



AS
VZ

Ideeënboekje

Invulling geven aan rouw en verlies

Inleiding

In deze handleiding vind je ideeën om herinneringen bewust een plek te geven in het rouwproces. Deze rituelen en symbolen kunnen je ondersteunen in het begeleiden van het rouwproces. Om goed te kunnen rouwen en het gemis een plaats te geven is het belangrijk dat de cliënt betrokken wordt bij het overlijden van een dierbare. Betrek de cliënt bij de uitvaartrituelen en geef herinneringen bewust een plek. Hieronder vind je verschillende manieren waarop vorm kan geven aan deze rituelen.

Het is belangrijk dat de dood en omgaan met de dood, rouw, verlies en bijkomende emoties er mogen zijn en bespreekbaar is voor mensen met een verstandelijke beperking en hun begeleiders. Als begeleider ondersteunen we cliënten, bieden we nabijheid en betrekken ze in het afscheid nemen en bij de uitvaartrituelen. Hierbij is het van belang dat je aansluit op de (sociaal-emotionele) ontwikkelingsleeftijd. Als begeleider geef je antwoord op vragen of reacties op wat hij of zij nodig heeft.

Rouwrituelen

Rouwrituelen zijn belangrijk voor rouwverwerking. Bij een ritueel doe je iets met bijzondere aandacht, waardoor de handeling een extra betekenis krijgt. Sommige rituelen hebben met geloof te maken, maar ook los van geloofsovertuiging hebben rituelen een functie. Een ritueel laat voelen dat het gemis en verdriet er mag zijn. Ook anderen om je heen zijn verdrietig. Dit kan juist verbinden en troostend werken. Rouwrituelen kunnen worden uitgevoerd vlak na het overlijden, bij de uitvaart, op herdenkingsdagen nog lang na het overlijden. In dit boekje vind je verschillende manieren waarop vorm kan worden gegeven aan deze rituelen.

De rouwkoffer

De geestelijk verzorgers van ASVZ hebben een speciale rouwkoffer. In deze koffer zitten verschillende materialen die je kan gebruiken om rouw en verlies bespreekbaar te maken.

Inrichten van een gedenkplekje



Veel mensen vinden het fijn om een plekje in te richten om de overledene te herdenken. Dit kan in huis, op je eigen kamer of appartement, in de tuin, op school, op de begraafplaats of op een favoriete plek van de overledene. De manier waarop je deze plek inricht, hangt af van de locatie. Een foto of de naam van de overledene ophangen of neerleggen. Verder kunnen hier voorwerpen neergelegd worden die iets te maken hebben met de overleden dierbare.

Hierbij kun je denken aan foto's, kruisjes, kaarsjes, geuren, muziek, een levensboek, foto's, voorwerpen van de overleden persoon, bloemen en gedichtjes.

Een gedenkplaats online

Maak een mooie herinneringsplek van of voor je dierbare. Of misschien voor jezelf. Je kunt er foto's, video's en teksten plaatsen. Natuurlijk kun je ook anderen uitnodigen om je gedenkplaats te bezoeken.



Herinneringsdoos(je)



Veel mensen vinden het fijn spulletjes te bewaren die herinneringen hebben van degene die is overleden

Je kan dit ook in een doosje doen, zodat je hier in kan kijken als je daar behoefte aan hebt. Dit kunnen ook de voorwerpen zijn van het gedenkplekje.

Je kunt het doosje ergens neerzetten en dit als gedenkplek gebruiken. Het doosje kan versierd worden zodat het persoonlijk wordt.

Muziek

Maak een playlist of cd met muziek. Dat kunnen nummers zijn die jullie samen luisterden of de lievelingsliedjes van de overledene. Of misschien wel muziek waar jij je fijn bij voelt zodat je dan je gedachten even de vrije loop kan laten gaan.



Maak van de geboorte- en sterfdag steeds iets bijzonders.

Je beste vrienden of familieleden zullen je hier graag bij vergezellen. Een mooi moment om samen bijzondere herinneringen op te halen. Beleef je het liever alleen? Bezoek dan de plekjes waar jullie graag samen naar toe gingen.

Maak zelf iets bijzonders

Het kan fijn zijn om een persoonlijke, tastbare herinnering te hebben door zelf iets te maken. Je kan hierbij denken aan:

- Zelf een bloem van papier
- Een beeld maken van klei
- Herinneringsslinger
- Een steen schilderen
- Diamond painting
- Herinneringsposter



Zelf een bloem van papier



Je kan bloemen maken van gekleurd papier maar ook van kartonnen eierendozen. Knip daarvan bloemenkelkjes die je een kleur geeft met verf. Als het droog is maak je onderaan een klein gaatje en haal je er een groene pijpenrager door.

Herinnering slinger

Leg (gekleurde) langwerpige strookje klaar, waarop je al die kleine en grote dingen kunt schrijven die je aan de persoon die gestorven is doen denken.



Stenen



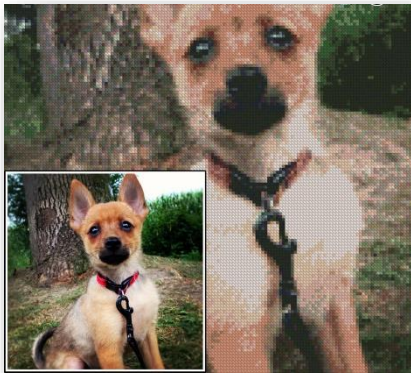
Stenen kunnen ook veel symboliseren tijdens het rouwproces. Het zoeken, uitkiezen, vasthouden en op een bijzondere neerleggen van een of meerdere stenen kan al een betekenisvol ritueel zijn. De stenen kan je persoonlijk maken door ze te verven of te kleuren met stiften.

Bellenblaaspost

Als je graag iets wilt zeggen tegen iemand die er niet meer is, kun je bellenblaas gebruiken. Je blaast een wens of andere boodschap in de bel en blaast deze de hemel in. Je kan zelf een potje versieren met de bellenblaas. Je kunt hier ook een pluizige paardenbloem voor gebruiken.



Diamond painting



Met diamond painting maakt je een schilderij met gekleurde kristallen steentjes. Dit wordt ook wel borduren met steentjes genoemd. Op het canvas staat het patroon duidelijke aangegeven zodat u goed kunt zien waar de steentjes gelegd moeten worden. Het patroon kan een foto zijn van de persoon of een huisdier die je wil herinneren.

Herinneringsposter

Als je graag iemand wilt herinneren, kan je allerlei foto's en plaatjes over die persoon verzamelen. Je plakt een foto van de overleden persoon in het midden van de poster. Daar omheen plak je allemaal plaatjes en foto's wat hem of haar bijzonder maakt.