

Rouwreizen

Groeien rond verlies



Een programma van negen maanden rond rouw, verlies en verandering

Wat is Rouwreizen

Rouw en verlies horen bij het leven. Iedereen krijgt ermee te maken.

Maar hoe leef je met verlies?

Wanneer iemand, iets of een toekomstbeeld wegvalt, kan je wereld op z'n kop komen te staan. Je herkent jezelf soms niet meer, raakt houvast en richting kwijt, leeft met emoties die komen en gaan of voelt leegte en spanning in je lichaam. Rouw raakt niet alleen je hoofd, maar ook je hart, je lijf, je relaties en je dagelijks functioneren.

Rouwreizen is een zorgvuldig opgebouwd traject van negen maanden voor mensen die te maken hebben (gehad) met verlies. Dat kan het verlies zijn van een dierbare, maar ook van gezondheid, werk, verbinding, zekerheid of het leven zoals je het kende of wenste. Rouwreizen biedt ruimte om verlies en je reacties daarop niet alleen te begrijpen, maar ook te doorvoelen en te verweven in je leven.

De kracht van dit programma zit in de combinatie van:

- Creatieve en ervaringsgerichte werkvormen zoals schrijven, werken met beelden, rituelen, het lichaam en de natuur
- Kennis en duiding over rouw en verlies
- Het delen van ervaringen en inzichten in een kleine, vaste groep

Juist die combinatie helpt om rouw niet alleen mentaal te benaderen, maar ook ruimte en expressie te geven aan wat zich in je lichaam, je gevoel en in je verbeelding aandient. Zo ontstaat verzachting, beweging en nieuwe betekenis. Stap voor stap, in je eigen tempo, samen met een kleine groep mede-rouwreizigers.

Rouwreizen helpt je:

- Stil te staan bij wat was, te erkennen wat er nu is en wat er in je leeft
- Opnieuw vorm te geven aan je toekomst

Wat kan er spelen bij rouw en verlies?

Iedereen rouwt anders. Toch horen we vaak herkenbare vragen en gevoelens:

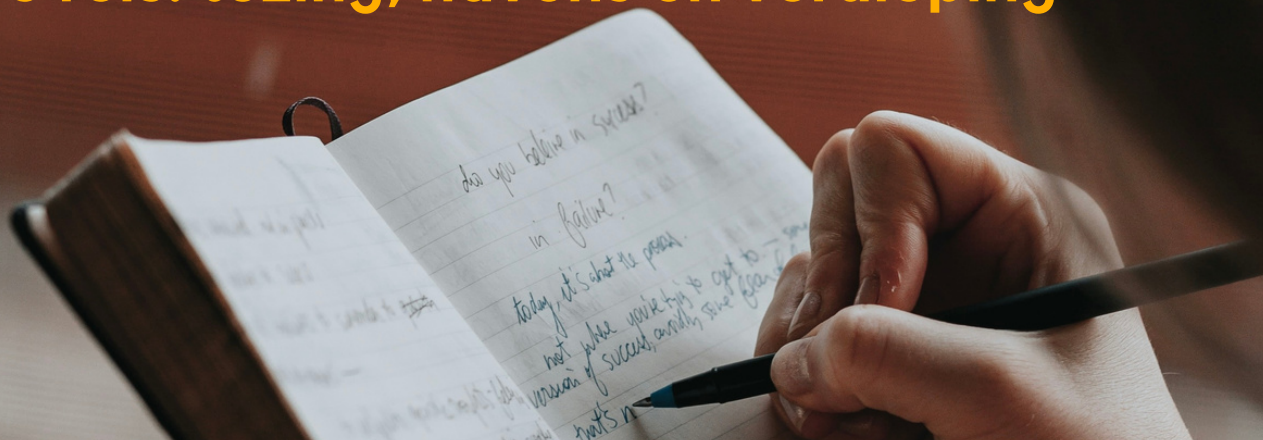
- Ik voel me leeg of verdoofd – is dat normaal?
- Waarom ben ik zo moe of overprikkeld?
- Ik weet niet hoe ik verder moet.
- Mijn omgeving begrijpt me niet meer.
- Ik voel me schuldig, boos of in de war.

Ook verlies dat niet zichtbaar is voor de buitenwereld kan diep ontwrichten.



*Niet om te vergeten,
maar om anders
verder te gaan.*

De reis: lezing, havens en verdieping



De lezing

De reis begint met een interactieve avond met live muziek.

Experts, ervaringsdeskundigen en deelnemers gaan met elkaar in gesprek over rouw en verlies. je krijgt hierdoor:

- Inzicht in de impact van verlies op je lichaam, je psyche en je sociale relaties
- Begrip van de verschillende bewegingen die we maken in rouw
- Kennis van het belang van steun, erkenning en verbinding en hoe je dat geeft

Na afloop van de lezing kun je vrijblijvend verkennen of je verder mee wilt reizen.

De zeven havens – jouw reis, jouw tempo

Rouw kent geen routekaart. Het is een persoonlijk en vaak grillig proces. Rouwreizen voert je langs zeven havens: daarin onderzoek je, telkens vanuit een ander perspectief, hoe je rouwarbeit kunt verrichten. Door te gaan rouwreizen groei je rond je verlies via:

Schrijven | Beelden | Schilderen | Rituelen | Het rouwende lichaam | De natuur | Nieuw perspectief

Uit elke haven neem je iets mee dat helpt om verlies te verweven in je leven.

Ervaring met schrijven of schilderen is niet nodig. De havens en werkvormen zijn zo ingericht dat iedereen op zijn of haar eigen manier kan werken.

Waarom creatieve expressie?

Sommige ervaringen laten zich niet vangen in woorden alleen. Rouw is geen lineair proces, maar een beweging tussen twee polen: het toelaten van verdriet én het oppakken van het dagelijks leven. Veerkracht ontstaat door heen en weer te bewegen tussen deze polen, in plaats van te veel aan één kant te blijven.

Creatieve en ervaringsgerichte vormen van werken met verlies helpen om die beweging te ondersteunen. Ze maken ruimte voor voelen én voor herstel. Ze helpen om:

- Spanning te verminderen of los te laten
- Emoties te reguleren
- Inzicht en betekenis te laten ontstaan
- Veerkracht te versterken

Individuele begeleiding (optioneel)

Naast de lezing en de zeven havens kun je kiezen voor aanvullende individuele begeleiding. Deze gesprekken bieden extra ruimte voor jouw persoonlijke proces, vragen en tempo, en sluiten aan bij wat jij onderweg tegenkomt. Je kiest zelf welke van onze ervaren begeleiders bij jouw proces past.

Wat Rouwreizen biedt

De kracht van Rouwreizen zit in het ervaren, het doen én het delen. In de kleine groep ontstaat herkenning, erkenning, groei en verbinding. Precies dat wat rouw draaglijker maakt:

- Het ervaren van herkenning, steun en verbinding
- Het expressie geven aan wat vastzit of moeilijk te delen is
- Het ontwikkelen van inzicht in wat helpt in moeilijke momenten
- Het hervinden van perspectief op leven en toekomst
- Het versterken van vertrouwen om verder te gaan, op een manier die past

Rouwreizen Praktisch

- 7 havens (workshops) van 3,5 uur
- Vaste groep van maximaal 7 deelnemers
- Begeleiding door ervaren verliesbegeleiders
- Inbegrepen: afsluiting met muziek, uitwisseling en diner

Start

De rouwreis start met de lezing op 16 september 2026.
De afsluiting van de Rouwreis valt op 23 mei 2026.

Kosten

- Particulieren: € 1.250,- (zonder factuur)
- Organisaties: € 2.950,- per medewerker

(Btw-vrij, inzetbaar via opleidings-, vitaliteits- of DI-budget)
Scan de QR-code voor meer info, een kosteloos intakegesprek of aanmelden.

Praktische informatie

Contact & informatie

 www.van-oorsprong.nl

 info@van-oorsprong.nl

 Werkplaats van Verandering,
Boterdiep 18, 9712 LN Groningen

 050 – 234 07 77

