

# Kracht hervinden na verlies

## *Hoe herdenken we onze overledenen?*

In deze tijd van het jaar - de naderende herfst, vallende bladeren - denken velen terug aan diegenen die er niet meer zijn.

Wij bieden wij u *een gratis 'drieluik'* aan om u hierbij te helpen.



**Verlies & verdriet**  
hoe ga je daar mee om?



### *Lezing Daan Westerink* **Kracht hervinden na verlies**

**24 oktober, 20:00 uur**

**De Wijngaard  
Moeder Teresasingel 100**

### *Cursus* **Leren omgaan met verlies**

**3 en 17 november en  
1 december, 20:00 uur**

**De Wijngaard  
Moeder Teresasingel 100**

### *Herdenking* **Verbonden in herinnering**

**zondag 30 oktober,  
vanaf 14:00 uur  
bij de Watertoren**

**Rokkeveen**

## Kracht hervinden na verlies - *Hoe herdenken we onze overledenen?*

Het zal u niet ontgaan: de herfst komt er aan! We zien allerlei bonte herfstkleuren verschijnen. De bladeren aan de bomen veranderen van dag tot dag. De natuur trekt zich terug in de aarde. Ook de mens trekt zich terug. Onze tuinen worden gereed gemaakt voor de winter. Het licht gaat al vroeg in de avond aan. We zoeken bij dit alles zoveel mogelijk warmte bij elkaar.

En altijd in deze tijd denken we terug aan al degenen die er niet meer zijn. Leven en dood ontmoeten elkaar als het ware in een natuurlijke beweging. Ook bij ons. Daarom bieden wij u een drieluik aan om u hierbij te helpen.

### 1. Op maandag 24 oktober zal rouwdeskundige Daan Westerink in De Wijngaard een lezing geven over *kracht hervinden na verlies*. Aanvang 20:00 uur, toegang gratis.

Daan Westerink verloor haar moeder toen ze 14 was. Toen haar vader overleed was ze 32. Na de dood van haar ouders gooide zij het roer om, en stapte van de televisiewereld over naar de rouwzorg. Daan had enorm de behoefte om meer te weten over verlies verwerken, en zij wilde van lotgenoten horen hoe zij omgingen met het leven zonder ouders, met het 'geen kind meer zijn'. Aangezien Daan geen boek kon vinden met lotgenotenverhalen, besloot zij het zelf te schrijven.

Hoe gaan we om met verlies? Jaarlijks maken in Nederland ongeveer een miljoen mensen het overlijden van een dierbare mee. Hoe ga je daar mee om?

Als persoon, als gezin, of, bij grote dramatische gebeurtenissen, als land? Hoe kunnen we, ondanks het verdriet, het leven weer oppakken? Tegen de algemeen heersende overtuiging in, blijkt dat de meeste mensen over de veerkracht beschikken om, met steun en hulp vanuit de eigen omgeving, het verlies te kunnen integreren in hun leven. Maar hoe doen ze dat? Hoe kom je terug in je kracht na een traumatische gebeurtenis? Wat zijn eigenlijk normale reacties op heftige verliezen? En mag je ook genieten van fijne momenten nadat een dierbare is gestorven?



### 2. Op zondag 30 oktober zal er, net als vorig jaar, een bijeenkomst zijn rondom de Watertoren, vanaf 14:00 uur, *Verbonden in herinnering*.

Samen zullen we op deze plek stilstaan bij onze overleden geliefden. We zullen de namen noemen, we zullen een lichtje aansteken, we zullen teksten lezen, er zal muziek zijn. Kunstenaars Ellen Vermeulen zal een levensweg creëren.



3. *Cursus Leren omgaan met verlies*. Rouwen is het geven van je eigen antwoord op het verlies van een dierbare. Ieder mens maakt dat in zijn leven ooit mee. Hoe rouw jij? Je probeert je aan te passen aan de nieuwe situatie: aan het leven zonder de ander. Je vraagt je af wat jou is overkomen, welke reactie is normaal? Dan is het goed om te weten dat je ervaringen nooit vreemd of gek zijn.

Ieder rouwt op zijn eigen manier. Hoe de omstandigheden ook zijn, de kern van het verwerken van een verlies is hetzelfde. Wat daarbij kan helpen is inzicht in de weg die je als rouwende moet gaan. **De cursus is gratis, en wordt gegeven in De Wijngaard, aanvang 20:00 uur, op donderdag 3 en 17 november en 1 december. Info en opgave:** Hans van der Bilt, 361 20 22, [hlvdbilt@ziggo.nl](mailto:hlvdbilt@ziggo.nl) en Marga Schipper, 361 34 03, [kerkelijkwerker@pwgderegenboog.nl](mailto:kerkelijkwerker@pwgderegenboog.nl).



Nadere info over dit drieluik: Hans van der Bilt, 3612022, [hlvdbilt@ziggo.nl](mailto:hlvdbilt@ziggo.nl), Dick Sonneveld, 3604552, [daj.sonneveld@gmail.com](mailto:daj.sonneveld@gmail.com), en Marga Schipper, 3613403, [kerkelijkwerker@pwgderegenboog.nl](mailto:kerkelijkwerker@pwgderegenboog.nl)