

HET ROUWFESTIVAL

5 OKTOBER 2025
UTRECHT

"Grief.. It's not just the price we pay for LOVE. It also teaches us how to LOVE in a new way."



Welkomstwoord

Hey! Wat fijn dat jij er bent! Dit festival is speciaal voor alle jongeren tussen de 16 en 23 jaar die een dierbaar iemand verloren hebben. Jongeren zoals jij. Een dag waarop het verdriet en het gemis samengaan met plezier, ontspanning, inspiratie en vooral heel veel (h)erkenning en verbinding. Een dag waar jij kunt zijn zoals je bent. Met je verhaal, je verdriet, je herinneringen én je kracht. Deze dag draait dan ook om jou! En jullie! Want wie begrijpt jou nu beter dan leeftijdsgenoten die juist wéten hoe het is en hoe het voelt. Of je nu komt om te genieten, te delen, te creëren of gewoon om er (bij) te zijn.. **Jij bent méér dan welkom!** Eén ding is zeker: het wordt een betekenisvolle dag. En wij kijken nu al uit naar jouw komst.

Warme festival groet,
Stichting Achter de Regenboog

Dagindeling

De dag bestaat uit gezamenlijke momenten en keuzerondes met workshops. **Lotte Walda** opent het festival! Tijdens de Memoryline maak je een eigen vlag die wordt opgehangen en die je later mee naar huis krijgt – een blijvende herinnering aan deze dag en aan wie jij mist. De opening, lunch, pubquiz, borrel/hap en silent disco zijn voor iedereen. De workshoprondes bieden verschillende keuzes, maar je kunt er per ronde maar één volgen. We hopen dat je de hele dag (tot ca. 18.00 uur) blijft, zodat we samen iets bijzonders kunnen beleven.

Programma

- 11.00u Inloop & muziek door Lotte Walda
- 11.30u Opening & muziek door Lotte Walda
- 11.40u Memoryline
- 12.10u Uitleg over de workshops
- 12.15u Tijd om te verplaatsen
- 12.25u Workshop ronde 1
- 13.15u Lunch
- 14.00u Workshop ronde 2
- 14.50u Tijd om te verplaatsen
- 15.00u Workshop ronde 3
- 15.50u Tijd om te verplaatsen
- 16.00u Pubquiz
- 16.45u Memoryline
- 17.00u Borrel & Silent disco

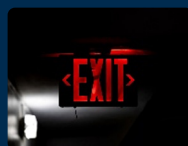
*Wijzigingen workshops voorbehouden

Workshopronde 1

Tijdens deze workshopronde kun je kiezen uit de volgende workshops:



Spellenfestijn: Ben jij ook zo fan van spelletjes en kun je wel wat competitie & concurrentie verdragen? Dan is dit vast iets voor jou!



Lost & Found: Rouw... Je ontsnapt er niet aan.. Waar je ook bent, rouw loopt met je mee. Wil je er toch één keer aan ontsnappen? Dan komt deze break-out room als geroepen! Kom jij eruit?



Rouwtalk: Wil jij meer weten over rouw? Vraag je je weleens af of jouw gevoelens of gedachten 'normaal' zijn? Of ben je bang dat je het misschien 'verkeerd' doet? Kom dan naar Rouwtalk! We vertellen je alles wat je wilt weten.



Unplugged: Is muziek belangrijk voor jou en merk je dat het jou doorheen je rouw helpt? Of wil je eens ervaren wat muziek voor jou kan betekenen? Kom dan naar deze muzikale workshop!

Workshopronde 2

Tijdens deze workshopronde kun je kiezen uit de volgende workshops:



Spellenfestijn: Ben jij ook zo fan van spelletjes en kun je wel wat competitie & concurrentie verdragen? Dan is dit vast iets voor jou!



Lost & Found: Rouw.. Je ontsnapt er niet aan.. Waar je ook bent, rouw loopt met je mee. Wil je er toch één keer aan ontsnappen? Dan komt deze break-out room als geroepen! Kom jij eruit?



Rouwtalk: Wil jij meer weten over rouw? Vraag je je weleens af of jouw gevoelens of gedachten 'normaal' zijn? Of ben je bang dat je het misschien 'verkeerd' doet? Kom dan naar Rouwtalk! We vertellen je alles wat je wilt weten.



Rest & Relax: Onderschat niet wat rouw met je lijf doet! Ben jij toe aan wat ontspanning en even tot rust komen? Wil je ontdekken of Yoga je nieuwe hobby kan worden? Doe dan mee!

Workshopronde 3

Tijdens deze workshopronde kun je kiezen uit de volgende workshops:



Troost & Toast: Ben jij ook zo'n foodlover? Volg een de kookworkshop om lekkere amuses te maken voor je mede festivalgangers.



Verhalen die blijven: Alle verhalen zijn het waard om te delen. En wat is er krachtiger dan woorden en verhalen op papier vast te leggen? Schrijf jij graag of wil je ervaren wat schrijven voor jou kan betekenen?



Slagkracht: Altijd al zin gehad om je rouw eens lekker te lijf te gaan? Schrijf je dan in voor deze bokssessie!

Met z'n allen



Pubquiz: Rouw. Jij weet er álles van! Meer dan je lief is. Maar zijn er ook nog dingen die je niet weet misschien? Kom erachter tijdens de pubquiz. En misschien ontdek je nog wel nieuwe weetjes die jou verder kunnen helpen.



Silent Disco: Ben jij Proud 2 Be Fout maar luister je het toch liever stiekem? Wil je graag met de voetjes van de vloer maar lachen je vrienden altijd om je spotify-lijst? Of luister je liever liedjes die je aan je broer/zus/ouder/verzorger doen denken, je dichterbij gevoel brengen of je juist ervan afleiden? Vandaag draai jij je eigen muziek! Geen baggere DJ's. The floor is yours!

"Missing someone is sadness, wrapped in the blessing of having known them."



ROUW FESTIVAL

5 OKTOBER 2025

Ben jij erbij?

Vragen? Mail ons!

rouwfestival@achterderegenboog.nl

AANMELDEN: [ACHTERDEREGENBOOG.NL/ROUWFESTIVAL](https://achterderegenboog.nl/rouwfestival)