



## ‘Als ons aardse huis afgebroken wordt ...’ over sterven, verlies en verdriet, rouwen en verrijzen

Op vrijdag 3 november kwamen we met 18 mensen naar de Sint-Andriesabdij van Zevenkerken. Onze deelnemers komen uit de vier van de vijf Vlaamse Provincies. Voor mensen van Limburg is het mogelijk te ver, denk ik.

De verwelkoming tijdens het avondmaal met een zelf meegebracht picknick verloopt hartelijk. Wie toch zijn picknick vergeten heeft, krijgt rijkelijk spijs en drank van wie de tafel deelt.

Een start waarbij we *volksgezegden* over het levenseinde uitbeeldden, zoals ‘zijn kaars uitblazen’ en ‘de pijp aan Maarten geven’, maakte dat we allen de drempel naar een bezinningsweekend gemakkelijk konden nemen.



Twee (kinder)boekjes ook voor volwassenen: ‘*Oma Rozerood*’ en ‘*Een vlinder voor Marianne*’ werden in het kort verteld. De inhoud is zo eenvoudig en toch zo diepzinnig. De verhalen brachten ons meteen in het thema.

Er lag een *labyrint* op de tafel te wachten waarin we onze moeilijke momenten konden neerschrijven. Tijdens een rouwproces lopen we meermaals vast (een doodlopende straat), gelukkig is er een (uit)weg om ons weer te herpakken. Van DUISTER naar LICHT

De avond beëindigden we met een drankje en een hapje voor wie dat wenste.

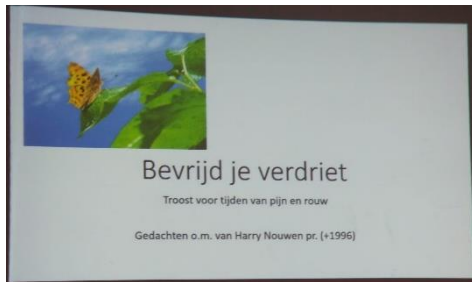
Onverwachts hebben we die avond beroep gedaan op de weekendarts/wachtdienst. Mijn dank gaat uit naar diegenen die de hele tijd zich ontfermden over de zieke. Gelukkig konden we de volgende dag met zijn allen verder gaan, gezond en wel.

### Zaterdag 4 november.

Om het verslag niet te lang te laten worden zal ik me beperken tot enkele programmapunten. Wie het wenst, kan zich steeds aansluiten bij de gebedsmomenten: lauden, eucharistie en vespers, van de paters.

Om 8 u verzorgde Marc een goed uitgewerkt *morgengebed*. Hij verzorgde telkens morgen- en avondgebed waarvoor onze waardering.

We luisterden naar de *getuigenis van Sabine Van Nuffel* via YouTube en Kerknet over het vroege verlies van haar zontje. We deelden ons geloof en onze twijfels.



Een *presentatie* door pater Herman volgde met gedachten o.a. uit het boek van Henri Nouwen over omgaan met verdriet.

Middagmaal bij de paters in hun refter. Vooraf stil wachten tot de broeder het 'angelusklokje kon horen', moment om binnen te gaan.

Namiddag over Tips voor *Troost*.

Bron materiaal: <https://www.brugge.be/materialen-compassionate-brugge>



Zaterdagavond helemaal gevuld met *zelf meegebrachte werkjes*, ideeën, muziek, herdenkingskaarten, poëzie, ...



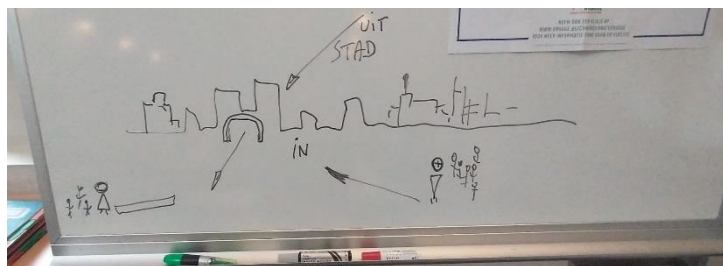
Dank zij mijn deelname aan een concert 'Troost met Bach' en dank zij de uitleg van Sigiswald Kuycken daarbij, kon ik de cantate bij de 'Opwekking van de jongeling van Naïn' laten horen.

Bijgaande foto: zakje (snoep) – Vertroostende/positieve gedachten voor een mooie dag. Bron: compassionate-brugge

Tijdens het weekend werd er veel gezongen. Voor de sessie, tussendoor en om een sessie te beëindigen. Pater Herman had een praktisch zangboekje voor ons meegebracht.

### Zondag 5 november

Twee evangelieverhalen: *De jongeling van Naïn* in Lukas en *Maria Magdalena bij het graf van Jezus* in Johannes.



*Aperitief* past vòòr een lekker zondagsmenu met de paters.

Afsluiten met een passend *eucharistieviering* in de kapel.

Dankbaar aan alle deelnemers om het weekend intens mee te leven en te vieren. Wij, alleengaanden, hebben best een serieus pad te gaan. Emotioneel en lichamelijk is het een zwaar pad. In zo'n weekend worden een of meer stapjes gezet in ons proces tot zielsontwikkeling. Daardoor werkt het zo helend.

Voor verslag: Martine S

---

Helena Verhaeghe

zo 12 nov 17:26 (11 dagen  
geleden)

aan mij

Hallo Martine

Het weekend in Zevenkerke is goed meegevallen , en ik heb de indruk dat iedereen ook content er uitzag .Iedereen heeft zijn best gedaan ,ik heb genoten van de stilte in de eetzaal

Maar het domein op zich heeft al een goede uitstraling , doe zo verder

Groetjes

Helena

---

christine.ardui@telenet.be

di 21 nov 22:19 (2 dagen  
geleden)

aan mij

Beste Martine,

Hieronder mogelijk een tekstje voor in het tijdschrift. Als je het ok vindt tenminste. Je mag er ook dingen uitlaten , als je het niet goed vindt.

'Verlies, rouw en verrijzenis' was het thema van het kloosterweekend op 3/5 november.

Het thema is op zich zwaar. Het weekend zou misschien minder zwaar zijn geweest ,als het luisteren afgewisseld werd met een fysieke activiteit, wandelen samen, dansen? De inhoud was ook veel, vooral de power point van Herman was heel interessant, maar te veel om rustig te laten bezinken. Ik denk dat je over die inhoud al een heel weekend kan vullen.

Ik vond de sfeer echt gemoedelijk. Vele lieve mensen die elkaar het gevoel geven van erbij te horen , met al de pijn en verdriet.

Misschien was het persoonlijk delen met een voorwerp; dat het symbool was van ons verlies; iets te zwaar voor een gevoelige ziel als ik. Normaal hoor je één doodsprentje op een begrafenisdag , nu waren het er zo veel en heel ingrijpende getuigenissen.

Ik was het helemaal niet eens om meer tijd te steken in het delen over persoonlijk verlies. Dat zou het nog veel zwaarder hebben gemaakt. En zoals iemand zei: het is hier geen therapie.

De begeleiding door Martine, Herman en Marc was super. Ik zal niet gauw het luistermoment van Martines Cantate van Bach vergeten. En ze had voor ieder een mini-spreukje gemaakt. Herman kon het geheel heel fijn aan elkaar breien ( zonder priemen ) en vele linken leggen met de bijbel. het analyseren van de Bijbelteksten was pure magie. En de zachte muziek en teksten van Marc waren heel welkom na een sessie.

Dank u wel om dit mee te kunnen maken.

Christine Ardui

beste groetjes aan Martine: ja: uw bijdrage met die cantate was: waw!!

---

lut brusseleers

10:41 (2 uur  
geleden)

aan mij

Ik ben toegekomen met hoofdpijn en duizeligheid die volgens mij met mijn emoties te maken hadden, emoties die misschien al op voorhand onbewust waren opgeroepen, omdat ik wist dat ik eindelijk een weekend zou mogen rouwen en (hopelijk) loslaten, in een begripvolle omgeving.

Er was een hele fijne sfeer tussen de mensen en bij de mensen die het weekend begeleidden. Er werd veel gezongen en gelachen.

Er was ook mildheid waartoe we bewogen werden, t.a.v. onszelf en wat het leven met ons doet, waar ik veel aan had.

De tweede nacht heb ik vooral gehuild omwille van familierelaties die bij het overlijden van onze mama, heel intens pijnlijk waren geworden.

Het weekend heeft me daarin verzacht dankzij de liefde Jesus en ik kon voelen hoe -door de barsten heen- tijdens de dag in mijn pantser geslopen, licht en liefde kon binnensijpelen. Ik voelde me hierin ook erg gesteund en begrepen door enkele mensen uit de groep die tijd hadden en namen om naar mij luisterden en vice versa.

Al tijdens het weekend en de verdere week, voelde ik dat ik wilde besluiten om mijn familie radicaal en helemaal te vergeven.

Maar niet om te vergeten, zegt men vaak.

Zo werd ons ook gezegd op het weekend.

Het is inderdaad zo dat feiten feiten blijven en dat we door meer zelfzorg kunnen vermijden dat die feiten niet meer op ons kunnen worden gepleegd.

Ik wil graag vergeven omdat conflicten eigenlijk zelden persoonlijk zouden mogen genomen worden, ze zijn vaak het gevolg zijn van een gebrek aan geborgenheid en liefde waaronder ikzelf maar ook de tegenpartij heeft geleden.

De vreugde in het weekend : Het leven is er immers om van te genieten en dankbaar voor te zijn, zorgeloos in de wetenschap dat we in Gods hand gedijen.

Zo wilde Jesus het.

Nu enkele weken later voel ik dat de pijn nog niet geheeld is, verder innerlijk werk zal me daarbij helpen om te kunnen blijven vergeven en loslaten, telkens opnieuw.

Groetjes

Lut

---

## Alleengaanden



Marie Van Heden

12:01 (5 uur  
geleden)

aan mij

Het thema van het week-end van Alleengaanden van 3 tot 5 november was Verlies en rouw.

We waren met 18 personen.

Naast het terugzien van bekende alleengaanden zoals Mia, Rita, Dominiek, Marc, Dirk, Jeanine, Bob, Celine, Martine en pater Herman raakte mij de verscheidenheid van de nieuwe deelnemers.

We werden omringd door de goede zorgen van de begeleiders en de spirituele inhoud vooral onder begeleiding van pater Herman. Marc bracht mooie liederen en gebeden aan.

Na het aankomen en het avondmaal maakten we kennis met elkaar door o.a. het raden en uitbeelden van spreekwoorden of gezegden i.v.m. sterven... 'uw schup afkuisen', 'zijn tikker is uitgevallen', 'om het hoekje gaan', ....

Zaterdag werd er een getuigenis voorgelezen van een gelovig koppel waar een baby heel vlug stierf.

Het leek alsof door hun geloof dat rouw overbodig was, het kindje was in de hemel. Het verlies integreerde als iets positief waar het gezin een grotere verbondenheid voelde.

In mijn kindertijd leerde ik ook dat dode kindjes direct engeltjes worden.

In het dagelijks leven is het soms een diep lijden gepaard met onmacht, woede.

Martine las voor uit het boekje 'Oscar en oma Rozerood' en ook 'Vlinder voor Marianne' beluisterden we. Het gaat om zieke kinderen die gaan sterven maar met liefde omringd worden om het heengaan zachter te maken...Oscar stelt veel vragen ...ook God is daar.

Er was ook een interactief reflecteren aan de hand met zinnen(kaartjes)waar ieder een eigen verlieservaring kon uitdrukken en delen in de groep.

Ook zelfdoding was geen taboe en hoe mensen zich toch opnieuw oprichten en hun familie zoveel liefde geven.

Er wordt gerouwd om de gemiste mogelijkheden soms met de ouders, soms moeilijk om toe te geven dat we vragen mogen stellen ... Stonden vader of moeder niet teveel op hun strepen i.p.v. het ons uit te leggen? Was het echt liefde of teveel afhankelijkheid?

Eenzaamheid die opspeelt...

Broos vertrouwen zoeken en er toch proberen in geloven dat het beter wordt...

Herkenning van situaties die troost geven..

Er waren ook veel mooie herinneringen naast het verdriet bij het verlies van partner waarmee een gelukkig huwelijk was...

We kregen ook 10 tips voor troost.

Het weekend werd afgesloten met een eucharistieviering voorgedaan door pater Herman.

De mis en gebedsdiensten konden we soms ook meevolgen in de kapel bij de paters.

Zo een weekend ervaar ik als zinvol, je hoeft geen masker op te zetten, er is geen dwang je bent niet alleen... en er is geen afwas te doen!

Ik sluit af met de glimlach bij een uitspraak van Dominiek: -

“Doe iets gek, denk iets moois

Zeg iets lief

Dan heeft elke dag iets positief.”

Voor verslag: Marie