat is heel begrijpelijk. Toch hopen we dat je ondanks alles ook momenten van vrede en warmte kunt vinden. Misschien helpen kleine tips om de dagen draaglijker te maken:

- Geef jezelf toestemming om het rustig aan te doen en dat niet alles perfect hoeft te zijn.
- Omring jezelf met mensen die je nabijheid waarderen en je steun kunnen bieden.
- Zoek rust, licht en warmte in kleine rituelen of herinneringen die voor jou betekenisvol zijn.
- Vergeet niet dat het oké is om je gevoelens te uiten en steun te zoeken wanneer dat nodig is.

We wensen je kracht, liefde en zelfs een beetje ruimte voor vreugde in deze tijd. Mocht je behoefte hebben aan een luisterend oor, weet dat ons Rouwcafé er voor je is, ook rond de feestdagen.

Met warme groet,
Het Rouwcafé Team

Voorzitter Freddy

Dag lieve lezers,

Na jaren van zorgvuldige en betrokken begeleiding van mij aan deelnemers aan het Rouwcafé, wil ik u graag informeren dat ik, vanwege privéomstandigheden, heb besloten te stoppen als

begeleider. De laatste bijeenkomst die ik als zodanig nog ga meemaken, is op 26 november a.s.

Ik ben er nog steeds trots op dat ik aan de wieg mocht staan van de oprichting van het Rouwcafé in februari 2017. Vele nabestaanden hebben er hun weg naar troost gevonden en konden daarna weer verder. En daar heb ik een steentje aan mogen bijdragen. Het was een eer om deelgenoot te mogen zijn van diepgevoeld verdriet en vele tranen en te weten dat het veilig genoeg was om het er te kunnen laten zijn.

Helemaal loslaten doe ik nog niet: Ik blijf nog wel even voorzitter van stichting Rouwcafé Oss. Voor nu wil ik iedereen het allerbeste wensen. Wie weet, misschien ontmoeten we elkaar nog wel eens.

Freddy van Eerd
Voorzitter Rouwcafé Oss

Gedicht



Locatie avond-bijeenkomsten

De locatie voor de bijeenkomsten in de avonden van het Rouwcafé is voor 2026 nog niet duidelijk. Er wordt overlegd of we met Centrum Management Oss mee mogen verhuizen naar het Warenhuis.



We zijn zeer benieuwd. We duimen voor deze mooie kans. Op een mooie locatie met veel andere organisaties samen, daar kijken we zeker naar uit. We zullen, zodra er meer bekend is, dit in de nieuwsbrief aan jullie doorgeven. Zolang er nog niets bekend is, komen we op de Goudmijnhof 26A bij elkaar.

Walk of Grief door Pieter Hendriks



Hallo ik ben Pieter, gastheer bij het Rouwcafe. Begin dit jaar las ik in het Brabands Dagblad een artikel over de Walk of Grief op Terschelling, een 5 daagse pelgrimstocht van in totaal 75 km.

Anemoon en Arjan die hun zoon verloren door een verkeersongeluk kregen steeds meer moeite met het verwerken van hun verdriet en er zo toe kwamen om dit wandelpad op te zetten. Ik besloot meteen om dit pad in november te gaan lopen en dan speciaal in de week waarin de 13^e valt. In het verleden heb ik met mijn Henriette, die in 2018 is overleden, daar onze trouwdag gevierd en dat wilde ik nu weer doen. Aan de hand van een prachtig boek met mooie foto's, overdenkingen en wetenswaardigheden over Terschelling en zijn natuur heb ik deze tocht gemaakt.

Op elke route onderweg is er op een bepaald punt een paaltje met schildje met daarop een regel van een gedicht, zodat je het op het einde compleet hebt. Het luid als volgt:

**Loslaten is iets anders dan achterlaten,
Vasthouden is iets anders dan weigeren om verder te gaan.
Loslaten is toestaan dat wat er was in je doorklinkt, terwijl je verder gaat.
Vasthouden is toestaan dat je verder gaat, terwijl wat er was in je nagalmt.**

Veel pelgrim-route's hebben een symbool zo ook de Walk of Grief. De eenzame boom op het Arjansduin vormgegeven in Terschellinger waddenklei en dat kan door een koordje aan je rugzak gehangen worden.

Het gaf mij veel voldoening om de tocht te lopen, met soms letterlijk en figuurlijk hoogte- en dieptepunten, hoge duinen beklimmen en emotie's bij herkenning van plaatsen waar ik in het verleden met Henriette ben geweest en waar ik ook een beetje as heb uitgestrooid. Het heeft mij ook inzicht gegeven over het leven en vergankelijkheid, en als het een beetje moeilijk ging, pijn'tjes en vermoeidheid verbijten en doorgaan.

Wil je meer te weten komen kijk dan eens op www.walkofgrief.nl en natuurlijk kun je ook bij mij terecht met vragen.

Hartelijke groet, Pieter Hendriks

Rouwcafé Oss op DTV



Rond Allerzielen en Allerheiligen kreeg het Rouwcafé de mogelijkheid om een item te maken over rouw in die tijd. DTV-nieuws kwam langs bij De Bonte Hoef. We hebben met een aantal vrijwilligers een best spannende ochtend meegemaakt. Maar we zijn heel tevreden met het resultaat en willen het met jullie delen!

[Hier](#) vind je de tekst en de opname!

En deel het gerust om iemand in je omgeving kennis te laten maken met het Rouwcafé. Met dank aan DTV-nieuws!



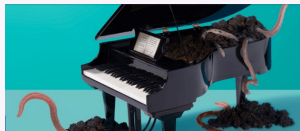
En we timmeren nog meer aan de weg ;)

We zijn op Wij Zijn Oss te vinden, [klik hier](#) om ons te vinden.
En op LinkedIn, [klik hier](#) om ons te vinden.
En op Instagram voor de lotgenoten groep VNHL. [Klik hier](#) om ons te vinden.

Op Facebook zijn we al veel langer, [klik hier](#) voor vinden.

Om ons op deze sociale media te volgen heb je een account nodig. Fijn als je ons volgt, als mogelijk.
Dank je wel!

Grond, een rouwe musical, 25 november



Hoe vind je houvast als de grond onder je voeten wegzakt? GROND is een brave new musical over rouw. Deze diepgravende musical biedt troost en confronteert je met rouw vol eerlijkheid, lef en humor. Welkom in de surrealistische wereld van rouwkaarten, servicedesk nabestaanden en eikenfineer.

Theater aan de Parade Den Bosch, dinsdag 25 november om 20:30 uur.

Klik op [deze link](#) voor alle informatie en bestellen van kaartjes.

Lotgenotengroepen voor moeders na zelfdoding kind



In 2023 is een lotgenotengroep ontstaan voor moeders, die een kind door een zelfgekozen levenseinde moeten missen.

De moeders hebben gekozen om elke twee maanden bij elkaar te komen op de eerste donderdagavond van de even maanden. De eerstvolgende bijeenkomst is op **donderdag 4 december**.

Een **tweede groep** voor Moeders is in 2024 gestart. Joan Themen, die zelf haar zoon Mateo verloor, begeleidt deze groep. Op **maandag 12 januari** is er weer een bijeenkomst. In het vervolg iedere 2e maandagavond van de oneven maanden.

Moeders kunnen zich **aanmelden** door een mail te sturen naar info@rouwcafe-oss.nl.
Ook als je een moeder kent die dit grote verdriet ondergaat, wil je haar dan informeren?

Vaders mogen zich ook melden. Als er belangstelling is kunnen we ook een vader-groep organiseren. Graag per mail naar info@rouwcafe-oss.nl.

In liefdevolle herinnering

Onderstaand artikel gaat over Isa. Het stond het Brabants Dagblad van maandag 17 november in de rubriek In liefdevolle herinnering.

Marion, haar moeder, is deelnemer aan de lotgenotengroep voor moeders. Het is heel mooi om te lezen hoe open ze nu kan zijn over het verlies van haar prachtige dochter. Ze gaf aan dat we het mochten publiceren. Ze schreef: Bekendheid wil ik en taboe wil ik doorbreken. Hopelijk kan het anderen weer helpen.

Dank voor je openheid lieve moeder Marion.

Isa van Schijndel (2001-2023) raakte zichzelf kwijt

Ze was een slimme jongedame, die als kind in haar eigen wereld kon zitten en alles klein en geborgen hield. Maar Isa raakte depressief en suïcidaal en stapte uiteindelijk uit het leven.

Stan Schrijen
Oss

Toen Isa van Schijndel op 8 februari 2001 in Oss geboren werd, was haar broer Jorg van Toor al zeven jaar oud. „Op die leeftijd ben je er heel bewust van dat je een zusje krijgt”, zegt Jorg. „Dat was heel leuk. Onze band is altijd heel goed geweest. Na de scheiding van onze ouders trokken we heel erg naar elkaar toe. En omdat ik een stuk ouder ben, kon ik er ook voor haar zijn.” Isa was als kind stiller, bescheiden en serieus, vertelt haar moeder Marion van Schijndel. „Maar op jonge leeftijd ook al lief en zorgzaam.” Als leerling van basisschool Mettegeupel hield ze van lezen en knutselen. „Ze kon heel erg in haar eigen wereldje zitten en zichzelf goed vermaken”, zegt Marion.

Na de basisschool ging Isa naar het Gymnasium op het Titus Brandsma Lyceum, om later terug te gaan naar Havo/VWO en nog later naar de Havo. Dat rondde ze af op het Mondriaan College. „Het was een pientere dame en een enorme doorzetter”, zegt Marion.

Volleybal

Die ook sportief was. „Ze speelde volleybal bij OVOCO in Oss. Dat is altijd een heel belangrijk onderdeel van haar leven geweest”, zegt haar moeder. „Daar is ze rond haar tiende mee begonnen en daar bleef ze ook goed in te zijn. En op die manier hoorde ze ergens bij.”

„Van jeugdspelers werd het team later Dames 2 en daarna Dames 1. En Isa heeft ook nog even bij een selectieteam van de volleybalbond meegedaan. Er bestond een hele goede connectie met de rest van het team. Dat stond zo vast als een huis. En haar trainer, Jos Cals, was er altijd voor haar. Volleyballen heeft ze tot op het laatst volgehouden. Ook in haar slechte periodes.”

Crisisdienst

Want op een gegeven moment bleek dat het helemaal niet goed ging met Isa. Dat vond zijn oorsprong in traumatische gebeurtenissen tijdens haar jeugd. „Tegen de vertrouwenspersoon van het Titus Brandsma Lyceum vertelde ze dat ze niet langer wilde leven”, zegt Marion. „Als je dat hoort, zakt de grond onder je voeten



Haar moeder Marion: „Isa was een pientere dame en een enorme doorzetter.”
FOTOMEYKE WILLEMS



Volleybal was een belangrijk onderdeel van Isa's leven. PHOTOFOTO

weg. Dat zag ik niet aankomen.”

Op een nacht belandde Isa op de crisisdienst van de GGZ. Daarna volgden gesprekken, therapieën en opnames. Ze was depressief en suïcidaal en deed aan zelfmutilatie. „In eerste instantie werd ze daar behandeld en nog niet intern opgenomen”, zegt Marion.

Dat gebeurde later wel. In Nijmegen en Oss en tot drie keer toe in Vught. Daarvan betrof de langste pe-

riode een jaar. „Haar hele jeugd heeft in het teken van opnames gestaan. In fases ging het wat beter, maar het is nooit meer echt goed gegaan”, zegt Marion.

Machteloos

„Ze begon zichzelf kwijt te raken. Niet in één keer, maar stukje voor stukje. Eerst raakte ze haar rust kwijt, toen haar zin en toen haar lach.”

Jorg ging trouw op bezoek als Isa opgenomen was. „Dan wilde ze het liefst samen een spelletje spelen”, vertelt hij. „Of een stukje in de auto rijden. Dat vond ze fijn. Omdat we dan met zijn tweeën in een afgesloten ruimte zaten. Dan was het veilig. Zo voelde ze dat. Het is heel erg om te zien hoe iemand last heeft van haar eigen gedachten. En je voelt je machteloos, omdat je er zelf niets aan kunt doen.”

Geborgen

Isa ging met een huisgenoot begeleid wonen in Heesch en kreeg daar later haar eigen plekje. Ze werkte een korte periode bij de Hema en kon later terecht op de dagbesteding. In 2022 kocht haar moeder samen met haar nieuwe partner een huis dat gesplitst kon worden en waarin ook plaats was voor Isa en haar hulphond Nara, een labradoodle.

In die tijd ging ze iedere woensdag eten bij Jorg en zijn vriendin, die om de hoek wonen. Dan was het ook weer vaste prik dat er spelletjes op tafel kwamen. „Isa wilde het altijd klein houden”, zegt Marion. „Een

klein groepje, waarin alles geborgen en veilig was. En dat was zo bij Jorg. Zoals het bij een grote broer hoort te zijn.” „We hebben er te allen tijde alles aan gedaan om er voor haar te zijn, maar we konden haar niet helpen”, zegt Marion. „Ze zei: mam, het is niet dat ik dood wil, maar ik wil rust. De laatste maanden ging het steeds slechter met Isa. Herbelevingen en slapeloze nachten maakten haar uitgeput. De strijd die heel lang niemand echt zag, de pijn die ze zo lang had verstop, werd te groot.”

Uiteindelijk vond ze haar rust. Op 11 oktober 2023 kwam ze door suïcide om het leven. „Ze gaf al langere tijd aan dat het voor haar niet meer hoorde. Het leven was klaar voor haar, maar toch was ik iedere ochtend blij en opgelucht als ik haar snoet weer zag”, besluit Marion. „Dan dacht ik: ze is er nog.”

■ Praten over gedachten aan zelfdoding kan anoniem: chat via 113.nl, bel gratis 113 of 0800-0113.

Deel uw herinnering

Heeft u dierbare herinneringen aan een overleden partner, familie, vriend(in) of kennis? Wij luisteren graag naar uw verhaal. U kunt zich opgeven voor de rubriek In Liefdevolle Herinnering door een mail te sturen naar de redactie: inliefdevolleherinnering@bd.nl

Vrienden na het leven

Een lotgenotengroep voor jonge mensen die zich richt op het verlies van een vriend(in) die (te) jong overleden is. Speciaal voor vrienden omdat zij bij en na het overlijden vaak vergeten worden terwijl verlies ook voor hen veel impact heeft. Zeker als je jong bent en vrienden vaak een grote rol in het leven vervullen. Samen, zonder verplichting, verwachting of oordeel "het" verhaal kunnen delen. Met elkaar gedachten, gevoelens en herinneringen, worstelingen en (een veranderde) levensvisie delen en (h)erkennen. Ervaren dat je niet alleen bent en dat het leven ook (weer) gevierd mag worden.

Marleen van der Ven begeleidt de groep. Dit doet zij vanuit haar ervaring met de vrienden van haar dochter Flo die op 19-jarige leeftijd overleed in 2021.

Heb je interesse of ken je iemand die wil deelnemen, stuur dan een mail naar info@rouwcafe-oss.nl. Jeanette neemt dan contact met je op voor meer informatie en deelname aan deze groep.

De volgende bijeenkomst is op woensdag 17 december om 19:30 uur. Graag aanmelden. Daarna ontvang je de locatie.

Lotgenotengroep Vrienden na het leven

Echte vrienden heb je voor het leven

Maar wat als het leven van een vriend(-in) of leeftijdsgenoot maar kort is en hij of zij al overlijdt op puber/jongvolwassen leeftijd?

Wij bieden de mogelijkheid om met leeftijdgenoten hierover te delen

Marleen van der Ven, moeder van Flo die op 19-jarige leeftijd overleed na zelfdoding, zal de bijeenkomst begeleiden

Bijeenkomst op woensdag 17 december 2025 om 19:30 uur

Aanmelden graag per mail naar info@rouwcafe-oss.nl Alle info op www.rouwcafe-oss.nl



Het Rouwcafé on Tour was in Ravenstein



Rouwcafé on Tour

In de week voorafgaand aan Allerzielen en Allerheiligen streekt het **Rouwcafé** neer in **Ravenstein**.

Op **woensdagavond 29 oktober 2025** hebben we een mooie avond mogen ervaren met openhartige deelnemers. Zo bijzonder hoe dat ontstaat. We werden zeer gastvrij ontvangen en verzorgd. Veel dank voor de uitnodiging Mirjam Meijer!

OPROEP

Het Rouwcafé komt ook graag in andere dorpen voor het organiseren van een bijeenkomst bij jou in het dorp. Een mail naar info@rouwcafe-oss.nl en we gaan in gesprek voor de mogelijkheden.

Graag tot ziens!

Rouw en Verlies cursus bij de Volksuniversiteit Oss



In de interactieve cursus van 5 avonden waarin rouwen centraal staat, maken we verlies en rouw bespreekbaar. De cursus is voor iedereen die verlies meemaakt. Zowel professioneel als privé. Er is voldoende ruimte voor het delen van elkaars ervaringen en inzichten.

De cursus wordt gegeven door Jolanda van der Wijst en start op dinsdag 2 december om 19 uur.

Alle informatie vind je [hier](#).

Word vriend van het Rouwcafé



WORD VRIEND VAN HET ROUWCAFÉ EN DRAAG BIJ AAN ONZE ACTIVITEITEN

Iedere donatie maakt een verschil. Het helpt ons om ons werk te kunnen blijven doen en rouw, verdriet en verlies bespreekbaar te maken.

Fijn als je *Vriend van het Rouwcafé* wilt worden. Je steunt ons dan jaarlijks met een vast bedrag. Als vriend van het Rouwcafé:

- ontvang je een uitnodiging voor ons jaarlijkse event,
- vermelden we je naam op de vriendenpagina van de website (indien gewenst),
- word je via onze digitale nieuwsbrief op de hoogte gehouden van onze activiteiten.

DRAAG JIJ OOK BIJ?

Vul het formulier op de achterzijde in en mail het naar

vrienden@rouwcafe-oss.nl of stuur het naar Rouwcafé Oss,
per adres RLS administratie, Schildwacht 32, 5346 WC Oss.



Deelname aan de activiteiten is gratis, zodat iedereen de mogelijkheid heeft zich aan te sluiten.

Rouwcafé Oss is een stichting. We ontvangen geen subsidie en zijn volledig afhankelijk van de inzet van vrijwilligers en de bijdragen van sponsors.

Om ons mooie werk te kunnen voortzetten, willen we je vragen om ons te steunen. Ieder bedrag, klein of groot, is zeer welkom.

Stuur ons een mailtje naar vrienden@rouwcafe-oss.nl en we mailen het formulier.

Alvast hartelijk dank!

De sponsorcommissie

Quote

Pieter Hendriks, regelmatig bezoeker en vanaf 2024 ook gastheer van het Rouwcafé, heeft na het overlijden van zijn vrouw (lied)teksten en foto's, die hem aanspreken, verzameld. Hij deelt die met ons.

Dank je wel Pieter.



Voorgaande Nieuwsbrieven

Al langer wordt er door het Rouwcafé een Nieuwsbrief verzorgd. Het is mogelijk om eerdere Nieuwsbrieven te lezen en downloaden.

[Kijk hier voor eerdere nieuwsbrieven](#)

Voor meer informatie kijk op www.rouwcafe-oss.nl
of neem contact op via info@rouwcafe-oss.nl

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@rouwcafe-oss.nl toe aan uw adresboek.

