

Best practice 22/9/2021: hoe kunnen we vanuit de PE aandacht hebben voor rouw?

De mogelijkheden van Allerzielen, Allerheiligen, troostplekken en nazorg

Welkom, opzet van de avond en toelichting bij concept best practice

Toelichting wat kan er nu met de huidige maatregelen? Door **Bart Paepen**

- Wat zeker is: tot en met 30 september zijn de mondkmaskers verplicht tijdens de liturgische vieringen.
- Er is vanuit de overheid een bijkomend protocol voor erediensten wat bovenop de mondkmaskerplicht nog veel meer beperkingen omschreef. Dat is bewust niet getekend vanuit de katholieke kerk, omdat het geen instemming droeg.
- Vanaf 1 oktober is gesuggereerd dat mogelijk het mondkmasker weg zou vallen, maar hiervoor is het nog wachten op het ministerieel besluit. Zie voor de meest actuele informatie steeds www.bisdomantwerpen.be

Toelichting waarom gekozen werd om te werken rond rouw door **Bart Paepen**

- Tijdens Allerheiligen en met name Allerzielen ligt de focus op de doden, verdriet en verlies. In het perspectief van wat mensen moesten meemaken met Corona is het van belang in onze kerken met Allerzielen hier speciale aandacht voor te hebben.
- Het Requiem van Brahms begint met 'Zalig zij die treuren' en eindigt met 'Zalig de doden'. Als Kerk hebben we een belangrijke rol in het zorgen voor zij die treuren. Als Kerk hebben we ook een unieke rol om de dood midden in onze samenleving bespreekbaar en beleefbaar te maken en verdriet van mensen de ruimte te geven, want alleen als verdriet echt de ruimte kan krijgen, komt er ook ruimte om te verwerken.
- Bart vertelt een verhaal van een dame die in lockdown na het afvoeren van haar man met de ambulance nooit meer de kans kreeg bij hem te zijn, noch terwijl hij stervende was, nog nadien. Er zijn heel veel treurige verhalen over de manier waarop mensen afscheid moesten nemen of daartoe zelfs geen kans kregen. Het gemis om de kans te krijgen een ernstige zieke te omringen, het gemis om samen met dierbaren een stervende te omringen, het gemis samen rond een dode te staan.
- Daardoor zal Allerzielen één van de belangrijkste momenten zijn om daar in een rituele zin plaats voor te maken in onze recente geschiedenis.
- In onze samenleving zijn er weinig plaatsen om te spreken over dood en verdriet. Hoewel iedereen zich in Coronatijd bedacht niet meer te willen hollen, is de hollende samenleving terug in volle gang en hollen velen van ons weer mee. Dood en rouwen wordt in zo'n samenleving gecompartmenteerd: op de werkvloer is er even tijd, maar ook in vrienden en familiekring is er soms maar even tijd voor het verdriet. Veel mensen hebben het gevoel al heel snel weinig plaatsen te vinden om hun verdriet kwijt te kunnen.
- Toen het Romeinse Rijk het Christendom aannam had dit grote gevolgen voor de manier hoe met de doden werd omgegaan. De doden kwamen aanwezig in de stad. In plaats van op een 'necropolis' kwamen ze op een 'cementario'. De doden kregen een plek in de samenleving in plaats van buiten de samenleving. Het cementario werd gezien als een plaats waar de doden slapen tot de wederopstanding samen met hun geliefden'. Deze omwenteling die het christendom bracht in de omgang met de doden, zou ons ook nu kunnen inspireren nu er

opnieuw een soort van aparte sector ontstaat voor rouwen. Commerciële initiatieven die kort en apart gericht zijn op rouw, terwijl de doden en het verdriet om het verlies van hen een plaats zou dienen te hebben midden in de samenleving waar de naasten verder moeten.

Allerheiligen en Allerzielen

- Voor Allerzielen is het streven om via rituelen verbonden te zijn met onze doden. Enkele ideeën:
 - Herdenking: in het noemen van de namen van de doden in de aanwezigheid van de dierbaren. Het gebeurt ook in de samenlevingen is betekenisvol. Binnen de kerk willen we ook hun namen noemen in verbondenheid met Jezus. Jezus die weet wat verdriet en lijden is en die daar is gekomen en leeft. Ons verrijzenisgeloof geeft aan dood een ander perspectief.
 - De gewone lezingen van Allerzielen zijn enorm rijk en geven veel kansen.
 - Ook het getijdenboek bevat een apart formulier voor de overledenen. Het reikt mooie psalmen aan om te bidden voor overledenen.
 - Concreet idee Het Latijnse requiem laat ons bidden tot Jezus en vraagt om rust voor de doden. *'Pie Jesu Domine: Dona eis requiem': Goede Heer Jezus, geef hun rust'*. Er zijn verschillende mooie uitvoeringen van dit Requiem, bijvoorbeeld door Andrew Lloyd Webber. Wellicht mooi om met dit Requiem een dubbele beweging te duiden. We vragen Jezus om rust voor onze overledenen, maar als we mogen geloven dat onze overledenen nu rond Jezus staan, dan vragen die overledenen op hun beurt ook rust voor de achtergeblevene: rust, vertrouwen en hoop.
 - Doel dient te zijn om mensen ruimte te bieden waar mensen verdrietig mogen zijn, maar waar er ook hoop is, juist omwille van ons geloof in de verrijzenis. Doel is niet troost bieden, troost kan wel een gevolg zijn van het uitdrukkelijk ruimte willen geven aan verdriet.

 - Ook kan het meegeven van een kaarsje aan de naasten bijvoorbeeld bij het afhalen van het kruisje met de naam van de overledene van betekenis zijn. Dit is al een langer lopend initiatief. Het zijn kaarsenhouders met de tekst 'ik zal er zijn voor jou'

Deze kaarsenhouders kunnen besteld worden via:

<https://bedankjes.nl/products/kaarshouder-vierkant-met-gravering-bedankje>

Hoe groter de bestelling hoe meer korting: bij een oplage van 1000 stuks kon eerder een prijs van 1.39 per stuk onderhandeld worden vanuit pastorale eenheid Heiligen Jacobus & Antonius. Wellicht interessant om op dekenaatniveau te inventariseren welke PE mogelijk interesse hebben en samen te bestellen om de prijs te drukken.



Breakoutrooms

Uitwisseling

- Wat zijn je eigen ervaringen met rondom Allerziel en Allerheiligen in de PE in de afgelopen tijd?
- Uitwisseling van ideeën die er in de pastorale eenheden leven rond Allerzielen en Allerheiligen (naast liturgische kansen, ook kans van kerk als plaats om te rouwen)

Wat zoal klonk in de break-out rooms:

- Organiseren van vieringen voor de voorbije twee jaar
- Namen noemen in de vieringen, ook overledenen die op een andere plaats hun uitvaart hebben gehad.
- De intenties werden door mensen gemist, ze worden nu uitgesteld ingehaald in de reguliere vieringen (Mozes & Sint-Salvator)
- Vorig jaar op verschillende plekken de kruisjes wel afgehaald door de kerk open te stellen voor een ruimere periode: mensen kregen de gelegenheid om in klein gezelschap een kaarsje te branden, het kruisje te ontvangen en ook een gedachtenisprentje of gebed. Deze kleine groepjes die apart kwamen, hadden ook een kracht omdat het daardoor heel persoonlijk was. Kijken hoe hier nu mee omgegaan wordt, nu alles weer lijkt te kunnen. Hoe toch het persoonlijke bewaren. (Maria Magdalena en Sint-Salvator)
- Vorig jaar werden op sommige plekken ook al kleine vieringen gehouden voor mensen die in heel kleine kring een uitvaart moesten vieren (Prisca & Aquila)
- Op een andere plaats maakten ze voor iedere overledene een witte steen met de naam van de overledene erop.
- PE Maria Magdalena= Er was van alles voorbereid voor 2/11 vorig jaar, toen dat niet kon doorgaan is op 1/11 de kerk 's avonds 4 uur opengesteld. De foto's van de overledenen met de naam erbij stonden opgesteld, er waren kaarsjes om mee te geven en er was iemand aanwezig waar men mee in gesprek kon gaan. Dat was een heel mooie ervaring. Verder heeft men ook ingezet op het vieren van het jaargetijde en de mensen blijven uitnodigen naar de zondagsviering, één maand na het afscheid.
- PE H. Dimpna: Bij de herdenking vorig jaar werd door het MPI kaarsen aangemaakt, en een gedachtenisprentje met een bezinnende tekst "als het stil wordt". Dat werd met het kruisje van de overledenen meegegeven op 2/11.
- PE Sara en Abraham (parochie Pulle): In de parochie vraagt men om de kaars die men bij de begrafenis krijgt, mee te brengen naar de viering. Die is door de nieuwe coronalockdown niet kunnen doorgaan. Rouwbezoek is blijven doorgaan, in de tuin bij mensen. Ondertussen heeft men mensen die een misintentie hebben gevraagd aangeschreven en hen een datum voorgesteld waarop die misintentie nu zal worden gebeden. Men is ook met inhaal-gedachtenisvieringen bezig.
- Jaarlijks op Allerheiligen wordt een kruisje meegegeven van de overledenen van het voorbije jaar.
- Via muurkrant.be worden er kaarten gemaakt met de buitenkant een mooie tekst en foto/tekening en van binnen de namen van de overledenen van het voorbije jaar. Deze kaarten worden niet alleen geapprecieerd door de aanwezigen, maar de mensen van het WZC appreciëren het als zij de overgebleven kaarten krijgen.

<https://www.muurkranten.be/>

- In een bepaalde parochie worden alle familieleden van een overledene uitgenodigd.
- Allerheiligen en Allerzielen als aparte vieringen.
 - Alle familie worden uitgenodigd.
 - Alle namen van alle overledenen van het voorbije jaar worden genoemd.
- Oproep aan parochies in PE om alle initiatieven rond rouwen kenbaar te maken op centraal punt. Hierdoor kan dit in alle parochiebladen gepubliceerd worden.
- Een initiatief van een parochie: Alle namen worden genoemd van de overledenen in Corona-tijd en er wordt een rode roos gelegd aan hun graf/urne/...
- Plannen zijn nog in de maak in Maria Magdalena: ze willen zeker iets organiseren binnen of buiten de kerk. Ze zullen hiervoor alle families van overledenen aanschrijven om mee te doen.
- In Geel zijn ze van plan iets te organiseren voor de mensen die 'anoniem' zijn gestorven: zonder familie erbij of zonder afscheid in een viering. Waarschijnlijk met 'namen' noemen of zo. Ze maken dit via verschillende kanalen bekend in hun PE zodat allen die willen mee kunnen doen.
- In PE Augustinus bestaat de traditie om op het kerkhof een 'reveil' te doen. Dit is een soort bijeenkomst met poëzie en muziek waar ook mensen breder dan de parochie bij betrokken zijn.

Initiatieven die voortgekomen zijn uit Corona: Troostplekken en troostwandelingen door **Griet Van Coillie**

- Filmpje : Dirk De Wachter, psychiater, An Hooghe psycholoog en Manu Keirse, klinisch psycholoog en expert op het gebied van rouw en verdriet over het belang van troost [Ferm opent troostplekken in Vlaanderen \(socius.be\)](#)

Griet Van Coillie van Heilige Apostelen vertelt hoe ze eerder toevallig bij de opening van de troostplek in Olmen waren vanuit de PE. Troostplekken werden op verschillende plekken gecreëerd om in een groene omgeving een plek te bieden aan mensen die met verdriet rondlopen en troost zoeken. De ervaring is dat mensen die elkaar op een troostplek treffen vlot in een diep gesprek raken over hun verdriet. Een plek bieden is het enige wat nodig is. Het werkt vanzelf.

De uitnodiging voor de opening van de troostplek en enkele foto's voor een impressie van de troostplek in Olmen:

Opening troostplek pastorie Olmen

Ferm, het gemeentebestuur van Balen, vzw De Schakel en diverse lokale verenigingen uit Olmen en Balen hebben de handen in elkaar geslagen om van de Pastorie een ontmoetingsplaats te maken. In de tuin van de pastorie heeft Ferm i.s.m. De Schakel een troostplek gecreëerd die we officieel gaan openen.

zondag 18 juli om 11u

begeleid door enkele muzikanten van muziekvereniging Muzikalo

Ferm

PlantTroost is een project van Ferm. Meer info op www.samenferm.be/planttroost

Graag uw komst vooraf melden via pastorie@samenferm.be vóór 14/7

Na de opening welkom voor een drankje in de zomerbar, uitgebaat door Ferm Balen (tot 21u)

met steun van ELFPO

Hoe

je concreet kunt starten met een troostplek en ook inspiratie voor de inrichting van een troostplek kun je vinden op navolgende website. Ook kun je er een basispakket bestellen met materialen om een troostplek in te richten.

www.samenferm.be/netwerk/planttroost/troostplekken

Ter verdere illustratie werd ook het volgende filmpje getoond:

[Vrouwenorganisatie Ferm richt troostplekken in: "Nood aan na zware coronacrisis" - TVOOST](#)

- Griet gaf ook toelichting bij het initiatief van de troostwandeling. Nadat de opening zat zij samen met de mensen van Ferm met het idee om nog meer te doen rond de troostplek. Toen kwamen ze tot het idee van de troostwandeling : wandeling met vier stopplaatsen waarbij op elke stopplaats een vorm van troost wordt aangeboden. Iemand die getuigt over de kracht van de natuur voor troost, verschillende kunstenaars die hun verdriet in een kunstwerk omzetten komen aan het woord, als ook een woordkunstenaar die in de kerk vertelt over haar geloof in de verrijzenis aan de hand van het verrijzenisverhaal vanuit het perspectief van Maria Magdalena. Deze wandeling zal in november vertrekken vanuit de troostplek en naast de kerk ook stoppen op het kerkhof en uiteindelijk terug op de troostplek aankomen.

- Later op de avond klonk ook nog de tip om zeker contact op te nemen met de gemeente als je een troostplek zou willen realiseren. Een gemeente sponsorde 10 000 bloembollen.

Nazorg door **Rita Boeren Attent**

Wat valt allemaal onder *nazorg* en de verschillende vormen van nazorg en de kansen om hierin een betekenisvolle rol te spelen vanuit de PE?

Basis is: de vormingsdag rouw verdriet en corona van 28 augustus II. , met als hoofdspreker Manu Keirse en drie concretere werksessies over mensen in rouw en verdriet nabij zijn. Een medemens die het moeilijk heeft, echt nabij zijn, is één van de kernelementen van 'diaconie en solidariteit', waarover we met Attent een netwerk vormen.

Uitgebreid verslag: <https://www.kerknet.be/attent/artikel/mensen-nabij-zijn-rouw-en-verdriet-verslag-28-augustus-2021?microsite=1375>

Nazorg en verdriet overleven.

Mij doet dit woord onmiddellijk denken aan een operatie. Als die voorbij is, start de nazorg - de wond verzorgen - tot je dan een aantal weken later op controle gaat en hoort: alles is OK. Zo werkt verdriet niet. Manu Keirse geeft dat aan door te zeggen: ik spreek niet meer over verdriet verwerken, maar over verdriet overleven. Het is een proces dat tijd vraagt, veel tijd, meerdere jaren lang. Hoe kunnen we mensen helpen verdriet te overleven? Bij alles wat we doen, kunnen we mensen voor de voeten lopen en het nog moeilijker en langer maken, of we kunnen hen een stapje verder helpen geraken.

De coronamaatregelen hebben dit proces veel moeilijker gemaakt: mensen konden geen afscheid gaan nemen, niet meer "de laatste dingen" zeggen aan elkaar, niet gaan waken bij de stervende, te beperkt rouwliturgie vieren, ... Je mocht ook niet aan huis gaan bij mensen,.... De 'weerbots' daarvan gaan we nog krijgen, dat kan nog jaren duren. Ook voor die rouwzorg kunnen we als PE attent zijn. Wanneer rouwzorg eindigt is dus niet zo eenvoudig te zeggen. Ik denk dat de viering van Allerheiligen/Allerzielen als vorm van rouwzorg dit jaar, maar ook de volgende jaren, er goed aan doet hiermee rekening te houden.

2. Wanneer start rouwzorg?

- Vanaf het moment dat iemand contact opneemt na een overlijden. Het pastoraal gesprek om een uitvaart voor te bereiden, de uitvaart zelf, een misintentie aanvragen.

Het zijn de eerste kansen voor rouwenden, de eerste stapjes op hun weg, waarin om te beginnen de werkelijkheid van het verlies nog moet doordringen. Manu Keirse zegt: "Mensen weten het met hun hoofd, het hart is veel trager. Het kan weken en maanden duren voor iemand echt beseft: mijn dierbare is dood, blijft dood en komt nooit meer terug. Eén ding om hier te doen, is 'luisteren'.

- Na de eerste weken/maanden na het overlijden, wordt het voor sommige mensen in rouw te stil.

Het is dan dat op bezoek gaan echt goed kan doen. Want soms willen mensen hun naasten pijn 'sparen' en tonen ze hun verdriet niet. Dat kan dan wel bij een bezoeker.

Soms ervaren mensen deze bezoekers als een te hoge drempel. Zeker als men wat gekend is in de lokale gemeenschap, durft men niet altijd de diepste miserie ter sprake brengen. In zo'n situatie kan het mensen helpen als ze vernemen dat men wat verder af, in een groep die begeleid wordt, met lotgenoten in gesprek kan gaan.

- Verdriet overleven is hard werken, alles doet pijn. Mensen zijn constant met het verlies bezig. Alles kost zoveel energie. Als je zegt: 'Hier zijn mijn gegevens. Je mag me altijd bellen' of 'Als ik wat voor je kan doen, laat het maar weten', dan leg het initiatief bij de rouwende en die heeft daarvoor niet de energie. Neem dus zelf initiatief. Soms durven je de pijn niet aanraken, maar het gesprek toch aangaan, ook al is het pijnlijk, het helpt rouwenden. En ook de vele verschillende emoties mogen tonen, helpt.

- Er is ook geen weegschaal van verdriet. Het is niet voor de ene erger dan de andere. Verdriet is als een persoonlijke vingerafdruk. En ook als het verlies al een hele tijd geleden is gebeurd, is het belangrijk dat herinneringen levendig mogen blijven. Dat ze niet doodgezwegen worden.

- Aandacht voor rouw is dus een langdurig proces en kan dus op vele manieren aanzetten tot rouwzorg.

Dat zijn in een notendop de dingen die we allemaal moeten weten over verdriet. Je kan het nalezen via: <https://www.kerknet.be/attent/artikel/wat-we-allemaal-moeten-weten-over-verlies-en-verdriet>

3. Tenslotte nog iets kort over de vraag: Wat kan je schrijven aan mensen?

Wees je ervan bewust dat 'sterkte' en 'deelneming' niet zo veel zeggen. Schrijf over herinneringen die je hebt aan de persoon die is overleden, kwaliteiten en kenmerken die je waardeert: zijn of haar moed, inzet, integriteit. Ook de manier waarop de overledene zich heeft geëngageerd, een moment of daad die je waardeert, iets over hoe je respect en je genegenheid zijn gegroeid, over hoe deze persoon je leven heeft geraakt of beïnvloed. Zo'n brief of kaartje wordt telkens opnieuw gelezen.

Daarnaast zijn er vele soorten van ondersteunende teksten, omdat mensen wat zij ervaren hierin kunnen herkennen. Zie o.m. bij Rouwzorgvlaanderen.be

Breakoutrooms

1. Rouwverwerking in een rouwgroep: hoe organiseer je dit en wat zijn aandachtspunten en ruimte voor uitwisseling en vragen.

Breakoutroom rond rouwgroepen

- Op de vormingsdag werd de informatie gegeven door Theo Decker, diaken van ons bisdom en actief bij Rouwzorg Vlaanderen.be, opgericht vele jaren Monique Dujardin, pastoraal werkster. Ze konden er vanavond beiden niet aan deelnemen, maar de inbreng hier is samen met hen voorbereid. En je kan bij hen ook verder terecht.

- Zoals gezegd: in een groep je verdriet kunnen vertellen: daar is immens veel nood aan. Mensen die hier naar toe komen zijn minstens een half jaar ver in hun rouw. Sommigen komen na twee jaar of vijf jaar,... Op rouw staat dus geen tijd. Op een rouwgroep wel. Die komt voor een aantal keer samen

en daarna worden de mensen terug los gelaten. Tijdens die samenkomsten maken zij ook een groei door in hun verlies en verdriet.

- Een groep begeleiden vraagt dat men wat ervaring heeft opgedaan, bv. na een tijd individueel bij mensen op rouwbezoek te zijn gegaan. Het groeit. Het vraagt dat men echt kan luisteren, “met oren van een olifant”, zei Theo. Het eigen ‘ik’ heeft hier geen plaats. Het vraagt dat men ook het vertrouwelijke van wat er gedeeld wordt kan bewaren. Je begeleidt een groep ook met twee, zodat je goed met elkaar kan overleggen over hoe het groeps gesprek is gegaan en hoe het best kan worden opgevolgd.

- Beslis ook over welk soort verdriet je wil samenkomen. Partnerverlies, verlies na zelfdoding, een kind dat overlijdt, verlies van een ouder... Het is allemaal verlies, maar het rouwen is anders en mensen hebben er veel aan lotgenoten /leeftijdsgenoten te ontmoeten.

- Medewerkers vinden: pols bij al wie in de PE al in contact komt met mensen die een verlies moeten verwerken: bij gelegenheid van een uitvaart, een contact op het secretariaat, ook bij mensen die op individueel rouwbezoek gaan.

Dit als heel korte inleiding. Je kan de inbreng van Theo Decker nalezen op:

<https://www.kerknet.be/attent/artikel/een-groep-rouwverwerking-hoe-werkt-het-hoe-helpt-het-bij-rouw>

www.rouwzorgvlaanderen.be

Contactgegevens:

- Theo Decker par.dvh@skynet.be 0472 85 72 50

- Riet Van Camp riet.vancamp@telenet.be 0485 80 78 97 (alle dagen van 15.00 u tot 17.00 u)

Vragen

- hoe begin je eraan? Groepen uit lotgenoten, maar niet zij die bekend zijn met elkaar omdat er plek moet zijn voor de eigen rouwervaring.
- waar vind je een overzicht waar je mensen naar door kunt verwijzen: www.rouwzorgvlaanderen.be Het aanbod is nu beperkt, dus meer plaatsen zijn welkom. Op rouwzorg Vlaanderen wordt ook doorgelinkt naar Verder zonder jou, waar specifiek rond rouw na zelfdoding wordt gewerkt.
- Hoe groeien deze initiatieven? Start vaak vanuit mensen die zelf geraakt zijn door rouw. Starten met mensen die al veel begeleiding doen rond rouwen individueel. Het eerdere vormingsaanbod voor rouwbegeleiders vanuit rouwzorg Vlaanderen bestaat niet meer. Vraagt initiatief om dit terug in de kijker te zetten.

2. Inzetten op individuele rouwbezoeken: hoe organiseer je dit **Maria Verdonck** en door **Rita Vandeweyer**, beide afkomstig uit Pulle)

Onze Start

Rouwgroep sinds ongeveer 2006,2007

Toenmalig PT wilde een rouwgroep starten en heeft 4 mensen bereid gevonden, waarvan twee ondertussen gestopt, en Rita erbij gekomen is.

Enkele voorbereidende sessies gehad met o.a. Monique Dujardin (Rouwzorg Vlaanderen) over hoe starten, hoe jezelf aankondigen, over je houding, het grote belang van luisteren enz..

Hoe kom je aan gegevens van overledenen?

Via de voorgangers van uitvaarten.

We kennen de adressen omdat we de familie tijdens de uitvaartliturgie en ook per brief uitnodigen voor de herdenking van de overledenen van de voorbije maand in de mis telkens op de eerste zondag van elke maand en ook per brief voor de viering met Allerheiligen.

We hebben indertijd ook de voorgangers en pastoor Marcel Van Peer gevraagd om de mensen, tijdens het condoleance gesprek, te vertellen dat er mensen van de parochie langs zullen komen...

Hoe stel je jezelf voor?

We vinden het belangrijk dat mensen weten wie we zijn Voor het eerste bezoek gaan we lukraak langs, stellen ons voor en vragen of zij ons bezoek wensen. Als we een telefoonnummer hebben bellen we soms op om te vragen of we mogen komen. Ik stel mezelf altijd voor met vermelding dat ik vanuit de parochie kom, vanuit de parochiale werkgroep voor rouwenden. We geven een introductiekaartje af met een toepasselijke tekst, en met onze eigen naam, ons adres en telefoonnummer.

Wanneer we starten en wie we bezoeken hebben we bij de start overlegd :

Wanneer: 1^{ste} bezoek ong. zes weken na de begrafenis, als de drukste periode wat voorbij is.

Wie: nabestaanden van mensen die nog thuis of bij naaste familie inwoonden, ervan uitgaande dat als mensen naar het rusthuis gegaan zijn, er al minstens een gedeeltelijk afscheid was. En enkel binnen onze dorpsgrenzen.

Hoe wordt er gereageerd op het rouwbezoek?

Reacties zijn zeer verschillend. Van zeer blij met bezoek tot afwijzend(vaak omdat zij u niet kennen), of je hoort ook wel dat zij goed opgevangen worden binnen familie of en vriendenkring...Soms is de ja zowel als de nee niet altijd duidelijk.

Zo neen, mogen zij ons altijd contacteren als zij achteraf toch nood voelen aan een gesprek. Ze hebben onze gegevens op het introductiekaartje dat we aan elke nieuwe rouwende geven.

Wat is de inhoud van dit bezoek en van het gesprek?

Proberen een gesprek aan te knopen. Soms redelijk makkelijk, soms ook echt niet; wat helpt: Als je de mensen kent, heb je meer aanknopingspunten, en zij ook om een gesprek aan te gaan.

Aan de voorgangers in de begrafenisviering wat info vragen (vanuit het condoleance gesprek); die info hoeft je niet te gebruiken maar wat achtergrond hebben helpt wel om te starten

Als je iets kan zeggen over de begrafenisviering als je er geweest bent of ev. gewoon zeggen dat je gehoord hebt dat het een mooie viering was.
Je kan ook vragen hoe ze deze tijd doorgekomen zijn.

Voorzichtig wat vragen over de overledene, als er een portret is, over wat ze graag samen deden...

Inhoud gesprek: We laten het gesprek, als het lukt om in gesprek te raken, op ons afkomen en laten vooral de mensen hun verhaal doen. Zij hebben altijd een verhaal. Soms, vooral bij ouderen, kan het bij elk bezoek zelfs ongeveer hetzelfde verhaal zijn. Dat mag.

Soms zie je mensen evolueren van diepe miserie naar een heropname van hun leven, meestal ook nog niet in de tijdspanne van dat jaar.

Het gebeurt dat men weinig over het actuele verdriet vertelt, zelfs dat er over heel andere dingen gepraat wordt: dan probeer ik nooit een gesprek in die richting te duwen; als men u gaat vertrouwen komt dat vanzelf wel. Het overlijden van een geliefde geeft ook vaak aanleiding tot het vertellen van het levensverhalen.

Wij kunnen eigenlijk niet zeggen wat de inhoud van het gesprek is, het verloopt altijd anders. Soms ervaren we een zekere frustratie bij onszelf omdat het gesprek niet verloopt zoals wijzelf willen dat het loopt en dat het gesprek gaat over andere dingen dan we verwachten. We troosten onszelf met de gedachte dat we mensen vooral bezoeken vanuit een openheid naar hun verdriet, we stappen gewoon een eindje met hen mee. We zijn er ons van bewust dat we niet al hun problemen kunnen oplossen, we kunnen als het nodig is vragen of ze bijvoorbeeld al met de huisdokter of met de familie...over hun moeilijkheden gesproken hebben. We proberen om zelf geen oplossingen voor te stellen. Het is belangrijk niet al te veel resultaten te willen boeken of voldoening te verwachten voor jezelf. Je geeft iets van jezelf zonder iets terug te verwachten voor jezelf.

Werken met open vragen, geen oplossingen voorstellen maar vooral veel liefde tonen.

Komt er nog een vervolg?

Als we welkom zijn bezoeken we hen elke maand een jaar lang. Met kerstmis brengen we hen een kaartje, een jaar na het overlijden bij het laatste bezoek weer een kaartje met gepaste tekst, en daarna stoppen we met de bezoeken.

Hoe slaag ik in rouwbegeleiding?

We willen nog benadrukken dat we vormingsmomenten erg belangrijk vinden. We waren blij dat er eindelijk nog eens een georganiseerd werd.

Ook boeken kunnen helpen bv Manu Keirse "Helpen bij verlies en verdriet" met veel praktische tips voor de omgeving van de rouwendenden.

3. Initiatieven voortkomend uit Corona: bieden van troost, kerk ook als troostplek **Griet Van Coillie**

- Een parochie geeft aan dat ze een Troostplek georganiseerd hadden in een Mariagrot.
- Het idee van witte steentjes mee te geven als extraatje wordt geapprecieerd.
Kader: Mensen krijgen een wit steentje mee na een rouw moment. Ze hebben de keuze wat ze er mee doen. Weggooien, maar het kan ook bijgehouden worden. Als mensen dan op een andere plek zo'n kiezelte tegenkomen, kan dit een aanleiding zijn om het gesprek aan te gaan. Basis voor dit ritueel komt uit Openbaring 3, 17b
- Een parochie getuigt dat zij 6 weken na de begrafenis langs gaan om de kaars van tijdens de viering te brengen. Het is de aanleiding voor een gesprek.

- Vraag wordt gesteld of troostplekken ook georganiseerd kunnen worden in een kerk. Hier kiest Ferm niet voor. Enerzijds omdat de natuur een belangrijke rol speelt in het troosten. Ook wordt er gekozen voor neutrale plaatsen waar iedereen terecht kan. Best ook een besloten plekje, niet te ver van de dorpskern, maar ook niet midden op de markt. Veilige plaats waar een bankje staat. Soms kan er de afspraak zijn dat er iemand regelmatig is langs gaat om eventuele gesprekken aan te gaan. In Meerseldreef is er wel gekozen voor een troostplek in het Mariapark. Maar dit ligt een beetje weg van het volk dat er regelmatig komt. Ferm hangt er ook een plakaat met alle betrokkenen over wat de bedoeling is. Er kan lokaal een eigen invulling aan gegeven worden. Er kan permanentie voorzien worden.
- Meer info over planttroost:
 - <https://www.samenferm.be/netwerk/planttroost>
 - Check zeker ook bij de gemeente, want zij zijn vaak bereid om extra (fysieke) ondersteuning te bieden. (vb.: Bloembollen, bank, ..)