



Overwinteren

40 werkvormen tussen verlies en herstel

Stiltehoek



Doel: plek en ruimte geven aan het rouwen

Materiaal: ?

Verloop:

In de ruimte die je met de jongeren gebruikt, kan je een stiltehoek of stiltewand inrichten.

Overleg hoe de stiltehoek ingericht moet worden:

Waar komt de stiltehoek precies en wie is er verantwoordelijk voor?

Wat voor kleuren moet de stiltehoek hebben?

Met wat voor materialen (en eventueel meubels) moet de stiltehoek ingericht worden (tafels, stoelen, scheidingswand,...)?

Hoe moet er verlicht worden?

Moet er muziek zijn of geluid (bijvoorbeeld klaterend water)?

Wat voor voorwerpen moeten er zijn? (denk bijvoorbeeld aan foto's, kaarsen, bijbel, voorwerpen van de overledene,...)

Welke eventueel gemaakte liedjesteksten, fotocollages, schilderijen of tekeningen kunnen in de stiltehoek een plaats krijgen?

Staat er een herinneringsdoos of -boek waarin je iets kwijt kan?

Flapgesprek



Doel: associërende aanloop tot een dieper gesprek

Materiaal: grote vellen papier (omkant van affiches, behang,...), stiften

Verloop:

Op verschillende tafels leg je grote papieren. Schrijf op elke tafel een verschillend woord, bijvoorbeeld 'de naam van de overledene', 'dood', 'en wat nu?', 'pijn', 'troosten',...

Gedurende 10 minuten mag iedereen die iets over dit onderwerp kwijt wil, het in stilte opschrijven. De jongeren mogen op elkaar **reageren**, **maar** in stilte en via het **papier**. **Daarbij kunnen** ze nieuwe woorden opschrijven of reageren op wat **de andere schrijft**, bedenkingen **neerschrijven** of **woorden** benadrukken,...

Na tien minuten vindt een nagesprek plaats.

Nagesprek: In een eerste rondegesprek kunnen ze wat ze hebben neergepend verduidelijken, in een tweede ronde kunnen ze **vertellen over** wat hen heeft getroffen of waar ze het moeilijk mee hebben, in de derde ronde kunnen ze een **vraag aan iemand** stellen,...

Gevoelsdagboek



Doel: stilstaan bij en benoemen van eigen gevoelens bij rouwen

Materiaal: schriftje per deelnemer, knutselmateriaal voor versiering

Verloop:

In het gevoelsdagboek mag je enkel je gevoelens noteren. Op die manier leren jongeren stilstaan bij de eigen gevoelens en deze ook te benoemen. Het opschrijven van hun gevoelens is voor jongeren vaak veiliger dan het daadwerkelijk uitspreken van hun emoties.

Vraag de jongere om een schriftje te versieren. Hierbij kan ook aandacht geschonken worden aan het bewaren van de privacy door duidelijk de naam te vermelden en een boodschap te schrijven voor degene die eventueel het dagboek vindt. Vraag om elke dag op te schrijven hoe ze zich voelen. Je kan dit achteraf samen bespreken.



Brief aan *

Doel: stilstaan bij verandering in de omgeving zonder de overledene

Materiaal: papier, balpennen, briefomslagen, bladen met woorden op

Verloop:

Als inleiding laat je hen rondwandelen in het lokaal waar verschillende papieren ophangen met woorden (pijn, waarom, bedankt, nooit, altijd, opluchting, vergeving, woede, herinnering, loslaten, ooit, vergeten, mooi, etc) op. Laat hen de overledene in gedachten houden.

Nadien vraag je hen te gaan zitten en een brief te schrijven aan de overledene waarin ze hen laten weten hoe het met hen gaat, maar ook bijvoorbeeld nog de dingen kunnen zeggen waarvoor ze misschien geen tijd/moed hadden.

Voor de deelnemers die niet weten hoe hieraan te beginnen kan je enkele richtvraagjes geven of uitstallen.

*Waar ben je * dankbaar voor?*

*Waar in lijk je op *?*

Wat zal je nooit vergeten van?*

*Wanneer mis je * het meest?*

*Wat heb je van * geleerd?*

*Wanneer moest je nog eens lachen bij een leuke herinnering aan *?*

Wat wou je eigenlijk altijd vragen?

Hoe doe je het zonder?*

Wat is het ergst aan zijn/haar overlijden?

Fotocollage



Doel: componeren van een eigen verhaal over overledene

Materiaal: door jongeren meegebrachte foto's die te maken hebben met de overledene.
(van de persoon zelf, van plekken waar hij/zij regelmatig kwam, van familieleden en vrienden,...)

Verloop:

Met elkaar bespreek je welke foto's een plek in de collage moeten krijgen, of welke fotofragmenten.

Vervolgens bekijk je welke foto's centraal moeten en welke aan de rand.

Je kan er dingen bijschrijven, tekenen, schilderen,...

Na het maken van de fotocollage krijgt deze een plek aan de muur in de jongerenruimte, in een stilte hoek of overhandigen de jongeren ze aan de nabestaanden.



Herinneringsdoos



Doel: betekenis/plaats geven aan de verbinding met de overledene

Materiaal: doos, scharen, lijmstiften, materialen om de doos mee te versieren: pluimpjes, sterretjes, papier, tekenmateriaal, slingers, eventueel een foto van de overledene, (eventueel witte zakdoeken en textielstiften)

Verloop:

In de herinneringsdoos kunnen allerlei zaken bewaard worden die de jongere doen denken aan de overledene. Er kan gestart worden met het lezen van een verhaal. Dan wordt de jongere gevraagd een doos te versieren om herinneringen aan de overledene in te bewaren. Terwijl er geknutseld wordt, kan er gepraat worden over de overledene. Vraag hen ook welke spullen ze zullen opbergen in die doos. Eventueel kunnen brieven aan de overledene ook in deze doos bewaard worden.

Variant: Een herinneringszakje. De doos wordt vervangen door een zakje. Knip een rond lapje stof uit dat je rondom dichtnaait, enkel de bovenste rand blijft open. Trek er een koordje doorheen. De stof kan versierd worden (met kraaltjes, verschillende gekleurde stofjes,...)

Tip: Indien meerdere momenten voorzien zijn om met de groep te werken kan je de doos of het zakje elke keer laten meebrengen en er na elke bijeenkomst iets laten instoppen.

Aanvulling: Om je warm te houden met de dingen die je vast wil houden, maken we een dekentje voor ons doosje. Iedereen krijgt een witte zakdoek en mag die beschrijven of beschilderen met herinneringen die hij/zij warm wil houden en koesteren.