

Maarkedal: troostgemeente van Reveil

Duw jij ook mee aan de #rouwrevolutie?



Verslag 1^e brainstormavond – 27/3/2025

Aanwezigheid vanuit verschillende hoeken: “troost verbindt...”

- De parochie
- Ferm
- WZC De Samaritaan
- Godsdienstleerkracht / vormselcatechese
- Feestcomité Maarke-Kerkem (4 pers.)
- Verschillende gemeenteraadsleden
- Schepen van Welzijn
- Samana: 2 pers
- Dienst Vrije Tijd: Jasmien
- Schepen van cultuur
- Bibliotheek Maarkedal
- Bestuurslid van verschillende socio-cult. verenigingen
- Rode Kruis
- Ouderenvereniging
- Runners Maarkedal
- Luistergemeenschap (voor meer info: zie onderaan verslag)
- Inwoners (zonder directe link naar vereniging of organisatie) met verlieservaring
- Vrije Basisschool De Talentenboog

Enkelen konden er de avond zelf niet bij zijn, maar gaven op voorhand hun interesse door aan Jasmien + enkele ideeën (zie verder in het verslag).

DANKJEWEL voor deze betrokkenheid op afstand! 😊

Kader: hoe wordt er vanuit Reveil gekeken naar rouw en verlies?

➔ Zie **powerpoint** (in bijlage). De linken naar de filmpjes uit de ppt, vind je onderaan het verslag.

- Wat zijn misvattingen rond rouw?
- Wat zegt de wetenschap over een gezond rouwproces?
- Hoe kijken jullie hier zelf naar?



Jullie antwoorden:

- Schrik: "ik wil geen fouten maken"
- Onwetendheid: "Wat kan ik doen, zeggen?"
- Onzekerheid: "is het wel gewenst?"
- Zich niet willen opdringen : "rouwende met rust willen laten"
- Drempel bij rouwende zelf om naar buiten te komen: "ik voel me bekeken"
- Verschillend tempo in rouwproces en daardoor moeilijker bij elkaar terecht kunnen
- Machteloosheid: "je kan de pijn niet oplossen of wegnemen"
- Vrienden van.... rouwen ook: hoe verbind je met de naaste familie en mag ook jouw pijn gezien worden?



Jullie antwoorden:

- Sleutel = kwaadheid (op een bepaald moment) kunnen omzetten naar dankbaarheid: dat doet deugd
- Weten bij wie je terecht kan
- Bezoekjes uit onverwachte hoek
- Tijd (mogen) nemen
- Blijven spreken over... -- ook belangrijk voor het nageslacht

- Rouwrituelen KUNNEN uitvoeren (i.t.t. Covid periode)
- Thema bespreekbaar maken, ipv zich afsluiten
- Mogen schreien
- Iemand die kleine taakjes overneemt
- Poëzie / mooie verhalen /...
- Boeken lezen (daarin connectie en steun vinden)
- Luisteren (ook wanneer rouwende in herhaling valt)
- Herinneringen levend houden
- Voor kinderen:
 - o Creatieve insteek om met rouw aan de slag te gaan (tekenen/schilderen/tactiele handelingen/...)
 - o Eigen rouw (als volwassene) niet verbergen
 - o Eerlijkheid
 - o In hun 'onbevangenheid'/impulsiviteit laten
- Een rouwplekje creëren in huis
- Blijven plezier/ontspanning opzoeken – datgene blijven doen wat deugd doet (waar je vroeger deugd van had, of nieuwe dingen ontdekken)

Brainstorm: wat kunnen we in Maarkedal concreet doen ?

AAN DE SLAG...



Wat kunnen we concreet doen in onze gemeente? :

- **cultuur:** wat kunnen cultuurmakers, muzikanten, dichters, vertellers, beeldend kunstenaars... bijdragen aan de troostactiemaand?
- **Community:** wat kunnen verenigingen en particulieren als troostactie opstarten om een vangnet te vormen rond wie iemand verliest?
- **Beleid:** wat kan vanuit de gemeente zelf gebeuren om een duurzaam, weldoordacht troostbeleid op uit te werken?

brainstorm telkens rond 1 van de drie thema's: cultuur, community en beleid - Per 10' doorschuif!

Wat kunnen cultuurmakers doen?

- **Troostliedjes spelen op aanvraag** (idee van Peter De Ruyck en Jean-Marie D'Hondt) -- bv. Lied met mooi herinnering aan iemand -- // sluit ook aan op andere ideeën op andere flappen zoals: **Zang-avond** organiseren: troost vinden in samen zingen: "Maarkedal zingt" // allez-chantez / Singalong/...
- **Expo** van plaatselijke kunstenaars, rond het thema rouw (netwerk van kunstenaars, cultuurnetwerk)

- **Vertelmoment** met troostende verhalen (bv. Hilde Rogge?)
- **Raamgedichten** in thema (geschreven door inwoners? lokale dichters?) – op een ander flap stond eerder in algemene woorden ‘poëzie’
- Jeugdacademie: **kunstwerken** maken (thema troost)
// idee op 2 andere flap: Kinderen uit de verschillende scholen maken kunstwerkjes/maken bloemen en bezorgen die aan...
- Lokale toneelvereniging (Kwamarant en/of Die Winterroose) maakt een **theaterstuk rond het thema rouw** en voert dit op in de maand oktober (ook voorstelling in WZC) – stond 3x op de flappen!
- **Troostconcertjes/-** momentjes, verzorgd door plaatselijke fanfare De Bijenkorf /(tijdelijke) muziekgroepjes uit de muziekacademie (of erbuiten) – (2x op de flappen geschreven)
- **Stilteplek** creëren zoals De Schamperij
- **Workshop ‘koesterstenen’** (al dan niet in samenwerking met lokale vereniging/Avansa/...)– die kunnen dan achtergelaten worden op wandeling/reis/koesterplek
- Vertellers/ voorlezers (al dan niet professioneel) brengen **voorleesverhalen** in de bib
- **Poeziewandeling met rouwgedichten**

Wat kan de community doen?

- **Troostcafé** organiseren, met bakje troost en muziek (// zie ook onder ‘beleid’ – stond op meerdere flappen) // idee van lotgenotencontact, praatgroep (zie link onderaan in verslag naar rouw- en verliescafé Vlaanderen)
- Een **lichtjestocht** in oktober (ism jeugdbewegingen? scholen? lokale afdelingen van socioculturele organisaties? sportverenigingen...)
// **Wandelen in groep** / Rolstoelwandelen !!! in de natuur –
- (Her)denkmomentjes op school
- **Herdenkingswandeling** in elkaar steken (bv. met knooppunten) en ter beschikking stellen , rond thema troost , zodat naasten deze op elk moment kunnen wandelen, wanneer ze maar willen (stond 2x op de flappen)
De bibliotheek is reeds actief bezig is met dergelijke wandeling en is op zoek naar verhalen rond troost
// veerkrachtpaden vanuit Gezonde Buurten), al dan niet begeleid door **vrijwillige gidsen** (die per stopplek/ kunstwerk/verhaal/gedicht wat extra duiding geven)
- Een **lezing** organiseren rond het thema rouw/ troost (stond 2x op de flappen)
- Jeugdvereniging/scholen: op troostplek een **boom versieren/briefjes ophangen...**
- Vanuit een vereniging/organisatie/bib een **gedenkbox/troostkoffer maken** en ter beschikking stellen

- Vanuit een lokale vereniging of lokale handelaar een **rouwbox** bezorgen bij naasten die iemand verloren, met daarin eten/drinken: bv. koffie/brood/blik soep (bedoeling: ontzorgen op vlak van eten/voeding)
- In dezelfde lijn als hierboven: **een box met rouw-kost** (naar analogie woordspeling van reeds bestaande website <https://www.rouwkost.be/>) – met daarin rauwkost of soep
- Handelaars: ter beschikking stellen van het **troostprogramma** (flyer met gedicht op voorkant, en op achterkant programma van de troostmaand), idem met bib/gemeentehuis/maalzaak/...
- **Feestcomités** organiseren gemeenschapsvormende activiteit rond troost (// geïnspireerd door troostproductie Reveil zoals ‘Stad verlicht’ – ‘boodschap naar de overkant’ : <https://www.reveil.org/producties>)
- Optredens in WZC: “**Jefke**” = muziek van vroeger
- Activeren van het eerdere project ‘SENSOOR’ (voldoende vrijwilligers nodig + doorverwijzing) -- // parallel met buddywerking (zie ‘beleid’)
- Ontwikkelen van een ‘**in rouw**’-pin of een ‘**ik wil praten**’ – pin (omgekeerde van de ‘ik wil luisteren-pin vanuit Reveil) .
Rouw is iets ‘onzichtbaars’ (in vergelijking met bv een ziekte/beperking) . Het kan een soort signaal zijn dat de drempel voor de rouwende groter is, maar dat er wel een wens is naar contact.
Deze pins kunnen aangeboden worden op verschillende plaatsen en bij lokale handelaars)
- **Stilteplek** maken in de (lokale) bedrijven (voor collega’s)
- 1 novemberviering in de **Kerk**
- **Buren bezoeken en zorg dragen** voor elkaar
- **Verenigingen**: kaartje sturen naar leden, een belletje doen na 10 dagen, blijvend uitnodigingen sturen voor de activiteiten (aanbod doen om persoon op te pikken).
- **Troostontbijt**: “bakske troost”

Wat kan beleid doen?

- **Rouwkaartje** sturen vanuit de gemeente naar families die overlijden komen aangeven – bv. Gedicht met handtekeningen
 - (meerdere) **rouwbanken plaatsen** op verschillende plaatsen
 - **rustbankje** op het kerkhof met daarop/daarbij een gedicht (2x op flappen gezet)
 - **Troostconcerten** toelaten / organiseren op kerkhof op **1 nov** (2x op flappen gezet)
 - Meer groen op begraafplaatsen
 - **Buddywerking** in Maarkedal op poten zetten of mee helpen uitbouwen
- // op andere flap stond er: vrijwilligersdienst (vanuit sociale dienst) of vertrouwenspersoon vanuit parochie (bedenking: ‘tijd’ van vrijwilligers)

- **Budget** voorzien (in meerjarenplanning) (stond 2x op de flappen)
 - In de **bib: aanbod van boeken** rond rouw centraal stellen
 - Toegankelijke **flyer** met tips/info/aanbod rond rouw en troost op moment van aangifte bij gemeente / **info-folder** met adressen waarbij je terecht kan (// Vlaamse troostgids van Reveil, maar dan heel lokaal)
 - **Verhalenbank – luisterbank** (// Stad Waregem – zie ppt Reveil)
 - **Troost'geschenk'** bij aangifte in gemeente/ ter beschikking stellen van troostbox (bv. Vanuit webshop 'Boven De Wolken')
 - Het aanbod doen (bij aangifte van overlijden) van **'vrijwilligers op bezoek'** (// buddywerking) – maw: bij aangifte zou er kunnen gecheckt worden of er interesse is voor dergelijk aanbod vanuit de gemeente.
- Bedenking:** je kan ook een verlies-ervaring hebben van iemand wiens overlijden niet in Maarkedal werd aangegeven. Toch kan het een aanbod zijn dat Maarkedal ter beschikking stelt, waar men kan op intekenen (met een toegankelijke link op de gemeentesite bv. Onder een rubriek “wat als je te maken kreeg met verlies- / rouwervaring)
- **Persoon in sociale dienst (bv.) bij wie je terecht kan** (of die bij jou thuis komt) en waaraan je ook praktische/administratieve vragen kan stellen, maw: iemand die je op weg helpt wanneer je het allemaal even niet meer weet (onafhankelijk van begrafenisondernemers, waar een commercieel plan achter zit)
 - o Iemand met kennis van zaken die rouwenden begeleid
 - o Iemand die een eerste houvast biedt
 - o Duidelijkheid kan bieden in tijdlijn van aangifte overlijden tot notaris, enz...
 - **Rouwregister** aanmaken
 - **Effectief TIJD maken** voor mensen die een overlijden van een kind aangeven (sterrenregister)
 - **Onderhoud van (bepaalde) graven**
 - o Belangrijk om na te vragen bij familie
 - **Kinderkerhof!**
 - **Georganiseerde praatmomenten (lotgenotencontact) vanuit de gemeente** (ev. Volgens thema: levend verlies/natuurlijk overlijden/hoe verder na onnatuurlijke dood?...) // idee troostcafé
 - **Natuurbegraafplaats/urnebos maken** (waar composteerbare urnes begraven kunnen worden zijn)
 - o Toegankelijkheid is hierbij belangrijk
 - o Mooie plek!

Andere ideeën die op voorhand werden meegegeven aan de dienst Vrije Tijd (van mensen die niet aanwezig konden zijn)

- **Een (Scandinavisch) folkbal** organiseren met eenvoudige dansen die eerst worden aangeleerd = echt een verbindend gegeven. Iedereen danst er met iedereen en dat helpt om elkaar eraan eens aan te spreken. Ook de toeschouwers genieten ervan met de glimlach op het gezicht.
- **Een buurtkar** zoals in Bornem of Aarschot is ook iets wat eenzaamheid tegengaat. Een bestelwagen rijdt dan rond (bijvoorbeeld elke dag in een andere deelgemeente) met de meest belangrijke levensmiddelen, en de inwoners kunnen aan de verkoper ook hun vragen voor de gemeentelijke diensten doorgeven, die dan door de diensten worden opgelost. De vragen kunnen ook over digitale problemen gaan, voor de gemeentelijke digidokter. En natuurlijk bevindt zich in de bestelwagen een plank met de populairste boeken of kunnen de inwoners hun vragen doorgeven voor de bibliotheek. Met een buurtkar komen inwoners eens buiten, zien ze elkaar, hebben ze meteen iets om over te praten. Ze kunnen langer zelfstandig blijven wonen en er is wat meer sociale controle en verbinding.
- Ik ging op 1 nov 2024 naar een **troostzangmoment** te Gent met ingetogen liederen en kaarsen op het kerkhof en is me tot op heden enorm bijgebleven. Tenslotte is muziek heel verbindend en geeft het heel positieve energie. Misschien een idee om dit ook in Maarkedal op poten te zetten. Iedereen die wou zong mee.
- **De Maarkeeders willen hun ideeën delen op 23/4**
- **Luisterportretten:** We verzamelen met een aantal Maarkedallers persoonlijke verhalen van rouwenden en herinneringen aan overledenen in de vorm van luisterportretten. Deze kunnen beluisterd worden tijdens een troostwandeling langs de Z+ route of via QR-codes op betekenisvolle (groene) plekken in de gemeente. Rouwenden vinden het vaak erg pijnlijk als de naam van een overledene niet langer wordt uitgesproken, laat staan dat over zijn of haar leven niet meer kan worden verteld.
- **Vrijwilligersteam voor begraafplaatsen.** Een groep vrijwilligers helpt bij het onderhoud en de warme aankleding van begraafplaatsen, zodat ze een troostende plek blijven. Op die manier kunnen ook Maarkedallers die dit zelf niet meer kunnen doen, zich toch troosten met de gedachte aan een warme, verzorgde rustplaats voor hun dierbare. Dit is mogelijk een duurzaam initiatief indien we een vrijwilligersgroep zouden kunnen samenstellen die op regelmatige basis
- **Vlinder- en bijenweide als troostplek “herinneringen zaaien”**
Een natuurlijke ontmoetingsplek - net zoals het geboortebos - waar mensen bloemen kunnen zaaien en plukken voor een graf, een plaats om letterlijk en figuurlijk herinneringen te zaaien. Indien ze op vaste momenten zou geopend zijn,

lijkt de kans ook groter dat Maarkedallers er elkaar kunnen ontmoeten en troost kunnen vinden bij elkaar.

- **Troostbibliotheek**

Een bibliotheekje (bv. in de Vincentiuskapel?) met boeken rond rouw en verlies. Mogelijks kan dit worden aangevuld met persoonlijke kaartjes van en voor rouwenden, zodat we niet hoeven te blijven vervallen in onpersoonlijke boodschappen als 'innige deelneming'. Wie rouwt vindt vaak steun in persoonlijke woorden, maar wie wil steunen kan die vaak niet bedenken of durft die niet te schrijven. Vanuit de praktijk willen we zeker helpen door tips te geven over mogelijke literatuur.

- **Drempelgesprekken**

Een team van vrijwilligers die actief contact opnemen met rouwenden, ook lang na het overlijden, voor een luisterend oor of een troostgebaar. Dit lijkt ons een warm initiatief dat ook de sociale cohesie ten goede komt.

- **Troostgenoten**

Rouwenden in contact brengen met iemand met gelijkaardige ervaringen en interesses. Mogelijks kan er een manier gevonden worden om deze mensen via een toegankelijk platform met elkaar in contact te laten komen. In onze praktijk horen we vaak dat lotgenoten zoveel troost vinden bij elkaar, maar elkaar moeilijk vinden.

- **Brievenbus voor herinneringen**

Kinderen kunnen een brief, tekening of herinnering posten over een overleden dierbare en ontvangen een persoonlijk antwoord (in de vorm van een brief, een gedicht of een tekening). Wij willen vanuit onze praktijk zeker zo'n plekje voor een brievenbus aanbieden en de kinderen ook een gepast, persoonlijk antwoord bezorgen. Indien er veel inzendingen komen, betrekken we graag andere Maarkedallers ook bij het beantwoorden.

- **In Maarkedal hebben we ons 'huisje van de wever', maar mogelijks kan er ook nog een andere 'verweven plek' komen op een warme, groene en toegankelijke plek in onze gemeente.** Op die plek zouden de brieven digitaal of op papier zichtbaar gemaakt kunnen worden (voor wie dit wil, uiteraard) zodat de verhalen van overleden Maarkedallers en wie om hen rouwt verweven kunnen geraken. Mogelijks kan er op die plek ook een honesty bar, thee, koffie, ... aangeboden worden zodat mensen er samen kunnen komen en bij een potje koffie troost kunnen vinden bij elkaar?

- **Troostwandeling, taart en troost, ...**

Mocht er een troostwandeling of informeel troostmoment georganiseerd worden, willen we vanuit de praktijk zeker ook ons steentje bijdragen. In onze praktijk

organiseren wij jaarlijks lotgenotencontacten en workshops voor kinderen rond rouw. Als we mee kunnen helpen brainstormen, met plezier!

Afsluiter

Volgende brainstormavond: **woe 23/4, 19u30 – De Maalzaak**

- DOEL: concretiseren van de ideeën waar voldoende draagvlak/enthousiasme voor is om deze te realiseren tegen oktober! Filteren zal sowieso nodig zijn (te zien aan de overvloed aan ideeën 😊) : streefdoel: minstens 10 troostacties weerhouden om uit te werken
- TO DO
 - o Verslag bezorgen aan wie niet aanwezig was, maar mogelijks toch interesse heeft en hen motiveren er op 23/4 wel bij te zijn 😊
 - o Achterban aanspreken (ifv mogelijkheden/ev. engagement vanuit bv. Lokale afdeling Ferm/Samana/...)
 - o Suggesties om een aantal van bovenstaande ideeën te combineren tot één, zijn zeker welkom

Linken en tips die op de 1^e brainstormavond gedeeld werden of naar boven kwamen

Filmpjes uit de ppt

- Animatiefilm: <https://youtu.be/wLcY2Mx2oql>
- Getuigenis: <https://youtu.be/ZomkxQLyrPE>
- Animatiefilm: <https://youtu.be/VilKoDQO67c>
- Belang van erkennen van rouw: <https://youtu.be/l2zLCCRT-nE>
- Verhalenbank Waregem: https://youtu.be/IQ-XjY3g5_g

Inspiratie, aansluitend op het idee van een rouwcafé:

- <https://www.rouwenverliescafe.org/>

‘Boven de wolken’ kwam aan bod als mooi initiatief: <https://www.bovendewolken.be/>

Meer info over veerkrachtpaden:

- <https://www.cm.be/gezonde-buurt/groepsaanbod/begeleide-wandeling-veerkrachtpad>

Wil je meer info over de luistergemeenschap?

- Podcast van Evy Gruyaert rond luisteren

- Website: <https://www.weareallears.be/>

Zit je met veel vragen na zelfdoding?

- <https://www.mee-leven.be/>
- Werkgroep: verder na zelfdoding : <https://www.werkgroepverder.be/>