

Rouwwandeling

Rouw is geen rechte lijn of afgerond proces, maar een beweging die door het leven blijft stromen. In onze samenleving is er vaak weinig ruimte of taal om verlies te delen of zichtbaar te maken.

Deze rouwwandeling wil dat wél doen: via kleine rituelen die steun kunnen bieden waar woorden tekortschieten. Ze laten zien dat ook eenvoudige handelingen troost kunnen brengen, en opnieuw verbinding kunnen scheppen — met jezelf, met anderen, met wat was en nog is. We gaan samen op pad, letterlijk in beweging, en staan onderweg stil bij vier momenten waarop we nieuwe rituelen beleven.

Een ritueel is een betekenisvolle handeling waarin symboliek, gevoel en intentie samenkomen — het helpt om uitdrukking te geven aan wat er in ons leeft. Zo geven we vorm aan verlies, maken we het zichtbaar, tastbaar, en soms zelfs draaglijker. Sommige rituelen zijn individueel en verstillend, andere nodigen uit tot verbondenheid, zonder dat je je verhaal hoeft te delen.

Tine Belmans is docente in de opleiding voor maatschappelijk werkers, medebezieler van Rouwcollectief. Na haar eigen verlies van haar zoontje Rowan, voelde ze hoe belangrijk rituelen en symboliek zijn in haar rouwproces en het leven tout court. Dat vormde dan ook de aanleiding om er met Rouwcollectief mee aan de slag te gaan.

Het Rouwcollectief is een sociaal-artistiek collectief dat werkt rond het brede thema van rouw en verlies. We werken rond hedendaagse symboliek en rituelen die deel uitmaken van een zorg en zingeving rond het verlies. Dit kan gaan van het organiseren van een rouwcafé, een wandeling verweven met rituelen, een uitwisseling in groep over rituelen, een poëtische voordracht, een publiek stadsaltaar, een rouw- en verhalentent op een festival...



INSPIRATIEFICHE

Hoe?

Rituelen helpen om verlies tastbaar te maken. Ze geven structuur, betekenis en verbinding in momenten van stil verdriet of levend verlies. Ze hoeven niet groots of zwaar te zijn — juist het kleine gebaar kan diep raken. Rituelen zijn persoonlijk, de boodschap of intentie die je er insteekt is van jou, van dat moment, voor jouw persoonlijke verlieservaring. Je kneedt je ritueel hoe jij wil.

Theelichtje met een boodschap



Dit is een voorbeeldje van een ritueel dat je alleen, met twee of een groep kan doen. Pas dit ritueel zeker aan: aan de context en aan de persoon/personen met wie je dit samen gaat doen.

Soms blijven woorden onuitgesproken. In dit ritueel geef je jouw gedachten of gevoel een plek — verstopt onder een kaarsje, wachtend om zichtbaar te worden in het licht.

Wat heb je nodig? Waxinelichtjes - Papier - Pen/potlood/stift - Schaar

Zo maak je het:

1. Haal het kaarsje voorzichtig uit het aluminium of plastic houdertje.
2. Teken op papier een cirkel even groot als het waxinelichtje en knip die uit.
3. Schrijf of teken een boodschap op het papiertje: iets voor de overledene, voor jezelf, of voor iemand in rouw. Let op: laat het midden vrij waar het metalen lontplaatje zit.
4. Leg het papiertje onderin het houdertje, en plaats het kaarsje erbovenop.

Steek het kaarsje aan. Na een tijdje wordt het kaarsvet doorzichtig... en verschijnt jouw verborgen boodschap in het licht.

Tips

- Laat eenvoud spreken: Een ritueel hoeft niet groots of perfect te zijn. Een kaarsje aansteken of even stil zijn samen kan al veel betekenen.
- Er is geen juiste manier: Iedereen rouwt anders. Wat voor de ene helend is, voelt voor de ander misschien ongemakkelijk. Bied een uitnodiging, geen verwachting.
- Gebruik symboliek als ingang tot gesprek: Een symbool zegt vaak meer dan woorden. Een steen kan staan voor zwaarte, of wijsheid. Een bloem voor het vermogen te bloeien in moeilijke tijden. Laat mensen zelf betekenis geven. In de natuur zijn er veel elementen die te gebruiken zijn als symboliek.
- Herhaling geeft kracht: Een ritueel kan één keer plaatsvinden, maar het mag ook terugkomen. Door herhaling krijgt het meer betekenis en biedt het houvast in een onvoorspelbare tijd.

Voor meer inspiratie kan je terecht op de rituelendatabank op de website:

www.rouwcollectief.com/hou-vast

WWW.SAMANA.BE