

Rouw op Tafel

Rouw krijgt nog steeds weinig plek in onze cultuur. Vaak vermijden we het onderwerp, zwijgen we uit ongemak of proberen we snel te 'herstellen'. Verlies hoort nochtans bij het leven en iedereen komt er vroeg of laat mee in aanraking. Daarom is het belangrijk om te bouwen aan een nieuwe, open rouwcultuur waarin luisteren, zeggen wat je nodig hebt, er zijn voor elkaar, normaal is.

In de interactieve voorstelling Rouw op Tafel brengen we herkenbare situaties op scène waarin mensen onhandig omgaan met rouw. Met theater laten we zien wat vaak onzichtbaar blijft. Ons publiek onderzoekt samen met ons wat wel en niet helpt in contact met verlies, verdriet en kwetsbaarheid.

Levenzegt is een collectief van theatermakers, trainers en procesbegeleiders dat sociale thema's, communicatie en menselijkheid bespreekbaar maakt via verschillende vormen van interactief en participatief theater. We geloven dat moeilijke onderwerpen ruimte verdienen — op de werkvloer en in de samenleving.

Onze voorstellingen zijn geen klassiek theater om enkel naar te kijken, maar momenten van ontmoeting, reflectie en dialoog. We tonen herkenbare scènes uit het leven, met een straaltje licht of een vleugje humor, en nodigen het publiek uit om mee te denken, te reageren of zelfs mee te spelen. Zo ontstaat er ruimte voor nieuwe inzichten, erkenning, verandering en verbinding.

Achter Levenzegt staan mensen met een hart voor verhalen. We zijn zelf ervaringsdeskundigen in moeilijke momenten, in het zoeken naar woorden, in het onhandig zijn — en in het blijven proberen. Met onze achtergrond in communicatie, bemiddeling, toegepast theater en procesbegeleiding brengen we hoofd en hart samen op de speelvloer.

Onze overtuiging: “Niet alles hoeft te worden opgelost. Maar wel gezien.”



INSPIRATIEFICHE

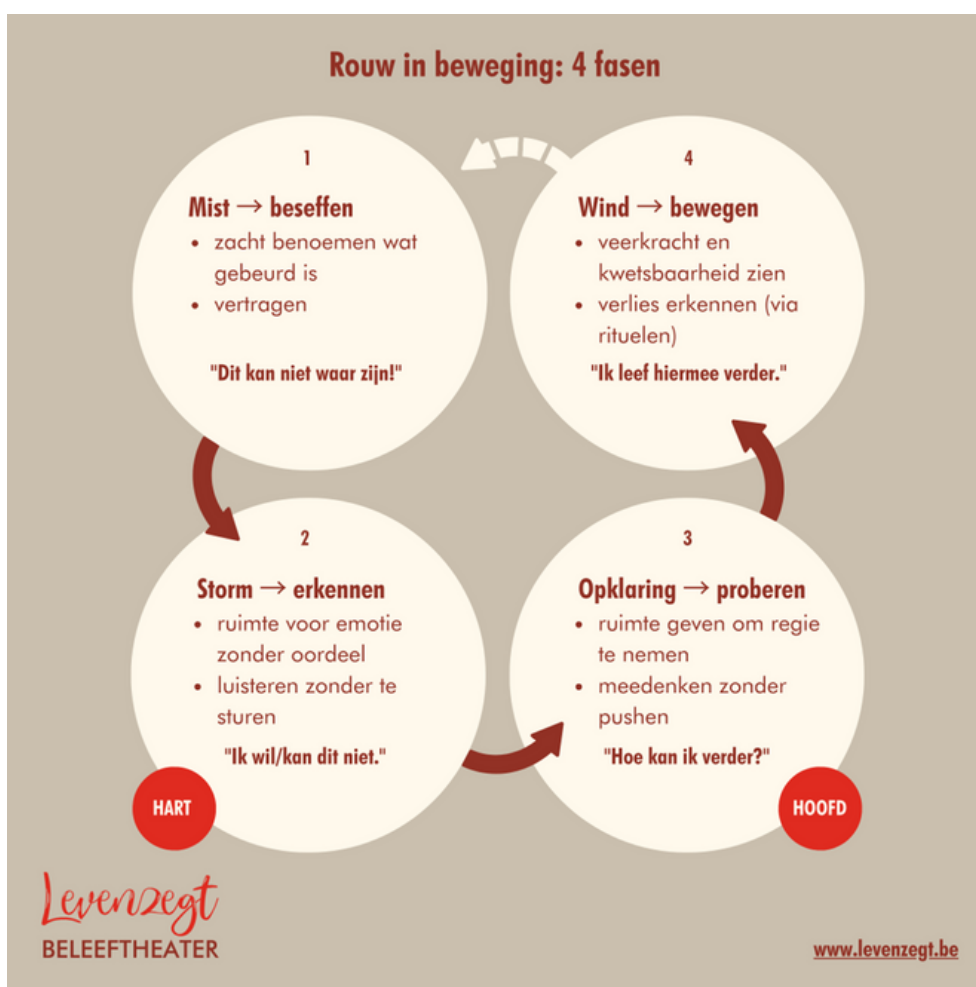
Hoe?

Een rouwproces verloopt niet volgens een rechte lijn. Het Rouwrooster is een visueel model dat vier fases toont — mist, storm, opklaring en wind — met bij elke fase wat iemand kan voelen en wat helpend is. Het is geen stappenplan, maar een kompas om met mildheid te kijken naar jezelf en anderen.

Oefening alleen of in duo

1. Kijk naar het Rouwrooster. In welke fase herken jij jezelf vandaag, of iemand waarmee je in je vrijwilligerswerk contact hebt?
2. Wat is in die fase helpend (voor jou)? Welke zin of tip uit de voorstelling raakte je?
3. Wat zou je kunnen zeggen of doen als je iemand in deze fase ontmoet?

Dit delen met een collega, mede-vrijwilliger of vriend(in)? Dat kan al een oefening op zich zijn.



Tips

- Zeggen dat je niet weet wat te zeggen, is oké. Het is beter dan doen alsof je het weet.
- Rouw vraagt niet om opgelost te worden. Rouw vraagt om dichtbij te blijven.
- Je kan altijd opnieuw beginnen als je merkt dat je iets 'verkeerd' hebt gezegd.
- Blijf herinneringen delen. Blijf erkennen dat rouw niet stopt en dat verlies blijvend is.

Beleeftheater volgens de 4 fasen van het Rouwrooster

Ons aanbod in Beleeftheater is opgebouwd volgens de vier fasen van het Rouwrooster. Elke voorstelling sluit aan bij wat mensen in die fase nodig hebben. Telkens in een warme, veilige setting van een intieme voorstelling, met improvisaties vanuit het hart, waarin je gewoon mag zijn met wat er is. Geen tips, geen oplossingen – enkel zachte nabijheid en gedeeld mens-zijn.

1. Mist → Troostkring

We tonen jouw emoties en lichamelijke gewaarwordingen via improvisaties, vaak zonder woorden. Hier is ruimte voor stilte en aanwezigheid, waar gevoelens gedragen worden en er erkenning is zonder oplossingen of uitleg.

2. Storm → Herstelkring (met elementen van de Troostkring)

We brengen emoties, spanningen en botsingen tot leven. We helpen de kracht van rauwe emoties als woede, verdriet, schuld, onmacht te omarmen, en creëren zo ruimte voor herstel. Mensen hebben behoefte aan gehoord en gezien worden, ook als het stormt vanbinnen.

3. Opklaring → Herstelkring (met elementen van de Herinnerkring)

We richten ons op een andere vorm van herstel, met een nieuwe helderheid. We zetten de spots op bewuste en onbewuste krachtbronnen, blikken terug en vooruit om nieuwe inzichten te integreren.

4. Wind → Herinnerkring (groep) of Bewaarverhaal (individueel)

Herinneringen worden gedeeld en gekoesterd. We eren de verhalen, en geven ze een plek in ons hart en leven. Deze fase gaat over het bewaren en het vertellen van wat er verloren is, maar wat ook blijft.

Meer info

Wil je meer weten over ons aanbod rond afscheid, verlies en rouw? Kijk op www.levenzegt.be (bij voorstellingen / Beleeftheater).

Of contacteer ons: info@levenzegt.be - +32476344923
Levenzegt zit ook op Facebook, LinkedIn, Instagram, YouTube en TikTok.

WWW.SAMANA.BE