

5 WERKVORMEN

BIJ DE
VRAGENKAARTJES

WAT DOET ROUW MET JOU?

VOOR WIE MET ROUW LEEFT, WERKT OF VAN DICHTBIJ MEEMAAKT

JANNEKE MEESTER

WWW.JANNEKEMEESTER.NL

JE HEBT DE VRAGENKAARTJES ‘WAT DOET ROUW MET JOU’ ONTVANGEN.

BIJ DEZE DEEL IK GRAAG 5 WERKVORMEN ZODAT JE DE KAARTJES NOG BETER EN VEELZIJDIGER KUNT INZETTEN VOOR JEZELF, IN JE WERK OF IN GESPREK MET EEN ANDER.

JE KUNT DEZE WERKVORMEN INZETTEN WANNEER JIJ VOELT DAT ER RUIMTE IS EN HET MOMENT PAST. ALLES MAG, NIETS MOET. HET IS BELANGRIJK DAT JE GOED AANVOELT WAT JIJ NODIG HEBT, ZONDER IETS TE FORCEREN.

1. De Tijdlijn

Teken de weg die je hebt afgelegd: van voor het verlies tot nu. Door stil te staan bij betekenisvolle momenten, zie je hoe je rouw zich ontwikkelt. Het geeft overzicht, erkenning én ruimte voor de volgende stap.

Individueel:

- Trek een kaart uit de set die je raakt of triggert.
- Teken een tijdlijn: van je leven vóór het verlies tot nu.
- Markeer op de lijn momenten waarop deze vraag speelde of betekenis had.
- Schrijf kort bij elk punt wat je daar voelde, dacht of deed.

In groep of sessie:

- Laat deelnemers hun eigen tijdlijn maken.
- Nodig hen uit (vrijblijvend) één moment te delen met een ander of in de groep.
- Bespreek wat opvalt: patronen, veranderingen of scharniermomenten.

Reflectievragen:

Wat zie je terugkeren?

Wat is veranderd?

Welke stap zou je nu willen zetten?

2. De Opstelling op tafel

Leg op tafel wat in je hoofd en hart leeft. Door gevoelens, personen of verlangens neer te leggen, zie je wat dichtbij is en wat afstand vraagt. Het geeft rust, helderheid en vaak verrassende inzichten.

Individueel:

- Kies één vraag uit de kaartenset.
- Pak 5 post-its of papiertjes.
- Schrijf op elk papiertje een element dat opkomt als je aan deze vraag denkt (bijvoorbeeld een persoon, gevoel, gemis, verlangen, overtuiging).
- Leg de papiertjes intuïtief op tafel; volg je gevoel, niet je hoofd.
- Kijk: wat ligt centraal, wat ligt buiten beeld?

In tweetal/ groep of sessie:

- Laat één persoon een opstelling maken.
- De ander stelt open vragen, zoals: “Wat valt je op? Wat wil dichterbij?”
- In groepen: laat iemand zijn opstelling delen met de groep, de rest kijkt met respect en zonder oordeel.

Vervolgopties:

- Ga letterlijk bij een papiertje staan of zitten: wat voel je daar?
- Maak een foto van je opstelling om later op terug te kijken.

Door fysiek te ordenen wat in je hoofd en hart leeft, ontstaat ruimte, inzicht en beweging,

3. Dagboekvorm; Eén vraag per dag

Elke dag een kleine pauze om te voelen, te schrijven en te zijn. De vragen helpen je woorden te geven aan wat van binnen speelt. Je krijgt inzicht in jouw proces van leren leven met verlies.

Individueel:

- Trek dagelijks (of wekelijks) een kaart uit de set.
- Schrijf intuïtief op wat je denkt, voelt, beleeft.
- Houd dit 7, 14 of 21 dagen vol.
- Lees het daarna terug; wat valt je op?

In groep of sessie:

- Laat deelnemers een kaart kiezen en 5 minuten schrijven.
- Bespreek daarna (optioneel) in tweetallen of een kleine deelronde wat geraakt werd.
- Ook te gebruiken als huiswerkvorm voor coaching of therapie.

Tip: gebruik een mooi schrift speciaal voor deze reeks. Zo wordt het een document van betekenis.

4. Wandeloefening Vraag in beweging

Neem een vraag mee naar buiten en laat je voeten het werk doen. Wandel zonder doel maar met aandacht en kijk wat er komt. Frisse lucht, beweging en verstillung brengen vaak precies wat nodig is.

Individueel:

- Trek een kaart voordat je naar buiten gaat.
- Lees de vraag, vouw het kaartje op en steek het in je jaszak.
- Wandel zonder doel of route – laat de vraag meewandelen.
- Na afloop: noteer of spreek in wat er omhoog kwam (bijv. voice memo).

In tweetal, groep of sessie:

- Laat deelnemers samen of alleen wandelen met een vraag.
- Halverwege of na afloop kunnen ze (vrijblijvend) delen wat opkwam.

Ook te gebruiken als 'stiltewandeling' met afsluitend kringgesprek.

Reflectievraag:

Wat zag je, voelde je of begreep je onderweg?

5. De brief aan jouw rouw

Schrijf wat je niet hardop kunt zeggen tegen je rouw, je gemis, je verdriet. Alles mag er zijn, zonder filter of oordeel. Het lucht op, verzacht en verbindt je met jezelf.

Individueel:

- Trek een kaart en lees de vraag rustig.
- Schrijf een brief aan je rouw, aan je verdriet of aan je gemis.
- Gebruik alles wat er in je opkomt, zonder te redigeren of te oordelen.
- Je kunt de brief bewaren, verbranden of aan iemand voorlezen; wat voor jou goed voelt.

In groep of sessie:

- Laat iedereen een brief schrijven op basis van dezelfde of eigen kaart.
- Deel (vrijblijvend) stukjes uit de brief in tweetallen of kleine groepjes.
- Bespreek wat dit schrijven je heeft gebracht of veranderd.

**IK HOOP DAT DEZE WERKVORMEN JE INSPIREREN TOT
WAARDEVOLLE GESPREKKEN, MOMENTEN VAN
REFLECTIE OF STILTE.**

**VOEL JE VRIJ OM ERMEE TE WERKEN OP EEN MANIER
DIE BIJ JOU PAST: ALLEEN, SAMEN MET EEN ANDER OF
IN JE WERK MET MENSEN IN ROUW.**

**HEB JE BEHOEFTE AAN UITWISSELING, VERDIEPING OF
BEGELEIDING?**

**NEEM GERUST VRIJBLIJVEND CONTACT MET ME OP. IK
DENK GRAAG MET JE MEE.**

HARTELIJKE GROET,

**JANNEKE MEESTER
BEGELEIDING BIJ ROUW EN VERLIES**

**E-MAIL: JANNEKE@JANNEKEMEESTER.NL
TELEFOONNUMMER: 06-14184877
WEBSITE: WWW.JANNEKEMEESTER.NL**

