



troost is een teamsport

OP HET PROGRAMMA

KENNISMAKING

WAAROM ZITTEN WE HIER?

EVEN OVER REVEIL

OVER HET TROOSTTRAJECT

MISVATTINGEN OVER ROUW

WETENSCHAP
(ONZE HEILIGE DRIEVULDIGHEID)

PAUZE

TOOLS & INSPIRATIE

AAN DE SLAG

AFSLUITEN EN TO DO



EVEN IN DE SFEER KOMEN ...

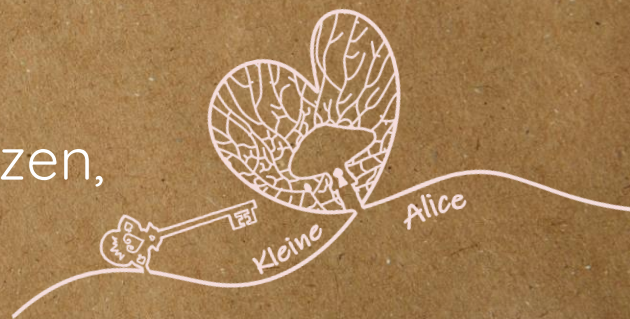


Korte kennismaking:

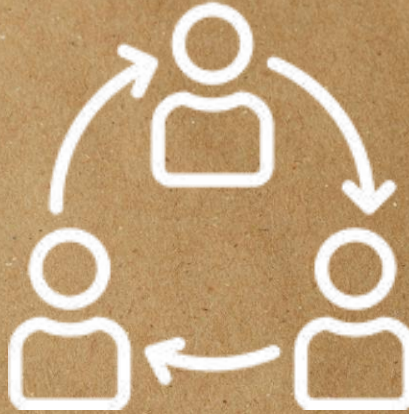
Sien Lagae - trajectbegeleider Reveil



- Getrouwd, mama van 2 dochters en 1 pluszoon, wonend in Petegem-ad-Schelde
- HV CAW, team PRW
- Kleine Alice: ritueelbegeleidster - (loopbaan)coach
- Hobby's: celliste bij Siran, tuinieren, lezen, fietsen, klimmen
- Connectie met Reveil
- Connectie met afscheid



KENNISMAKINGSRONDJE 5 min



Wie ben je?
Welke vereniging vertegenwoordig je?
Wat brengt jou hier?

WAAROM ZITTEN WE HIER SAMEN?



Trui verloor haar zoon Vincent en zag daardoor haar vriendenkring verdampen.



WAAROM ZITTEN WE HIER SAMEN?



Als het leven meezit,
connecteren we, delen we
emoties, komen we samen,
vieren het leven...



Maar als dat leven eindigt,
vinden we de weg plots niet
meer naar elkaar. Net op het
moment dat we elkaar het
meeste nodig hebben.



WAAROM ZITTEN WE HIER SAMEN?



- Uit onderzoek van Reveil: Vlamingen zien na het verlies van een dierbare hun **sociale netwerk** gemiddeld met **40%** inkrimpen.
- Rouw is méér dan verdriet na overlijden
 - bv rouwen om iets wat niet meer is (bij scheiding)
 - vele vormen van levend verlies (ziekte, beperking, ...),
 - behoefte aan rouw na vorm van geweldervaring, ...
 - niet erkend verlies
- Grote nood aan **handvatten**, zowel voor rouwenden als voor hun omgeving.
- In dit traject gaan we ze aanleren en in de **praktijk** omzetten.

KENNISMAKING
WAAROM ZITTEN WE HIER?

EVEN OVER REVEIL

OVER HET TROOSTTRAJECT
MISVATTINGEN OVER ROUW
WETENSCHAP (ONZE HEILIGE
DRIEVULDIGHEID)
TOOLS & INSPIRATIE
AAN DE SLAG
AFSLUITEN EN TO DO



Robbie, Deerlijkse rockgod, baste ook bij Niels
Destadsbader. Kwam om in een auto-ongeval.



Pieter, schreef een lied over Robbie en wilde het met z'n
band Zinger spelen aan Robbie's graf.



Zinger - Grace (Everybody's Dying These Days) - 1 nov 2014



en zo ontstond...



=

een **non-profitbeweging** die **cultuur** inzet om warme, veerkrachtige **gemeenschappen** te bouwen waarin rouwenden de **erkenning** krijgen die ze nodig hebben voor een gezond rouwproces.



2014: De Vlaamse rouwcultuur was een **braakliggend terrein**

Gevolg: overwaaiende hypes zoals Halloween

Vanuit Reveil vroegen we ons af:
wat als....

- we onze rouwcultuur beschouwen als een **wit blad**?
- cultuurmakers, wetenschappers, communitybouwers en beleidsmakers zich engageren
- we jullie uitnodigen om **mee te kleuren** aan een rouwcultuur van **eigen bodem**?

Ontstaan van kennis- en **netwerkcentrum** rond alles wat wetenschap, cultuur, communities en rouw verbindt.

TROOSTCONCERTEN

- in enkele jaren tijd:
meer dan 150 jaarlijks
deelnemende
gemeenten.

Op 1 nov: eerbetoon aan
de overledenen door
lokale singer-songwriters,
fanfares, dichters,
verhalenvertellers,
dansers...

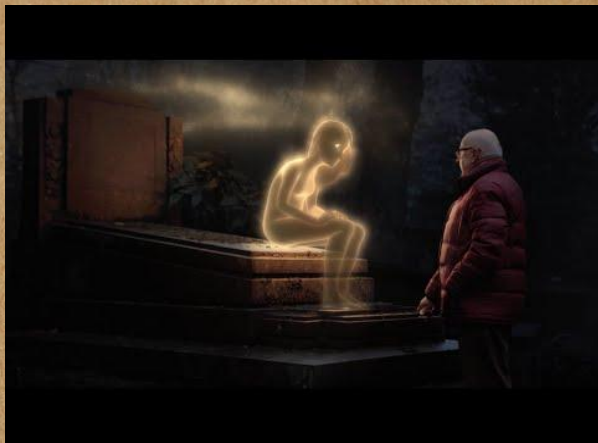
Ook in **buitenland**:
Nederland, Letland, VK,
Australië -- nu: Hongarije,
Oekraïne en de USA op.



Artistieke en participatieve producties

Het leidde tot adembenemende choreografieën, gedichten, illustraties, en zelfs 3D-animatiefilms.

Hier zie je 2 animatiefilms die de studenten aan de Digital Arts & Entertainment-opleiding van Howest maakten voor Reveil.



KENNISMAKING
WAAROM ZITTEN WE HIER?
EVEN OVER REVEIL

OVER HET TROOSTTRAJECT

MISVATTINGEN OVER ROUW
WETENSCHAP (ONZE HEILIGE DRIEVULDIGHEID)
TOOLS & INSPIRATIE
AAN DE SLAG
HET TRAJECT
AFSLUITEN EN TO DO



WORD JIJ TROOSTBRENGER?

**BRAINSTORM MET ONS MEE EN VERSPREID
EEN WARME GOLF TROOST OVER MAARKEDAL**

De hele maand oktober staat in het teken van
warme troostacties georganiseerd door en voor jou.
Kom naar ons brainstormmoment op **donderdag 27 maart,**
19.30 uur in vrijtijdscentrum De Maalzaak (Maalzaakstraat 21).

Ferm



Project Troostgemeente is een samenwerking van:



Ferm



----- Laterale partners -----

CAW



----- Met de steun van -----



HET TRAJECT

STAP 1: Nulmeting | DATUM: 24 januari

→ Startoverleg - met Sien (Reveil), Jasmien, Isabel en Steve

- We keken naar wat er al gebeurt rond troost in jullie gemeente (JASMIEN AAN HET WOORD)
- We prikten de datum voor de eerste brainstorm + alle vervolgmomenten.
- Alle neuzen in dezelfde richting

STAP 2: Brainstorm 1 | DATUM: 27/3 (vandaag)

Kennismaking en introductie rond rouw.

→ mogelijkheid tot kruisbestuiving



HET TRAJECT

STAP 3: Tussentijds contactmoment | DATUM: 4 april

Terugkoppeling met de kerngroep, na vanavond

- Hebben we iedereen kunnen bereiken? Missen we nog groepen/scholen/handelaars/individuen...?
- Wat kwam er uit de brainstorm, zien we grote lijnen? clusters?
- Welke kanalen gebruiken we om te communiceren? Hoe pakken we het aan tegen het volgende moment?

STAP 4: Brainstorm 2 - Concretisering brainstorm + samenstelling troostprogramma | DATUM: woe 23 april, 19u30

—> met zoveel mogelijk **enthousiastelingen!**

Tegen dan: input vanuit gemeente welke ondersteuning de initiatieven mogen verwachten, en volgens welke voorwaarden.



KENNISMAKING
WAAROM ZITTEN WE HIER?
EVEN OVER REVEIL
OVER HET TROOSTTRAJECT

MISVATTINGEN OVER ROUW

WETENSCHAP (ONZE HEILIGE DRIEVULDIGHEID)
TOOLS & INSPIRATIE
AAN DE SLAG
AFSLUITEN EN TO DO

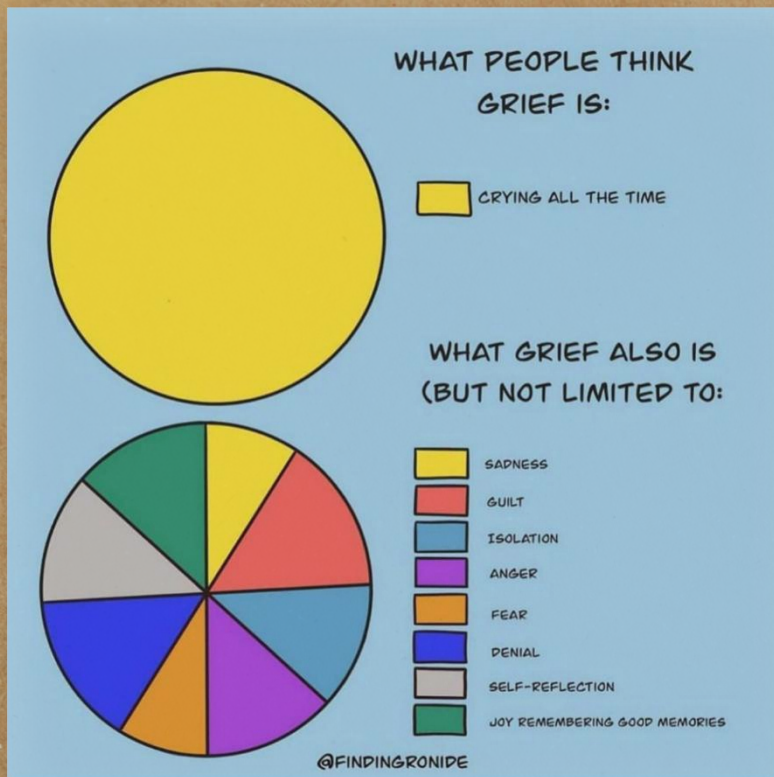


VRAAG 1

Wat zit er in de weg
om er voor elkaar te
zijn bij rouw? (5 min)



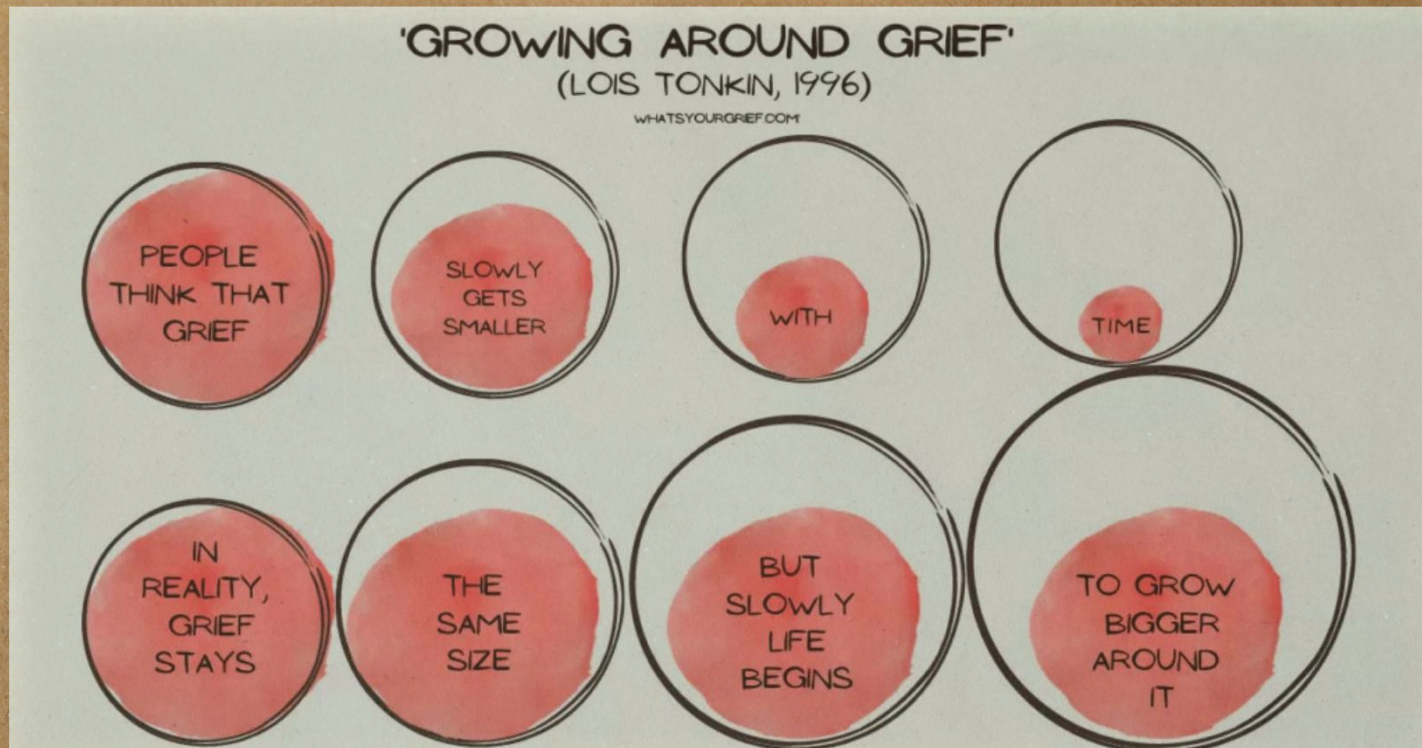
MISVATTINGEN OVER ROUW



- **rouw = één constante emotie.**
 - In realiteit is rouw een **complex palet** van heel veel emoties, die soms zelfs tegelijk kunnen afspelen.
- We bemoederen rouwenden soms teveel vanuit de '**ocharme-reflex**'.
 - Ook **verantwoordelijkheid** bij de rouwende in hun proces:



MISVATTINGEN OVER ROUW



MISVATTINGEN OVER ROUW



www.emofreetherapy.com

FB/EFTDoodles

BEACH BALL ANALOGY
by
Ange Finn

Imagine a fully inflated beach ball in a pool.
Does it take effort to hold a beach ball under water? Yes. What happens if you let it go?
It pops straight out of the water.
The bigger the ball, the further you're holding it under, the bigger the splash when it pops up.

When we are trying to deny or repress our negative thoughts, experiences and emotions, it's like holding a beach ball under water.
It takes effort and energy.



©Puja Kanth Alfred



MISVATTINGEN OVER ROUW



METAF00R: rouw klopt aan op de voordeur

Keuze:

- deur gesloten laten
 - deur openen
-
- Laat 'rouw' binnen. Vraag wat die wil drinken. En luister naar wat die van je verlangt.
 - Rouw = de liefde voor je persoon, die niet wil uitdoven.
 - Rouw zal je doen nadenken over je kompas. Over wat je blij maakt. Over waar je naartoe wil. Je kan er veel van opsteken.

“NIEUWE” TERM: ‘Post Traumatic Growth’.



KENNISMAKING
WAAROM ZITTEN WE HIER?
EVEN OVER REVEIL
OVER HET TROOSTTRAJECT
MISVATTINGEN OVER ROUW

WETENSCHAP

(ONZE HEILIGE DRIEVULDIGHEID)

TOOLS & INSPIRATIE
AAN DE SLAG
AFSLUITEN EN TO DO



VRAAG 2

Wat helpt voor een gezond
rouwproces?

(korte algemene bevraging - 5 min)



Wat zegt de wetenschap?

Onze 'Heilige Drievuldigheid'

- Julie Rodeyys (België) → cultuur
- Samar Aoun (Australië) → community
- Parker Palmer (US) → erkenning



Wat zegt de wetenschap? (1)

J u l i e R o d e y n s

→ Julie Rodeyns is een Belgische kunstwetenschapper die de positieve correlatie tussen **cultuurbeleving** en een gezond rouwproces aantoonde.



“Cultuur heeft een duidelijke positieve impact op het rouwproces.”



Wat zegt de wetenschap? (2)

Samar Aoun is een Australische PhD die in 2023 de Australian of the Year Award won met een heel eenvoudig onderzoek.

‘Grief and bereavement in compassionate communities: who can play a role and how?’

VRAAG aan 1400 respondenten:

“Wie heeft je geholpen in jouw rouwproces?”

-- QUIZJE --



Wat zegt de wetenschap? (2)

- Slechts 4% gaf aan dat vooral een rouwprofessional (coach, psycholoog...) hun had geholpen om hun rouwproces te boven te komen
- 90% antwoordde dat vooral hun community de doorslag had gegeven - de buurman die met een kom soep langskomt, vrienden die op vaste tijden een bericht sturen...

"Communities hebben een doorslaggevende positieve impact op het rouwproces."



Wat zegt de wetenschap? (3)

PARKER PALMER

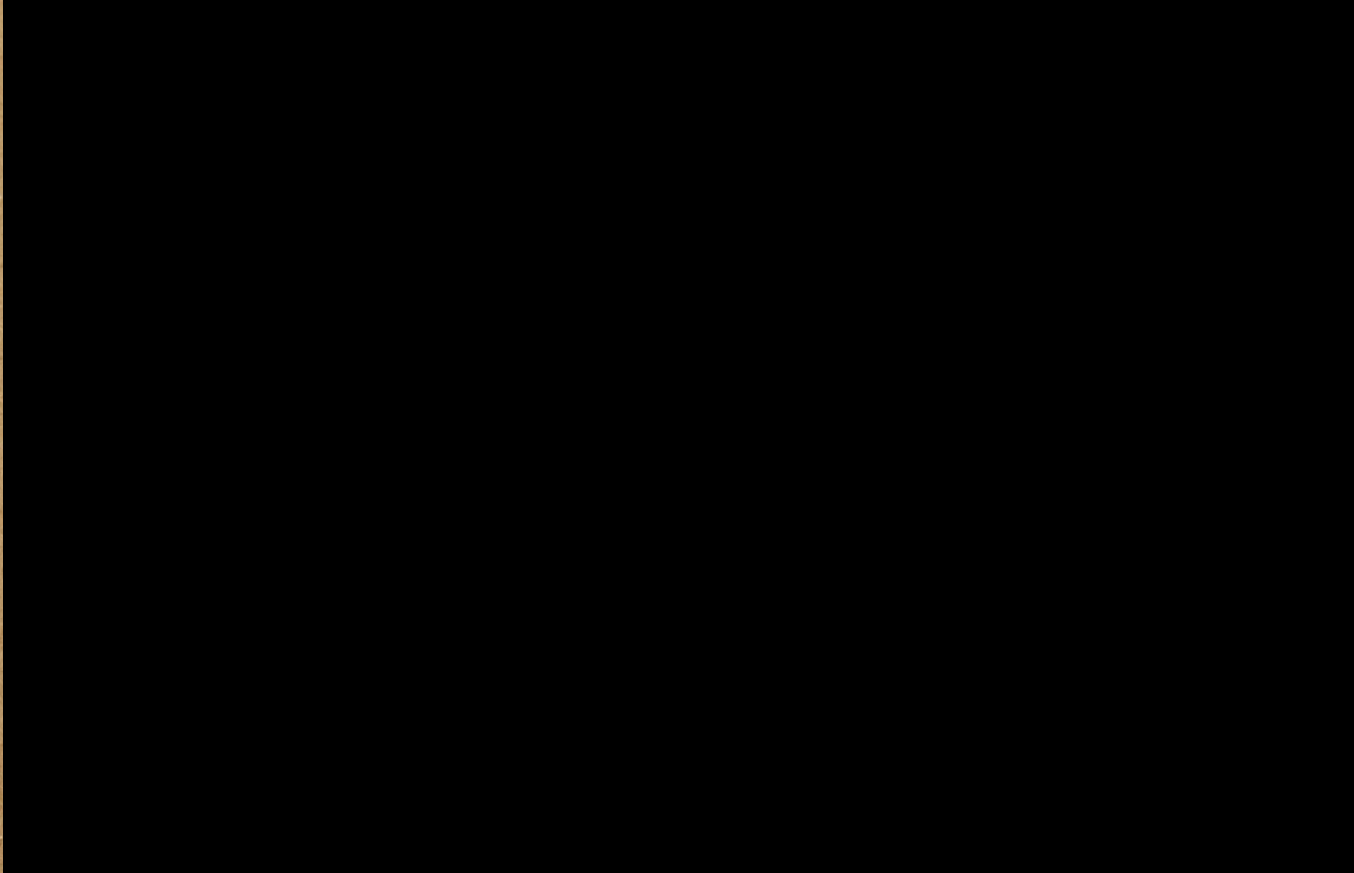
Parker Palmer is een Amerikaans onderzoeker die een prachtig [artikel](#) schreef over hoe je een rouwende vriend of kennis kan helpen. Een quote uit deze tekst is één van de pijlers van Reveil geworden:

The (grieving) human soul doesn't want to be advised or fixed or saved. It simply wants to be witnessed — to be seen, heard and companioned exactly as it is.



“Erkenning heeft een doorslag-gevende positieve impact op het rouwproces.”

Wat zegt de wetenschap?



KENNISMAKING
WAAROM ZITTEN WE HIER?
EVEN OVER REVEIL
OVER HET TROOSTTRAJECT
MISVATTINGEN OVER ROUW
WETENSCHAP (ONZE HEILIGE
DRIEVULDIGHEID)

PAUZE

TOOLS EN INSPIRATIE
AAN DE SLAG
AFSLUITEN EN TO DO



KENNISMAKING
WAAROM ZITTEN WE HIER?
EVEN OVER REVEIL
OVER HET TROOSTTRAJECT
MISVATTINGEN OVER ROUW
WETENSCHAP (ONZE HEILIGE
DRIEVULDIGHEID)

TOOLS & INSPIRATIE

AAN DE SLAG
AFSLUITEN EN TO DO



TOOLS & INSPIRATIE



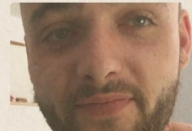
Jouw verhaal in onze verhalenbank

Hab je een mooi verhaal geschreven voor of over een overleden geliefde en wil je dat graag delen met de rest van de wereld? Op deze verhalenbank verzamelen we brieven, gedichten, anekdotes, teksten en verhalen van, over en voor mensen die we moeten missen. Elk jaar bundelen we een aantal van deze verhalen in een mooi geïllustreerd boek. Daarnaast krijgen de verhalen een nieuw leven via lokale Reveil-initiatieven.

Stuur je verhaal in



*28/07/1962-107/10/2011
voor Mieke



*05/12/1997-122/06/2020
Zo plots...



*11/06/1940-108/05/2019
Bompa

Verhalenbank

De Reveil Verhalenbank is een online plek waar we iedereen uitnodigen om een drietal herinneringen neer te schrijven die hun persoon typeerde.

Reveil bewaart al deze verhalen voor de komende generaties.

Méér dan online platform : Heel wat steden gaan hier actief mee aan de slag bv. stad Waregem



LESPAKKETTEN

Herinneren is mooier dan 'niet vergeten'



GEEN MENS IS ZO AANWEZIG ALS DE MENS DIE JE MIST

Naar een tekenfilm van Manu Kanneij

- 1. Is er een verschil tussen overlijden 'hartemort' en overlijden 'nat' volgens? Verklaar.
- 2. Wat betekent de afbeelding van de laatste film van Manu Kanneij bij jou?

1 Hoe vertrouwd ben jij met 'rouwen'?

1 Stratosphere - Stratosfeer

Stratosfeer is 'n Belgische rouwvereniging. Verzekende onder de rode haan. Rouwvereniging die op de toppen van twee bomen. Waan iedereen wil het zien.

Hier wordt elke afleiding. Hier de pijn die de dode wil uit je hoofd en overal. In hart bleef er. De dode van een kind.

Stratosfeer verliet de dode. Dode van de dode van de dode. Stratosfeer, word gepijnd. Het gevoel word gekend. In het hart overgave.

Wat men kijkt en wat de rouw. Wat

We creëerden kwalitatieve lespakketten voor alle graden van het middelbaar onderwijs. Work in progress: update pakketten lager onderwijs

REVEIL TIJDSCHRIFT

Het tijdschrift ligt jaarlijks van oktober tot januari in de krantenwinkels en is het hele jaar door te verkrijgen op www.reveiltijdschrift.org.



"In het Vlaamse magazine Reveil is de dood overal, maar het leven ook. Het knappe is: mistroostig word je er niet van." **De Volkskrant (NL)**

"Prachtig uitgegeven tijdschrift 'Reveil' brengt lach en lichtpunt in de dood." **De Morgen**

"Het nummer draagt ongetwijfeld bij tot het doorbreken van het taboe op de dood, het beter kunnen omgaan met verdriet en de erkenning ervan. Het is een ondersteuning bij het doormaken van een rouwproces."

Raf De Rycke
Voorzitter Broeders
van Liefde

"Het bijzonder fraai opgemaakte Reveil tijdschrift is een kunstwerk op zich."

Rob Bruntink
(Palliatieve Zorg
Nederland)

"Mooier wordt de dood niet. Reveil excelleert in originele invalshoeken en is een gul blad dat de sluier van krampachtigheid rond de dood subtiel wegtrekt."

De Morgen

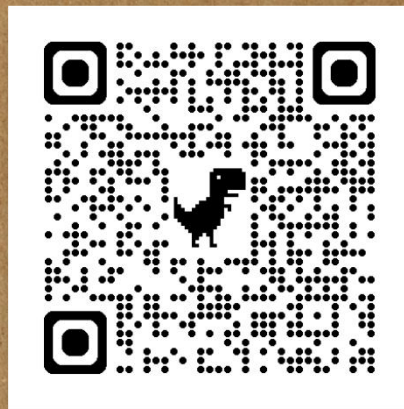
"Gedurfd maar broodnodig."
Krant van West- Vlaanderen



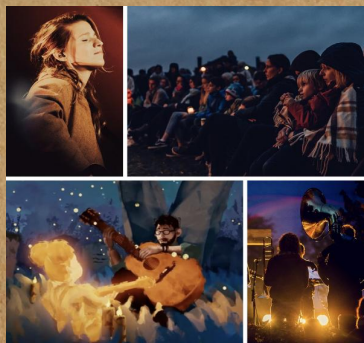
REVEIL TIJDSCHRIFT



Op de reveiltijdschrift.org kan je al een stuk inkijken en bestellen:



Gids Troostrijk Vlaanderen



De Gids Troostrijk Vlaanderen is een mooi vormgegeven boekje waarin we alle **troostorganisaties** van Vlaanderen voorstellen.

Het idee erachter is dat Vlaanderen stilaan wereldtop wordt op het gebied van troost, met een 40-tal troostorganisaties die pionierswerk leveren.



TROOSTACTIES

INSPIRATIEKIT

- de **breiclub** maakt sjaaltjes voor mensen die iemand verloren.
- de **jeugdvereniging** houdt een stille fakkeltocht.
- de **muziekschool** brengt troostende muziek in het woonzorgcentrum.
- de **bakker** bakt koekjes voor zorgkundigen.
- een **lokale dichter** schrijft het officiële troostgedicht van onze gemeente.
- de **kunstacademie** organiseert een troostexpo.
- **Handelaars** delen de Reveil troostpin
- ...



Met deze pin zeg je:
"Ik sta open voor jouw verlies, verdriet of pijn. Ik geloof dat een luisterend oor troost, verbindt en versterkt."

Velen moesten de voorbije jaren afscheid nemen van een familielid, vriend of vriendin in moeilijke corona-omstandigheden. Nu er terug ruimte is voor nabijheid willen we als warme troostgemeente oproepen om er te zijn voor elkaar.

Deze 'ik luister' toont dat we openstaan voor mensen en hun verlies of verdriet. We nodigen uit om deze kwetsbaarheid te delen. Op de markt, op café, op de trein, langs het voetbalveld, in de jeugdclub, in de winkel, ... het maakt niet uit. Een vlugge babbel of een diep gesprek lucht niet alleen op, het creëert ook een band, een beetje warmte. Net in crisissen worden we samen veerkrachtiger.

 **Vlanderen**
gemeente van de toekomst


WWW.REVEIL.ORG

KENNISMAKING
WAAROM ZITTEN WE HIER?
EVEN OVER REVEIL
OVER HET TROOSTTRAJECT
MISVATTINGEN OVER ROUW
WETENSCHAP (ONZE HEILIGE
DRIEVULDIGHEID)
TOOLS & INSPIRATIE

AAN DE SLAG

AFSLUITEN EN TO DO

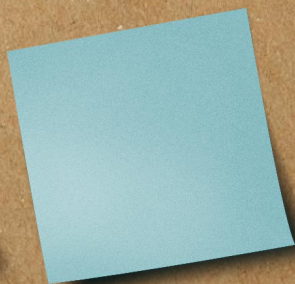
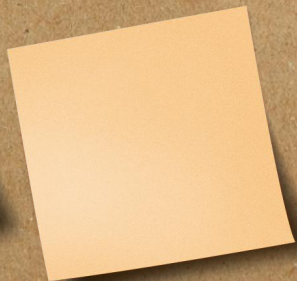


AAN DE SLAG...



Wat kunnen we concreet doen in onze gemeente? :

- **cultuur:** wat kunnen cultuurmakers, muzikanten, dichters, vertellers, beeldend kunstenaars... bijdragen aan de troostactiemaand?
- **Community:** wat kunnen verenigingen en particulieren als troostactie opstarten om een vangnet te vormen rond wie iemand verliest?
- **Beleid:** wat kan vanuit de gemeente zelf gebeuren om een duurzaam, weldoordacht troostbeleid op uit te werken?



brainstorm telkens rond 1 van de drie thema's: cultuur, community en beleid - Per 10' doorschuif!

KENNISMAKING
WAAROM ZITTEN WE HIER?
EVEN OVER REVEIL
OVER HET TROOSTTRAJECT
MISVATTINGEN OVER ROUW
WETENSCHAP (ONZE HEILIGE DRIEVULDIGHEID)
TOOLS & INSPIRATIE
AAN DE SLAG

AFSLUITEN EN TO DO



Dus... TO DO tegen woe 23/4:

- NAAR JE ACHTERBAN MET HET VERSLAG VAN VANDAAG
- NODIG GERUST NOG MEER MENSEN UIT
- KIJK AL EENS NAAR AL JULLIE IDEEËN VAN TROOSTACTIES EN DENK AL EENS NA OP WELKE KAR JIJ WIL SPRINGEN...
- DATUM BRAINSTORM 2: woe 23/4 om 19u30



TOT SLOT ...

Laat je zeker jouw gegevens achter voor je weggaat?

Voornaam	Naam	telefoon	mail	(organisatie)

*We gebruiken deze natuurlijk enkel voor interne communicatie





Duw je ook mee aan de
#rouwrevolutie?