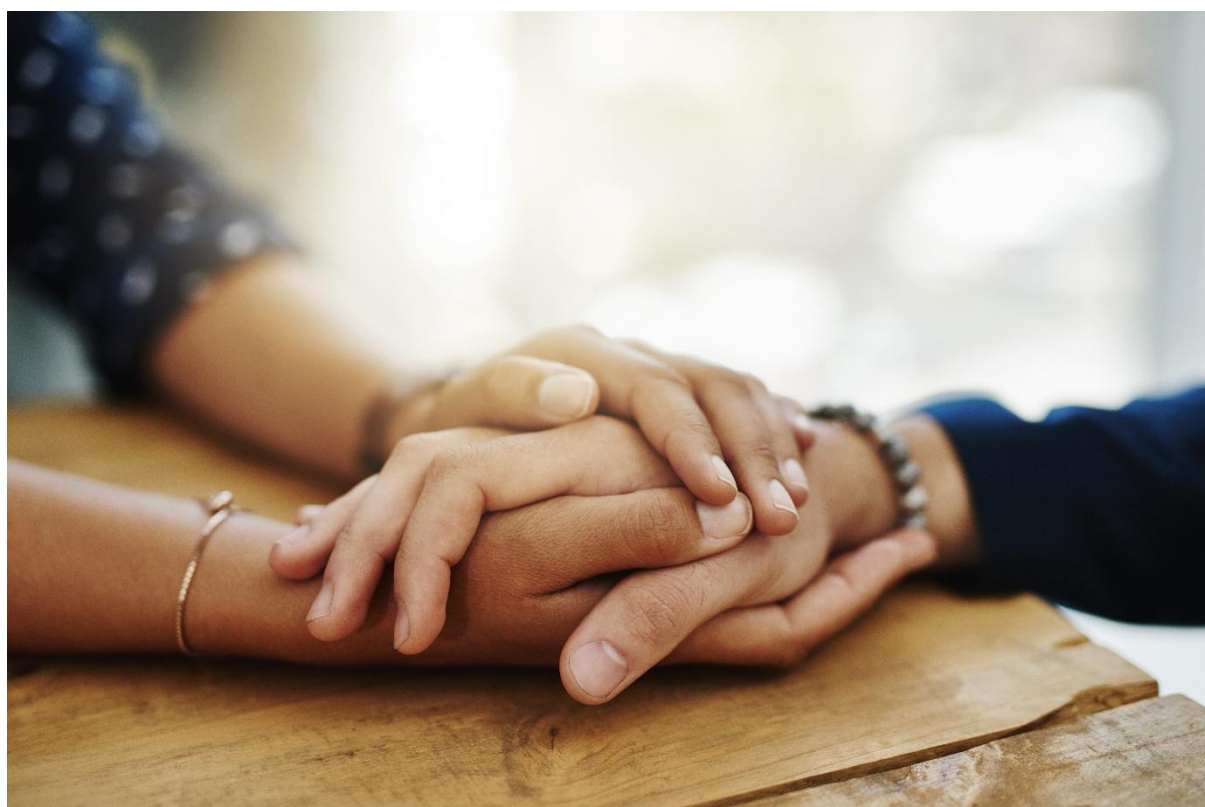


Zingeving & Inspiratie



Onderweg van verlies naar troost

Spirit Team West-Vlaanderen

Inhoud

Inleiding	3
Rouwen, wat is dat eigenlijk?	4
De kunst van het troosten	6
Troost klinkt zo	7
1. Woorden	7
2. Bezinning	13
3. Muziek	14
4. Leestips	16
Creatief op weg naar troost	18
1. Troostbeeldjes maken	18
2. Herinneringen weven	21

Inleiding

Verlies hoort bij het leven. Soms verlies je iemand van wie je houdt. Soms treur je om het stil verdwijnen van gezondheid, vrijheid of hoopvolle toekomstbeelden. Dan noemen we het levend verlies, maar ook dat kan diep raken en brengt een pijn die moeilijk in woorden te vatten is.

Samana wil een plek zijn waar mensen zich veilig voelen om hun verdriet te delen. Een vereniging waar troost gevonden mag worden, in woorden én in stilte.

Deze zingevingsbundel, 'Onderweg van verlies naar troost', wil vrijwilligers inspireren om nabij te zijn bij wie rouwt of worstelt met verlies. Want troost zit vaak in kleine gebaren: een tekst die raakt, een hand op een schouder, samen stil zijn.

In de bundel vind je woorden, creatieve impulsen en praktische tips om troost te bieden. We hopen dat ze helpen om betekenisvolle momenten van ontmoeting en bezinning te creëren: momenten waarin verlies erkend wordt en verbondenheid groeit.

Spirit Team West-Vlaanderen



Rouwen, wat is dat eigenlijk?

Fien Breakevelt ging op de **zingevingsdag van Samana 'Schoonheid in de schaduw van verlies'** met **Uus Knops**, psychiater en rouwdeskundige, in gesprek. Hierna volgt een korte weergave van het gesprek:



Verlies gaat over veel meer dan enkel de dood van een naaste. Je hebt verschillende vormen van verlies: het missen van je thuisland, geen mama of papa kunnen worden, iets niet meer kunnen zoals bv. werken of je verplaatsen, zorg moeten krijgen, ... dit zijn vormen van 'levend verlies'. Veel vrijwilligers en leden van Samana komen in contact met mensen die te maken hebben met deze vorm van verlies.

Rouwen bij een overlijden voelt als een orkaan: Het is een heftige gebeurtenis, alles staat op zijn kop. De dag nadien ziet de wereld er anders uit, niets is zoals voorheen, je zoekt je weg door het puin. De aanblik van je leven is veranderd.

≠

Levend verlies ervaren, is onvoorspelbaar (=het Belgische weer): Je kan in een storm belanden, maar het kan ook een buitje zijn. Er zijn ook windstille dagen en regenbogen. Niemand kan voorspellen wat er komt. Wat het weer ook is, er is altijd meer veerkracht nodig en het waait niet over.

Rouw is een intense reactie op het verlies van iets of iemand waaraan je gehecht bent. De reactie zit in elke vezel van je lijf, je voelt je één en al rouw.

De reactie zit in je:

- gevoelens (missen, boos zijn, jaloezie, schuldgevoel, angst, ...)
- gedrag (onder je deken kruipen, wandelen, soep maken, verbinding zoeken,...)
- gedachten (herinneringen, geloof, spiritualiteit, nadenken over toekomst, ...).

Belangrijk is om te erkennen dat alle gevoelens en gedachten er mogen zijn!

Het beeld dat rouwen een begin en einde heeft is niet meer van deze tijd, zoals het rouwmodel van Elisabeth Kübler-Ross deed geloven. Volgens dit model verloopt rouwen in vijf opeenvolgende fasen: ontkenning, woede, onderhandelen, depressie en aanvaarding. Het is niet hoe mensen rouw in het echt ervaren, rouwen gaat in golven. In het duaal procesmodel (Stroebe & Schut)* wordt rouw ervaren als een beweging naar binnen (gemis, pijn, herinneringen) en naar buiten (het leven gaat door: werk, hobby's, afspraken).

Uus Knops maakte haar eigen variant van het duaal procesmodel: Je zit in een bootje en je vaart op een rivier met bochten. Er zijn twee oevers: de verlies- en de hersteloever. Je beweegt je heen en weer naar beide overs. Rouwen is in beweging zijn.

- De verliesoever: Wat voel je? Wat doe je? Wat denk je? Bij wie kan je terecht? Je bent aan het rouwen en volop bezig met je verlies.
- De hersteloever: Je pikt de draad op en leeft verder.

Rouwen stopt niet, het heeft geen eindpunt. Er zullen aanleidingen zijn die het verdriet opnieuw doen aanwakkeren zoals een verjaardag, een liedje,... je meert dan aan op de verliesoever. Het kan wel zijn dat je na een tijd minder aanmeert op deze oever. Je draagt het verlies mee, je verweeft het in je verdere leven. Rouwen is de ervaring opdoen die jou helpt om heen en weer te varen.

Een verlies ervaren en rouwen kan eenzaam voelen. Je moet er zelf door maar *je moet het niet alleen doen*. Het is goed om verbinding te blijven zoeken. Je móg het zeggen hoe lastig het is. Je mag de paraplu opendoen en er met twee onder staan. Je gedragen voelen en de erkenning krijgen is belangrijk.

*Notities gemaakt door Lien Standaert, aangevuld door Saskia Boon
Zingevingdag 'Schoonheid in de schaduw van verlies' – 4 juni 2025*



** Uit 'Rouwen mag ook anders' - Pieter Deknudt & Reveil*

De kunst van het troosten

LUISTER



DAAROM HEBBEN WE TWEE OREN EN MAAR EEN MOND.

OMDAT LUISTEREN MINSTENS EVEN TROOSTEND WERKT ALS PRATEN. HET GEVOEL DAT JE ER MAG ZIJN: HUILEN, KLAGEN, MUMEREND OF ZELFS ZWIGEND, KAN ZOVEEL DEUGD DOEN VOOR EEN ROUWENDE, OP VERHAAL MOGEN KOMEN, HELPT OOK OM GEDACHTEN TE ORDENEN OF VAT TE KRUGEN OP EMOTIES.



WEG MET O.M.A.

O.M.A. STAAT VOOR OORDELEN—MENINGEN—ADVIEZEN. DIE LAAT JE BEST THUIS. TROOST VINDT IEMAND MEESTAL IN ERKENNING, IN ZELF TOT INZICHTEN MOGEN KOMEN. GA OP TOEK: WAT BRENGT TROOST, KRACHT? OF HELP HET IN DE PRAKTIJK TE BRENGEN. MISSCHIEF HOUDT IEMAND VAN UITWAAIEN AAN ZEE, MAAR ONTBREEKT HET AAN ENERGIE OM ERHEEN TE RUDEN?



RELAX

VOLG HET RITME VAN DE ROUWENDE EN LAAT DE KEUZE, MAAR WEES NIET BANG OM IETS LEUKS VOOR TE STELLEN.

SOMS HELP JE DOOR EVEN NAAR DE BEGRAAFPLAATS TE RUDEN, SOMS NET DOOR EEN TERRASJE TE DOEN, BEN JIJ LIEVER DIE SPORTBUDDY DAN HET LUISTEREND OOR? ONTSpanNING EN DE BATTERIJES OPLADEN — ZE HEBBEN OOK WAARDE!



N.I.V.E.A.

NIET INVULLEN VOOR EEN ANDER — EEN VAN DE ALLERBELANGRIJKSTE RICHTLIJNEN. IEDEREEN HEEFT ZIJN BELEVING EN DIE KAN HEEL ANDERS ZIJN DAN DE JOUWE. LUISTER EN STEL OPEN VRAGEN. INLEVEN IS NIET HETZELFDE ALS INVULLEN. LAAT RUIMTE VOOR WAT DE ANDER DENKT EN VOELT.

WEES DAPPER



ZET DE EERSTE STAP! ROUWENDEN ZITTEN SOMS TE DIEP IN HUN GEVOELENS OM HULP TE KUNNEN VRAGEN. OF ZE DURVEN NIET, WILLEN NIEMAND TOT LAAT ZIJN OF NIET FLAUW DOEN. ZEG NIET 'JE KAN ME ALTIJD BELLEN' OF 'ALS ER IETS IS'. WEES DAPPER: NEEM DE TELEFOON, KLOP AAN DIE DEUR OF STUUR DAT APPJE!



NORMALISEER

ROUW IS GEEN ZIEKTE, MAAR HET KAN WEL HEFTIG ZIJN. LICHAAMELIJKE KLACHTEN, HEVIGE OF WISSELENDE EMOTIES, TWIJFELEN AAN ALLES EN IEDEREEN, ZELFS AAN DE ZIN VAN HET BESTAAN — JEP, KAN ER ALLEMAAL BIJ HOREN. ROUW IS EEN PROCES MET EEN ONVOORSPELBAAR WAARER AAN UITINGSVORMEN, EN DAT IS COMPLEET NORMAAL.



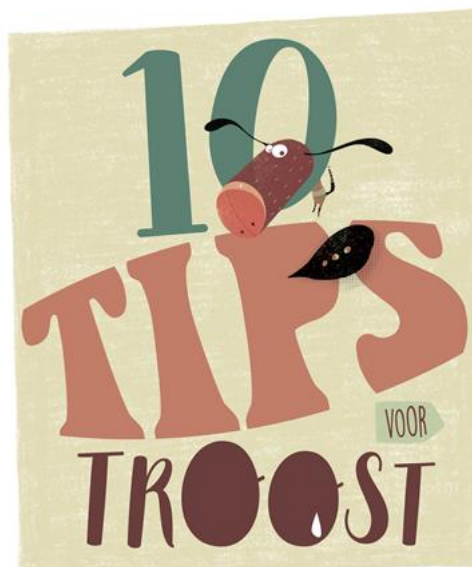
GEDULD

IEDERE ROUWENDE HEEFT MOMENTEN WAAROP ALLES WEER EVEN OP DE VOORGROND KOMT. EEN VERJAARDAG, EEN STERFDAG, MOEDER/ VADERDAG VOOR WIE EEN KIND VERLOOR, OF NOOIT EEN KIND KREEG. ROESTER BEGRIP VOOR MOEILIJKE MOMENTEN. VERLIES VERVAAGT MAAR 'VERVALT' NIET. WEES GEEDULDIG.



BEVRAAG

BANG OM OUDE WONDEN OPEN TE HALEN OF EEN MOOI MOMENT TE VERPESTEN? VERRAST WORDEN DOOR EEN ONGEWENSTE VRAAG KAN VERVELEND ZIJN, MAAR ALLEEN STAAN IN JE ROUW IS MEESTAL VEEL VERVELEND. EN OVERIGENS: WIE VANDAAG NIET WILDE PRATEN, SNAKT ER MISSCHIEF MORGEN NAAR. ROUW IS EEN GRILLIG BEESTJE.



ACTIE!

ZEG NIET 'ALS IK IETS KAN DOEN...!' MAAR: 'DOET HET JE PLEZIER ALS WE EVEN WANDELEN?'. 'BRENG IK STRAKS EEN POTJE SOEP?'. 'HELPT HET ALS IK DE KINDEREN VAN SCHOOL HAAL?' STEL DINGEN VOOR DIE JE KAN WAARMAKEN EN DIE CONCREET ZIJN. SOMS IS NADENKEN OVER WELKE HULP NOODIG IS, AL TE LASTIG VOOR IEMAND IN ROUW.

'VOLKSWIJSHEDEN' WORDEN ZE GENOEMD, MAAR DOODDOENERS KAN OOK. 'TIJD HEELT WONDEN', 'JE MOET ER HET POSITIEVE VAN INZIEKEN', ... GOEDBEDOELDE OPMERKINGEN WAAR ROUWENDEN GEK VAN WORDEN. IN VAKTAAL NOEMEN ZE DIT 'ROUWSLIJERS' OMDAT ZE GEZONDE ROUWREACTIES WEGHOFFELLEN. DOE ER NIET AAN MEE. TROOST IS ERKENNEN, NIET WEGWUIVEN.



NEEM OOK EEN KIJKJE OP
WWW.BRUGGE.BE/COMPASSIONATEBRUGGE
VOOR MEER INFORMATIE ROND ROUW EN VERLIES.

Troost klinkt zo

1. Woorden

De Hemel Dichtbij

Je bent heen gegaan.
Je bent ergens ver weg.
En toch voel ik je nabij.
Ergens dichtbij.

Ergens dichtbij heb ik je met me mee.
Overall waar ik kom, denk ik je hier.
Dank ik je voor je bestaan.

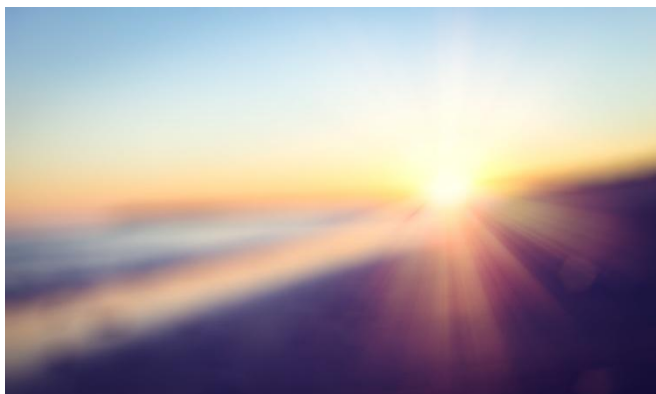
En ook al ben je moeten gaan.
In mijn hart heb ik een kamer waar jij nog steeds speelt en me liefde geeft.

Nu jij bent heen gegaan,
draag ik een stukje hemel met me mee.

Dus nooit volledig weggegaan.
Altijd deels gebleven,
blijf ik om je geven.

Nooit volledig weggegaan.
Altijd verbonden.

Stéphanie Bombeeck



Gaandeweg

Gemis groeit gaandeweg naar binnen,
kruipt bij dag en sluipt bij nacht.
Soms lijkt mijn verdriet te winnen
tot herinnering weer zachtjes lacht.
Jij zit niet vast in mijn verleden,
niet in gisteren of misschien.
Je leeft in de toekomst en het heden
die ik nog steeds met jou verdien.

Benita Michiels



ik weef de tranen in mijn leven
ik weef de trots in alle dagen
ik weef de pijn in zachte strengen
ik weef jou, in alle lagen

wie je was, wie je zult blijven
hoe je kijkt en hoe je lacht
wat je gaf en wat ik leerde
weven zal ik, alles wat je bracht

ik weef het missen, en het dragen
ik weef de liefde die is gebleven
ik weef jou met zorg en aandacht
in alle draden van mijn leven

Floortje Agema

Het nieuwe normaal

Ik denk niet dat we genoeg praten over
hoe stil de weg wordt. Over hoe lang
het wachten voelt. Over hoe eenzaam genezing
kan zijn. Ik denk niet dat we genoeg praten
over hoe verloren we raken in de
vallei van verdriet. Of over hoe hard we boven
onszelf moeten uitstijgen om te passen in een
soort nieuw normaal en het weer leven
te durven noemen. En ik denk niet dat
we genoeg praten over het feit dat we niets
anders kunnen doen dan onze
zware ledematen bij elkaar rapen en doorgaan.
Omdat de aarde blijft draaien. Omdat de zon blijft
opkomen. En omdat de dagen blijven bloeden,
de een in de ander, ongeacht het
moment dat alle minuten in
ons hart deed stilstaan.

Ullie Kaye

Als de tijd die je rest, kort is

Als de tijd die je rest, kort is.

Heb lief, heb alles en allen lief.

Alleen de liefde telt.

Alleen de liefde is sterker dan het verlies.

Heb de ochtenden lief, het groeiende licht.

Heb de avonden lief, het wijkende licht.

Heb de maaltijden lief, de smaak van de vruchten van de aarde.

Heb de stilte lief, die vertelt over het geheim in de dingen.

Heb de schoonheid lief,

die ons in duizend, duizend kleine dingen toekomt.

Heb de muziek lief, die onze diepste snaren beroert.

Heb de warme en wijze woorden lief,

die onze geest en ziel zalven met nieuwe kracht.

Heb de nacht lief, dat hij zegen en vrede van rust brengt.

Heb de overgave lief,

de aanvaarding van steeds meer grenzen,

de aanvaarding van de afronding van leven.

Heb loslaten lief,

de vrijheid van kunnen loslaten,

de vrede van kunnen afscheid nemen.

Heb je leven lief dat was,

heb je leven lief dat is,

heb het vertrouwen dat liefde het laatste woord is,

dat liefde de beste bron is van innerlijke vrede.

jvp



Rouw heeft stilte nodig,
rust en tijd
En laat er vaak genoeg
een ander zijn
om naar je verdriet
te luisteren.

Kris Gelaude

Er moeten mensen zijn
die zonnen aansteken,
voordat de wereld verregent.

Mensen die zomervliegers oplaten
als het ijzig winterd,
en die confetti strooien
tussen de sneeuwvlokken.

Die mensen moeten er zijn.

Er moeten mensen zijn
die aan de uitgang van het kerkhof
ijsjes verkopen,
en op de puinhopen
mondharmonica spelen.

Er moeten mensen zijn,
die op hun stoelen gaan staan,
om sterren op te hangen in de mist.
Die lente maken van gevallen bladeren,
en van gevallen schaduw, licht.

Er moeten mensen zijn,
die ons verwarmen
en die in een wolkeloze hemel
toch in de wolken zijn, zo hoog
ze springen touwtje langs de regenboog
als iemand heeft gezegd:
kom maar in mijn armen.

Bij dat soort mensen wil ik horen
die op het tuinfeest in de regen blijven dansen
ook als de muzikanten al naar huis zijn gegaan.

Er moeten mensen zijn
die op het grijze asfalt
in grote witte letters
liefde verven.

Mensen die namen kerven
in een boom vol rijpe vruchten
omdat er zoveel anderen zijn
die voor de vlinders vluchten
en stenen gooien
naar het eerste lentebloei

omdat ze bang zijn voor de bloemen
en bang zijn voor: ik hou van jou.

Ja,
er moeten mensen zijn met tranen
als zilveren kralen
die stralen in het donker
en de morgen groeten
als het daglicht binnenkomt
op kousenvoeten.

Weet je,
er moeten mensen zijn,
die bellen blazen
en weten van geen tijd.
Die zich kinderlijk verbazen
over iets wat barst van mooiheid.

Ze roepen van de daken
dat er liefde is, en wonder.
Als al die anderen schreeuwen: alles heeft geen zin
dan blijven zij roepen: neen, de wereld gaat niet onder
en zij zien in ieder einde
weer een nieuw begin.
Zij zijn een beetje clown,
eerst het hart
en dan het verstand
en ze schrijven met hun paraplu
I love you in het zand
omdat ze zo gigantisch
in het leven opgaan
en vallen
en vallen
en vallen
en opstaan.

Bij dát soort mensen wil ik horen
die op het tuinfeest in de regen blijven dansen
ook als de muzikanten al naar huis zijn gegaan
de muziek gaat door
de muziek gaat door
en door.

Toon Hermans

(<https://www.youtube.com/watch?v=37cfVzwXujI>)

When I Go

When I go
don't learn to live without me
just learn to live with my love
in a different way.

And if you need to see me
close your eyes
or look in your shadow
when the sun shines

I'm there.

Sit with me in the quiet and you will know
that I did not leave.

There is no leaving when a soul is blended with another.

When I go
Don't learn to live without me
Just learn to look for me in the moments.

I will be there.

Donna Ashworth



Na het afscheid komt de duisternis van de nacht.
Toch blijft het licht geduldig wachten,
Om je op een morgen zachtjes te omarmen.

Onbekend

Afscheid nemen
is onwezenlijk
stil achterblijven.

Het is verdwalen
in een hier en nu
van herinneringen.

Het is nooit meer
horen maar
altijd liever zien.

Onbekend

Vorbije toekomst

Je leeft nu
in de voorbije toekomst.

Je zult altijd er nog zijn.

Je bent voor mij nooit
lang geleden.

Je hoort
er nog altijd bij.

Je bent aanwezig
in mijn onvervulde verwachtingen.

Je bent aanwezig
in mijn slapeloze dromen.

Je naam vervaagt niet
in mijn herinneringen.

Je bent present
als je er niet bent.
Je bent waar je bij had kunnen zijn.

Je bent niet van voorbij,
niet van gisteren.

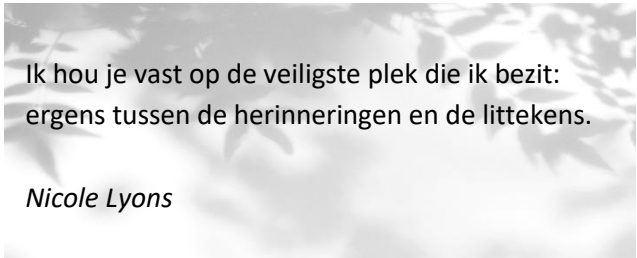
Je bent van gisteren, van vandaag en morgen:
voorbije toekomst.

Marinus van den Berg



Eens wordt een mens bevrijd van angst en pijn
om gewichtloos als een vlinder niets anders
meer te zoeken dan het licht.

Onbekend



Ik hou je vast op de veiligste plek die ik bezit:
ergens tussen de herinneringen en de littekens.

Nicole Lyons

2. Bezinning

Sprookje van de drie bomen

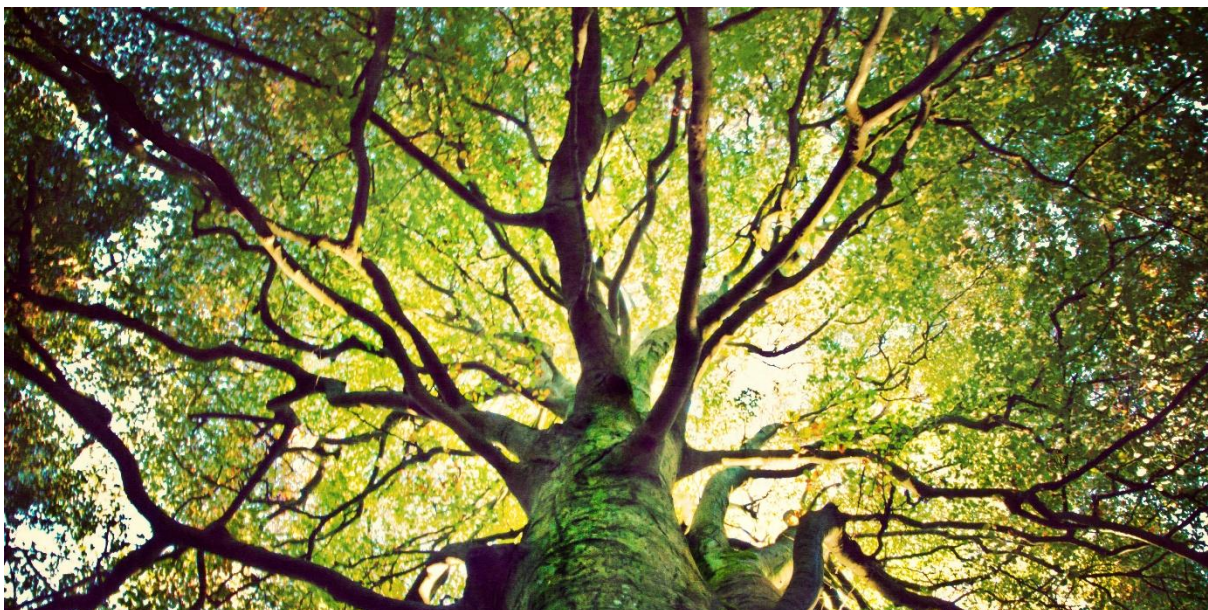
Er waren eens drie bomen, die alle drie in een hevige storm een grote tak waren kwijtgeraakt. De drie bomen waren elk op een andere manier met hun verlies omgegaan. Jaren later ging ik de bomen weer opzoeken. Gisteren heb ik ze teruggevonden en met hen gesproken.

De eerste boom rouwde nog steeds om zijn verlies en zei ieder voorjaar als de zon hem uitnodigde om te groeien: "Nee, dat kan ik niet want ik mis een belangrijke tak." Ik zag dat hij klein was gebleven en in de schaduw stond van de andere bomen. De zon drong niet meer tot hem door. De wond was duidelijk zichtbaar en zag er naakt uit. Het was het hoogste punt van de boom. Hij was niet meer verder gegroeid.

De tweede boom was zo geschrokken van de pijn dat hij snel had besloten om het verlies te vergeten. Hij was moeilijk te vinden, want hij lag op de grond. Een voorjaarsstorm had hem doen omwaaien. Hij had zijn greep op de aarde verloren. De plek van de wond was moeilijk te vinden. Deze zat verstopt achter een heleboel vochtige bladeren en lag daar te rotten.

De derde boom was ook erg geschrokken van de pijn en de leegte in zijn lijf en hij rouwde om zijn verlies. Het eerste voorjaar toen de zon hem uitnodigde om te groeien, had hij gezegd: "Dit jaar nog niet." Toen de zon het tweede voorjaar weer terugkwam met de uitnodiging, had hij gezegd: "Ja zon, verwarm mij zodat ik mijn wond kan verwarmen. Mijn wond heeft warmte nodig opdat ze weet dat ze erbij hoort." Toen de zon het derde voorjaar weer terugkwam, sprak de boom: "Ja zon, laat mij groeien. Ik weet dat er nog zoveel te groeien is." De derde boom was ook moeilijk te vinden, want ik had niet verwacht dat hij zo groot en sterk zou zijn geworden. Gelukkig heb ik hem herkend aan de dichtgegroeide wond die vol trots in het zonlicht werd gehouden.

Dit sprookje vertelt ons iets over omgaan met verlies en verdriet. Het maakt ons duidelijk dat, als we proberen dit weg te duwen en te doen alsof het er niet is, we onze greep op ons leven kunnen verliezen. Dat als we bij de pakken blijven zitten we niet meer verder groeien. Maar dat als we de tijd nemen om verdriet ook verdriet te laten zijn, en als we daarbij warmte en genegenheid van mensen ervaren, we uitgroeien; groter en sterker dan voorheen.



3. Muziek

“Dit pakt niemand ons meer af”, Kim-Lian van der Meij

Dit is geen afscheid want jij gaat niet weg
Ik blijf je zien blijf horen wat je zegt
Ik neem je mee want jij hoort bij mij
In mijn gedachten ben je heel dicht bij
Zolang ik hier ben zal jij er nog zijn
Dit pakt niemand niemand ons meer af
Deze tijd gaat nooit verloren
Als ik zie wat zie wat jij ons gaf
Zie ik wat we kunnen worden
En we zien nog niet wat morgen brengt
Maar we weten diep van binnen
Dit pakt niemand niemand niemand ons meer af
Soms was het moeilijk soms was het strijd
Als ik terug kijk heb ik geen seconde spijt
Al die momenten samen beleefd
Ik draag ze bij me zodat niemand jou vergeet
Zolang ik hier ben zal jij er nog zijn
Dit pakt niemand niemand ons meer af
Deze tijd gaat nooit verloren
Als ik zie wat zie wat jij ons gaf
Zie ik wat we kunnen worden
En we zien nog niet wat morgen brengt
Maar we weten diep van binnen
Dit pakt niemand niemand niemand ons meer af
Wat er ook zal gebeuren
Wat we ook zullen worden
Waar we ook uit gaan komen
Ik geloof er komt altijd een nieuwe morgen een nieuwe morgen
Deze tijd gaat nooit verloren
Als ik zie wat jij ons gaf
En we zien nog niet wat morgen brengt
Maar we weten diep van binnen
Dit pakt niemand niemand ons meer af
Deze tijd gaat nooit verloren
Als ik zie wat zie wat jij ons gaf
Zie ik wat we kunnen worden
En we zien nog niet wat morgen brengt
Maar we weten diep van binnen
Dit pakt niemand niemand niemand ons meer af

<https://www.youtube.com/watch?v=AW3E2DhfdUo>

“Kom maar bij mij”, Do

Kom maar bij mij
Dan zet ik alles opzij
Kom maar bij mij
Huil lekker uit
En laat je tranen vrij

Zeg maar even niets
Laat je ongedwongen gaan
Stort je hart maar uit
En maak een einde aan je pijn

Kom maar bij mij
Slik nou je tranen niet door
Want als je je uit hier zo bij mij
Lucht dat je even op
Dus kom maar even hier
En vertrouw me nou maar blind
Open als een kind
Misschien vergeet je je verdriet

Hou me maar vast
En vertel me wat er is
Ga je verdriet niet uit de weg
Kom maar bij mij
Voel je maar vrij
Als je je pijn met me deelt
Kom maar bij mij
Ik droog je tranen
Als je je openstelt

Praat maar van je af
Wat er met je is gebeurd
Alles kan ik aan
Dus als je wilt schuilen
Kom maar bij mij

Ik doe alles om je te troosten
Wil een vriend voor je zijn
Ik doe alles om je te helpen
Ja dan deel ik de pijn

Kom maar bij mij
Kom in mn armen

Echt ik voel zo met je mee
Kom maar bij mij
Als je kunt delen
Huilen we met zn twee
Praat maar van je af
Wat er met je is gebeurd
Alles kan ik aan

Dus als je wilt schuilen
Als je wilt huilen
Kom maar bij mij
Als je wilt schuilen kom maar bij mij

<https://www.youtube.com/watch?v=KgU5M7ANR1s>

Ben je op zoek naar troostende muziek? In de muzikale zingevingbundel van Spirit Team Oost-Vlaanderen is een hoofdstuk gewijd aan afscheid.

Deze bundel vind je via [deze link](#) of via de inspiratiepagina voor vrijwilligers:

(<https://samana.be/word-vrijwilliger-2/inspiratie-voor-vrijwilligers/>)

4. Leestips

“Rouwen mag ook anders. Over verlies verdriet en waarom we rouw niet alleen hoeven te dragen”, Pieter Deknudt & Reveil (2025)

Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met verlies. Toch voelt rouwen vandaag vaak eenzaam. In dit indringende en hoopvolle boek nodigt Reveil-oprichter Pieter Deknudt je uit om rouw opnieuw samen te beleven. Met warmte en eerlijkheid neemt hij je mee in zijn bijzondere visie op troost en vertelt hij hoe je er kunt zijn voor iemand die een dierbare verloor. Dit originele boek biedt troost, inspiratie en handvatten om verlies ruimte te geven in je eigen leven en in onze samenleving. Want rouwen mag ook anders.

“Casper – een rouwboek. Waar ben je, lieve broer?”, Uus Knops (2018)

Naast het indrukwekkende relaas van een familie die bergen heeft verzet om hun zoon en broer te redden, is het boek een aangrijpende reflectie over rouw in al zijn facetten. In dit werk laat Uus Knops de ruwheid van rouw zien, het schuurt en wringt tegen. Althans, zo start het. Ze toont ook hoe schuring geleidelijk voor slijtage zorgt en uiteindelijk zelfs in zachte berusting kan overgaan.

“Een handjevol troost”, Liz is More (2020)

Zachte rijmwoorden in een fluwelen jasje.
Voor al wie mist. Krampachtig vasthoudt.
Moet loslaten. Wil loslaten. Niet wil loslaten.
Voor wie verlangt en hoopt. Denkt en voelt.
Voor wie een hart onder de riem nodig heeft.
Of er zelf eentje wil geven.
Voor iedereen die op zoek is naar troost,
herkenbaarheid en eindeloze warmte.



"De jongen, de mol, de vos en het paard", Charlie Mackesy vertaald door Arthur Japin (2020)

Een moderne fabel voor jong en oud met troostende wijsheden. De 100 illustraties en de poëtische teksten vertellen het verhaal van een bijzondere vriendschap, tussen de jongen en de drie dieren. De universele lessen die ze samen leren zijn stuk voor stuk levenswijsheden.

Van dit boek werd een kortfilm gemaakt te bekijken op het YouTube kanaal van BBC (Engelstalig): <https://www.youtube.com/watch?v=oGwTVbrzKs4>

“Onthoud dit altijd. De jongen, de mol, de vos, het paard en de storm”, Charlie Mackesy vertaald door Arthur Japin (2025)

Charlie Mackesy's vier onwaarschijnlijke vrienden dwalen opnieuw door de wildernis. Ze hebben geen idee waar ze heen gaan of waar ze naar op zoek zijn. Wat ze wel weten, is dat het leven moeilijk kan zijn, maar dat ze van elkaar houden. En dat taartjes vaak het antwoord zijn.

“Reveil tijdschrift – Verhalen over het leven en de dood”, Reveil vzw (2022 – 2023 – 2024)

Een tijdschrift over 'de belangrijkste bijzaak in het leven', de dood. Boordevol verhalen van de beste verhalenvertellers – in woord en beeld – en experts uit Vlaanderen én Nederland.

Er verschenen 3 edities: #1, #2 en #3

“Levend verlies”, Tine Van Ingelgem (2023)

Het boek richt zich op mensen die geconfronteerd worden met chronische ziekte, vermoeidheid of pijn. Het biedt inzicht in het rouwproces dat gepaard gaat met het verlies van gezondheid, levensdoelen, werk, financiële zekerheid en andere aspecten van het oude leven. Het boek biedt praktische oefeningen, reflecties en tips om op een zachte manier met dit verlies om te gaan en ruimte te maken voor nieuwe zin en betekenis in het leven.

“Ik rouw van je”, Claire van ’t Veen (2023)

Een liefdevol en praktisch boek over verlies. Het biedt houvast en lichtpuntjes in de rauwe tijd van rouw na een overlijden. Het is compact, helder geschreven en ideaal voor wie behoefte heeft aan een tastbare steun bij rouw.

“Stil Leven. Herinneringen aan een geliefde.”, Erik Verliefde/Rita Dirix/Ludo Moris (2012)

Liefde en rouw zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Je kunt pas echt verliezen als je iemand liefhebt. Dit boek is gedragen door liefde en gemis. Aan de hand van een foto, een Stil Leven, vertellen mensen verhalen over hun gestorven geliefden. Door die verhalen proberen ze betekenis te geven aan de dood en het leven. Op een Stil Leven worden voorwerpen afgebeeld die herinneringen oproepen aan de geliefde.



Creatief op weg naar troost

1. Troostbeeldjes maken

WERKBESCHRIJVING

Troostbeeldjes

BENODIGDHEDEN

- zelfdrogende klei (Action - wit (kinderafdeling, grijs - crea volwassenen)
- deegrol
- aardappelmesje
- tandenstokers
- potje water
- tafelbescherming/ placemat
- glazen potje
- theelichtje
- patroon
- deoreatieve steentjes/zand
- bierviltje of glasonderzetter



"Deze troostbeeldjes komen tot stand door een ontspannende creatieve activiteit. Maar vormen ook een beleving- en aandachtsactiviteit rond troost en herinnering"

INSTRUCTIES

1. Kneed de klei en rol hem tot ongeveer 1 cm dikte uit met een deegrol.



2. Knip het patroon uit, leg het op de klei en snij dit rondom uit met een aardappelmesje.



3. Leg de klei rond het glazen potje en maak je vinger nat met wat water om de randjes glad te wrijven.



4. Rol de overige klei 4 bolletjes (bijv. 2 grote en 2 kleine).



5. Prik in elk bolletje een halve tandenstoker en prik dit vervolgens in de bovenrand van de klei

6. Laat het geheel aan de lucht drogen met het glazen potje in het midden.

7. Doe decoratieve steentjes of (gekleurd) zand in het glazen potje en plaats er een theelicht in.

8. Plaats het geheel op een glasonderzetter of bierviltje.



PATROON EN TIPS

Tips:

- tijdens het droogproces gaat de klei krimpen
- laat dit beeldje een troost /steun symbool zijn voor iemand dit met verlies te maken heeft



<https://samana.be/wp-content/uploads/2025/06/2025-Werkbeschrijving-Troostbeeldjes.pdf>

2. Herinneringen weven

WERKBESCHRIJVING

Herinneringen weven

samana
samen met 

Zoek enkele tastbare herinneringen bij elkaar waarvan je geen weerstand voelt om ze te verknippen in repen. (Knip ze pas wanneer je aan het weven bent.)

Stukjes stof, een brief, recept, foto's,... of kopies hiervan.

Kies enkele kleuren draad en zoek natuurlijke materialen bij elkaar die passen bij de persoon die je herdenkt. Een pluim, schelp, takjes, gedroogde bloemen,... beter teveel materiaal dan te weinig.

INSTRUCTIES

- Zoek een plankje van ongeveer 20 cm x 30 cm (groter of kleiner kan ook).
- Wikkel er draad rond op gelijke afstand (bv 1 cm) en maak begin en einde vast met een duimspijker.
- Knip je materiaal in repen, een beetje langer dan de breedte van het weefraam.
- Je begint onderaan te weven en werkt naar boven toe. Laat de uiteinden van je draad hangen aan de zijkant. Je hoeft er geen knoopje in te maken!
- Kijk naar de laatst geweven rij. Weef nu boven waar in de vorige rij onder werd geweven en onder waar er boven werd geweven. Zo zit de draad of materiaal goed vast.
- Haal bij elke nieuwe rij, je draad, stof of papier tegen de vorige rij aan de hand van een kam.



Met dank aan Maelle Pouppez
CelebrArte

www.celebrarte.be

Deze zingevingsbundel is tot stand gekomen dankzij het Spirit Team van Samana West-Vlaanderen. De bundel mag alleen intern gebruikt worden voor Samana gerelateerde activiteiten.

Deze bundel werd zo zorgvuldig mogelijk samengesteld. Vind je een foutje, aarzel niet om dit te weten via zingeving@samana.be.

Alle teksten zijn voorzien van bronvermelding, voor zover deze achterhaald kon worden. De afbeeldingen komen van de volgende bron: Stockafbeeldingen van Microsoft 365