



Samen elkaar dragen

Verstillingsmoment in november

Ferm

SamenFerm.be

Vooraf

Het is bijna november.

De herfst is in het land. De bladeren vallen, het is koud en kil, de dagen korten.

Het kan niet anders of juist dit seizoen doet ons denken aan het sterven van het menselijk leven en de betekenis ervan.

Ferm wil jullie graag materiaal aanbieden om in deze maand stil te staan bij verdriet n.a.v. het afscheid van een dierbare.

Dit kan uiteraard ook op andere plaatsen dan de Troostplek, bijvoorbeeld op het kerkhof, in de natuur, aan/in een kapel, onderweg tijdens een fakkeltocht...

Het kan rond 1 november maar ook op een ander moment.

Dankjewel om in Vlaanderen mensen samen te brengen, verdriet bespreekbaar te maken en zo troost handen en voeten te geven!

Denk aan

- De plaats waar dit moment zal doorgaan. Op een troostplek, op het kerkhof, in de natuur, aan een kapel...
- Zoek enkele personen die goed, duidelijk en inlevend teksten kunnen lezen.
- Heb je geluidsversterking nodig?
- Vraag aan jullie leden vooraf wie ze verloren zijn het afgelopen jaar of ruimer en wiens naam ze hier graag willen horen noemen. Stel een lijstje op met deze namen.
- Muziek werkt helend. Zoek uit hoe jullie op dat moment muziek binnenbrengen. Enkele voorbeelden: je kan een plaatselijk koor aanspreken, iemand met gitaar of fluit, je kan muziek afspelen...
- Wat gaan jullie doen mocht het weer echt niet goed zijn?
- Zoeken jullie zelf stenen waaruit mensen kunnen kiezen of brengen ze er zelf één mee?
- Als je deelnemers zelf een steen laat meebrengen, vraag ze een steen mee te brengen die iets uitdrukt van hun verdriet en hun rouwen op dit moment.
- Als jullie zelf stenen meebrengen, voorzie dan verschillende soorten stenen: grote en kleine, platte en hogere, scherpe randjes en zonder...
- Voorzie voor elke deelnemer een dikke stift waarmee je op een steen kan schrijven.
- Voorzie voor elke deelnemer een kaars. Dit kan theelichtje zijn of mooiere kaars.
- Als jullie op het einde nog een ontmoetingsmoment voorzien, print dan de vraagjes op het einde van deze fiche zeker af en verspreid ze onder de deelnemers.

Welkom

Speel op achtergrond rustige muziek.

waar je ook vandaan komt
wie je ook bent
wat je hier ook komt zoeken
welkom op deze (Troost)plek
een plek vol hoop
vertrouwen en kracht

je kan hier
stil zijn
genieten of mediteren

deze (Troost)plek is er voor jou
voel je hier welkom

Namen/situaties noemen

Speel op achtergrond rustige muziek.

Soms
terwijl een mens
volop in bloei staat
komt er verdriet
en valt het leven stil

Soms komt er verdriet
en valt het leven stil.

We
begrijpen het niet
kunnen het niet geloven
moeten toezien
stellen duizend vragen...

Soms komt er verdriet
en valt het leven stil.

De voorbije tijd namen we afscheid van...

Namen laten opklinken.

Muziek

Hier heb je vrije keuze.

Weet je het echt niet, dan kan deze suggestie je misschien helpen...

Tears in heaven

(Bron: Eric Clapton)

Would you know my name
If I saw you in heaven?
Would you feel the same
If I saw you in heaven?
I must be strong and carry on
cause I know
I don't belong here in heaven
Would you hold my hand
If I saw you in heaven?
Would you help me stand
If I saw you in heaven?
I'll find my way
through night and day
cause I know
I just can't stay
here in heaven...
Time can bring you down,
time can bend your knees
Time can break your heart,
have you begging please...
begging please...
Beyond the door
there's peace I'm sure
And I know there'll be no more
tears in heaven...
Would you know my name
If I saw you in heaven?
Will it be the same
If I saw you in heaven?
I must be strong and carry on
cause I know
I don't belong here in heaven...

Zou je mijn naam nog weten
als ik je in de Hemel tegenkwam?
Zou je nog hetzelfde voelen
als ik je in de Hemel tegenkwam?
Ik moet sterk zijn en doorgaan
omdat ik weet
dat ik niet in de hemel thuishoor
Zou je mijn hand vasthouden
als ik je in de Hemel tegenkwam
Zou je me helpen me staande te houden
als ik je in de Hemel tegenkwam?
Ik vind mijn weg wel
door de dagen en nachten heen,
omdat ik weet
dat ik hier gewoon niet kan blijven
in de Hemel....
Tijd kan je onderuithalen
en je op de knieën krijgen,
Tijd kan je hart breken
en je laten smeken....alsjeblijft....

Achter de deur
is er vrede, daar ben ik zeker van
En ik weet dat er geen
tranen meer zijn in de Hemel ...
Zou je mijn naam nog weten
als ik je in de Hemel tegenkwam?
Zou je nog hetzelfde voelen
als ik je in de Hemel tegenkwam?
Ik moet sterk zijn en doorgaan
omdat ik weet
dat ik niet in de Hemel thuishoor

De steen

Speel op achtergrond rustige muziek.

Neem zelf een steen in je handen.

Stenen vergaan niet en kunnen weer en wind doorstaan,
ze staan voor onvergankelijke liefde en eeuwig geloof.

Misschien kan je verdriet
vergelijken met een steen.

Net gevonden is hij
soms ruw en weerbarstig,
doet hij pijn aan je handen,
trekt er kloofjes in.

Pas als die ruwe pijnlijke steen
ettelijke keren
door je handen is gegaan,
wordt hij gladder en mooier...

Misschien kan je verdriet
vergelijken met een steen.

Er zijn geen twee dezelfde stenen
en
geen steen is juist of fout.

Hij is er gewoon.
Hij kan mooi zijn.
Hij kan lelijk zijn.
Je kan hem bij je dragen,
je kan hem snel ver wegkeilen.
Alles is goed,
er bestaat geen fout.

Jouw verlies is uniek.

(stilte, alleen muziek op achtergrond)

Kies hieronder wat voor jullie van toepassing is.

JULLIE ZOCHTEN STENEN UIT VOOR DE AANWEZIGEN

In deze mand liggen verschillende stenen.
We willen jullie vragen om nu in stilte een steen te kiezen, jouw steen die iets uitdrukt van jouw verdriet, jouw rouwen op dit moment...
(stilte, alleen muziek op achtergrond)

DEELNEMERS BRACHTEN ZELF EEN STEEN MEE

We vroegen jullie om een steen mee te brengen die iets uitdrukt van jouw verdriet en jouw rouwen op dit moment.
Willen jullie deze steen nu nemen?
(neem hiervoor even tijd- stilte- muziek op achtergrond)

Als iedereen zijn/haar steen heeft...

Koester nu even deze steen in je handen.

Is hij groot of eerder klein? *(wacht even zodat mensen kunnen reflecteren)*

Is hij zwaar of licht? *(wacht even zodat mensen kunnen reflecteren)*

Heeft hij een scherp kantje of is hij eerder glad? *(wacht even zodat mensen kunnen reflecteren)*

Misschien verwijst de steen die je koos naar de achterzijde van je gemis en je rouw?

Muziek

Ook hier heb je vrije keuze.

Rouw is liefde die nergens meer heen kan

Speel op achtergrond rustige muziek.

Rouw en gemis dat we ervaren heeft vaak te maken met liefde die nergens meer heen kan.
Wat betekende en betekent die persoon waarvan je moest afscheid nemen voor jou? Waarom bewonderde jij deze persoon?

Geef de deelnemers een dikke stift en vraag hen om in 1 woord een antwoord te geven op de vraag:

Vraag dat iedereen het gekozen woord noteert op de steen.

Afhankelijk van de grote van de groep kan je nadien vragen dat iedereen zijn woord laat opklinken.

Verlies verweven

Speel op achtergrond rustige muziek.

Hier staan we nu, elk met onze steen in onze handen.

Stenen vergaan niet en kunnen weer en wind doorstaan,
ze staan voor onvergankelijke liefde en eeuwig geloof.

Misschien kan je verdriet
vergelijken met een steen.

Op sommige momenten zal je vol raken van warmte aan wie * voor je was en nog steeds is. En op sommige momenten voel je alleen de ruwheid van de steen en haalt deze ruwheid je handen open.

Soms zal je de steen in een lade leggen en verder gaan, ontdekken dat de zon nog steeds schijnt en je (weer) kan genieten.

Misschien hoort jouw steen wel op de bodem van de vijver? Misschien val je ermee in slaap, met de steen in je hand.

Misschien leg je hem mee aan tafel, zichtbaar en aanwezig? Je praat erover.
Of misschien stop je hem weg of houd je hem liever in de hand...

Ieder volgt zo haar/zijn eigen ritme en zo is het goed. Er is geen moeten, beter of slechter.

Verlies moet je niet 'verwerken'.
Verdriet mag je leren verweven in alle draden van je leven.

Vraag deelnemers even na te denken wat ze met steen gaan doen. Leg ze geen verwachtingen op. Alles is goed. De steen mag zelfs in de vuilbak of vijver gegooid worden.

Indien het kan, vraag de deelnemers kort nog iets te zeggen rond de vraag: 'Heb je al in gedachten wat je nu met je steen gaat doen bij thuiskomst'?

Slot

soms
terwijl een mens
volop in bloei staat
komt er verdriet
en valt het leven stil

we
begrijpen het niet
kunnen het niet geloven
moeten toezien
stellen duizend vragen

waar
vinden we
armen
om
in te schuilen

soms
terwijl een mens
volop in bloei staat
komt er verdriet
en raapt hij toch maar het leven weer op

(Leen Vermeire)

Muziek

Hier heb je vrije keuze, liefst hoopvolle muziek, bv. de lente van Vivaldi

*Terwijl deze muziek speelt kunnen jullie de deelnemers een kaarsje geven dat brandt.
Je kan onderstaand zinnetje zeggen als je het kaarsje afgeeft of je kan er briefje aanhangen met*

Een vlammetje van warmte voor jou als het moeilijk is...

Wel thuis!

Je kan op het einde nog een warme kom soep geven of een picknick organiseren zodat deelnemers elkaar kunnen ontmoeten en herinneringen vertellen.

Om het gesprek op gang te brengen rond dit thema kan je onderstaande 'sterrenkaartjes' verspreiden onder de deelnemers. Op elk kaartje staat een vraagje die een gesprek op gang kan brengen over verlies van een dierbare.

Hieronder vind je alvast enkele vraagjes:

- Wat vond je fijn met*?
- Hoe kon je*aan het lachen krijgen?
- Herinner je je een moment met * waarop het heel slecht of juist heel mooi weer was?
- Wat is het gekste wat je met *gedaan hebt?
- Wat zou jij graag nog over * willen weten. Kun je dat aan iemand vragen?
- Welke activiteiten deed * graag?
- Waarmee kon je * altijd een plezier doen?
- Wat vond * het lekkerst?
- Waar was * heel trots op?
- Welk verhaal vertelde * jou vaak?
- Vond * het fijner om buiten of binnen te zijn? Wat deed * dan?
- Wat vond je knap van *?
- Waar bewonderde jij * om?
- Wat vond * moeilijk? Hoe ging * daarmee om?
- Wat vind je leuk om over * te horen?
- Wat vond * het leukste op school of op zijn/haar werk?
- Ging er wel eens iets mis? Hoe reageerde * dan?
- Hoe verwelkomde * jou 's ochtends?
- Waar was * bang van?
- Heb je wel eens een grapje met * uitgehaald?
- Welke waarden vond * belangrijk?
- Wat was het levensverhaal van*?
- Welk liedje was de favoriet van * ?
- Heb jij wel eens iets voor * gedaan waar hij/zij echt van kon genieten?
- Hoe is het voor jou om vrienden van * tegen te komen?
- Wat was het lievelingsvoorwerp van*?
- Herinner jij je een grappige fout/grote blunder die * ooit gemaakt heeft?
- Wat is de leukste uitspraak van *?
- Hield * van spelletjes? Zo ja, welke spelletjes vond * leuk?
- Waar hield * niet van?
- Wat mis je het meest van *?
- Wat zou je * nog graag zeggen?

- Wat is jouw leukste herinnering aan*?
- Waarmee kon * jou plagen of op de kast jagen?
- Waar werd * heel slecht gezind van en hoe merkte je dat?
- Waar kreeg jij het soms van op je zenuwen bij *?
- Wat is het liefste wat * ooit voor jou gedaan heeft?
- Waar kon * heel boos om worden?
- Waar was * vaak mee bezig?
- Weet je nog een leuk grapje van *?
- Van welke dieren moest * niets hebben?
- Van welke dieren hield *?
- Welk compliment gaf * jou wel eens?
- Waarmee kon jij * plagen?
- Hielp * jou wel eens? Waarmee?
- Waar keek of luisterde * vaak naar?
- Hield * van sporten?
- Wat was het lievelingseten van *?.
- Heeft * iets gedaan wat belangrijk was voor hem/haar?
- Van welke herinnering word je blij?
- Wat was de mooiste eigenschap van?
- Wat zei * vaak tegen jou?
- Waar was * niet zo goed in?
- Wat was de lievelingsplek van *?
- Hield * van de natuur? Vertel eens?
- Wat heb jij van * geleerd?
- Hoe was de kamer van * ingericht?
- Maakte * wel eens iets voor jou of maakte jij wel eens iets voor *?
- Hielp * wel eens mensen? Wat deed * dan?
- Waar mocht je * 's nachts voor wakker maken?
- Ben je wel eens trots op * geweest?
- Welke kleding van * vond jij het mooist?
- Waarvan genoot * het meest?

Deze DIY-fiche kwam tot stand dankzij

- de medewerking van Ellen Vanden Broeck
- de eindredactie en coördinatie van Leen Vermeire

VU: Monique De Dobbeleer

Ferm vzw ■ Remylaan 4b ■ 3018 Leuven

016/24 39 99 ■ ferm@samenferm.be ■ SamenFerm.be

RPR Leuven 0412.935.136 ■ KBC BE91 7300 0410 1476