

Koesterwandeling

Wandelen werkt op een heel andere manier verbindend dan bijvoorbeeld samen praten rond een tafel. Het is een ideale manier om op een ontspannende en ook inhoudelijke manier te werken, zoals bijvoorbeeld rond rouw en verlies. Laat je deelnemers geraakt worden door woorden, beeldspraak of kleine rituelen. Wandel, met elkaar, naast elkaar, of in stille verbondenheid. Een wandeling om te koesteren.

Veerle is koesterkunstenaar en ritueelbegeleider. Met ‘Tranen & kippenvel’ wil ze helpen om mensen die gemist worden in schoonheid te herinneren, door een koesterportret of een herinneringsmoment op maat. Een koesterwandeling is een ontzettend mooie manier om te herinneren.

Je kan dus met een groep mensen op pad gaan die elkaar niet hoeven te kennen. Kies dan een thema waarrond je teksten zoekt of schrijft, en een klein ritueel ontwikkelt.

Maar je kan ook op pad met een groep die samen een herinneringsmoment voor dezelfde overleden persoon willen beleven. Bekijk dan samen wie een tekst wil schrijven om op een halte van de wandeling te lezen.



INSPIRATIEFICHE

Een koester wandeling: Hoe?

- Stippel een wandeling uit. Een wandeling van zo'n 5 kilometer is voldoende voor een bijeenkomst van ongeveer twee uur.
- Bepaal een thema. Werk je rond rouw en verlies, dan kunnen seizoenen mooie aanknopingspunten zijn. Gebruik de symboliek van het seizoen om een worsteling die je voelt bij rouw, onder woorden te brengen. Bijvoorbeeld: de stormen in de herfst, het donker in de winter, kleine ontluikende knopjes in de lente, ... Zoek teksten in het thema. (ChatGPT is hier niet zo goed in. Gebruik eerder een ouderwetse zoekmachine of blader door je boeken).
- Het is fijn om af te sluiten met een ritueeltje, of onderweg op een passende plek een symbolische handeling te doen. Geef een kaarsje mee als het gaat over licht vinden in de duisternis. Laat papieren bootjes met een boodschap te water. Maak onderweg een klein altaartje met elementen uit de natuur die de deelnemers zochten en koppelen aan hoe zij nu schoonheid zien. (Hier kan chatGPT wel inspireren)
- Probeer na iedere halte de groep wat te 'mengen' zodat niet iedereen de hele weg naast dezelfde persoon loopt. Geef mee aan de deelnemers dat het oké is om te praten met elkaar, maar dat het ook geen probleem is om een beetje achter te lopen om wat alleen te zijn.
- Even landen na de wandeling doet altijd deugd. Een hapje of een drankje zijn een mooie afsluiter.

Tips voor een herinneringswandeling

- Ook hier hoeft de wandeling niet te lang te zijn. Test de wandeling uit en duid plaatsen aan waar je halt kan houden.
- Vanuit het levensverhaal van de overledene, kan je symboliek vinden die een rode draad kan zijn of een ritueel kan inspireren. Een bepaalde bloem of kleur, een voorwerp dat iedereen meedraagt of een wederkerend woord.
- Zorg ervoor dat in de teksten de verschillende 'rollen' van de overledene naar voor komen. Laat niet enkel de kinderen teksten lezen, maar geef ook ruimte aan ouders, broers of zussen, aan beste vrienden of aan kleinkinderen. Groepeer indien mogelijk.
- Geef een maximum lengte mee voor de teksten (bv.: max één A4, want is ongeveer 5 minuten) en vraag ze op voorhand door te sturen zodat je eventuele overlappings eruit kan halen.
- Sluit zeker af met een gezellig samenzijn met een hapje en een drankje. Voorzie een klein aandenken aan dit moment.

Laat je je graag begeleiden?

Veerle Speltincx begeleidt mensen die een koesterwandeling willen opzetten. Meer info vind je op www.tranenenkippenvl.be (of via 0495 62 75 73 of veerle@tranenenkippenvl.be).

WWW.SAMANA.BE