

# Studiedag 'Loutering en rouw'

Zaterdag 1 april 10.00 - 14.30 uur

## in de WATERSTAATSKERK

Rouwen..... Vaak denken we bij dit woord aan het overlijden van een dierbare. Je mist iemands aanwezigheid. Maar van rouw kan bijvoorbeeld ook sprake zijn als je gaat verhuizen. Je mist de vertrouwelijk omgeving. Of als je relatie met je partner uitgaat. Je mist het samen zijn. Het kan ook voorkomen bij plotselinge of langdurige ziekte. Je mist je lichamelijke en/of geestelijk veerkracht. Rouwen doe je op het moment dat jij de voor jou waardevolle personen, gezondheid of omgeving mist.

Verschillende emoties spelen bij rouw een rol. Verdriet en boosheid, maar ook onmacht, falen, wanhoop, eenzaamheid, somberheid en angst komen op momenten naar boven Ook gedachten als 'Had ik maar' en 'Waarom moet mij dit overkomen?' borrelen op.

Het is belangrijk op je eigen manier en in je eigen tempo met die emoties en gedachten om te leren gaan. Iedereen is daarin uniek. Er kan dan ruimte komen voor nieuwe ervaringen. Rouwen helpt om weer je weg te vervolgen - maar dan anders - en het verleden, heden en toekomst met elkaar te verbinden. In die zin werkt rouwen louterend.

Iedereen gaat op zijn eigen wijze om met rouw. Toch zijn er algemene inzichten te geven die hier of daar behulpzaam zijn. Zodat je je niet helemaal door de rouw laat verlammen. Zoals deel je emoties met anderen en/of druk het uit in rituelen, zoek de stilte op, neem jezelf serieus, uit je creativiteit (schrijven, tekenen), onderneem leuke dingen, zorg voor een dagritme en lichamelijke beweging, om een paar te noemen. Op deze studiedag wordt daarbij stilgestaan door verschillende inleiders. Het is een mix van lezingen, interview, korte film en oefeningen.

*a) Loutering en rouw bij studenten - Arent Weevers (Theoloog en kunstenaar);*

*b) Loutering, rouw, symbolen en rituelen - Hermien Embsen (Ritueel begeleider en counselor);*

*c) Loutering, rouw en het lichaam - Nelleke Nijhuis (Meditatie leraar en begeleider);*

*d) Loutering, rouw, ziekte en kunst - Árpád Szombathelyi (Kunstenaar).*

Na het ochtendprogramma volgt een middag programma:

met een gezamenlijke lunch en een groeps gesprek in kleine (behepbare) groepen.

Meedoen aan het middagprogramma kan alléén door je op te geven op onderstaand mailadres.

De studiedag wordt georganiseerd door '7+1' meetings in de Waterstaatskerk i.s.m. de Kunstcommissie van de Waterstaatskerk. Aanmelding voor lunch en middagprogramma bij coördinator Rinse Visser, [7plus1@waterstaatskerk-hengelo.nl](mailto:7plus1@waterstaatskerk-hengelo.nl)