



BRAINSTORM 2

EEN SFEERMAKER



10.000 kaarsjes op vliegveld troosthoofdstad Wevelgem

WAARVOOR ZITTEN WE HIER OOK ALWEER?



WE HEBBEN
JOU NODIG!
SCHRIJF JE IN!



WORD JIJ TROOSTBRENGER?

**BRAINSTORM MET ONS MEE EN VERSPREID
EEN WARME GOLF TROOST OVER MAARKEDAL**

De hele maand oktober staat in het teken van
warme troostacties georganiseerd door en voor jou.
Kom naar ons brainstormmoment op **donderdag 27 maart,
19.30 uur** in vrijtijdscentrum De Maalzaak (Maalzaakstraat 21).

Ferm **VUB** **VIJFDE UNIVERSITEIT
BRUSSEL** **6 nationale
loterij** **MEER DAN SPELEN** **Vlaanderen
rekening wint**

V.O. Gemeente Maarkedal, 2025



Ferm **VUB** **VIJFDE UNIVERSITEIT
BRUSSEL** **6 nationale
loterij** **MEER DAN SPELEN** **Vlaanderen
rekening wint**

WIE SPRINGT ER MEE OP DE KAR?

Na het eerste brainstormmoment concretiseren we graag enkele
warme troostacties. Zet jij graag je schouders mee ergens onder? Of
denk je interessante toevoegingen te kunnen maken?
Kom dan zeker langs op **woensdag 23 april, 19.30 uur**
in vrijtijdscentrum De Maalzaak (Maalzaakstraat 21).

MEER INFO VIA WWW.MAARKEDAL.BE/TROOSTGEMEENTE



V.O. Gemeente Maarkedal, 2025

EEN TERUGBLIK...



VRAAG 1

Wat zit er in de
weg om er voor
elkaar te zijn bij
rouw?

Schrik

ONWETENDHEID

ONZEKERHEID

NIET WILLEN
OPDRINGEN

DREMPEL & ROUWENDE

→ VOELT Z BEKEKEN

↓
RUST

≠ TEMPO in ROUWPROCES

MACHTELOOSHEID

VRIJENDEN VAN ... ROUWEN OOK

→ MOEILYK VERBINDEN MET DICHTE FAMILIE

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

VRAAG 1

Wat helpt bij
een gezond
rouwproces?

KWAADHEID $\Rightarrow$ DANKBAARHEID

WETEN BIJ WIE JE TERECHT KAN

BIJVEN SPREKEN OVER $\rightarrow$ NAGESLACHT

BESPREEK B. MAKEN ipv AFSLUITEN

MOGEN SCHREIEN

BEDEK UIT ONVERWACHTE HOEK

TYD NEMEN

TAKEN OVERNEMEN

ROUWRITUELEN
KUNNEN
UITDEREN

POEZIE

LUISTEREN (OOK BIJ HERMALING)

RUST $\propto$ AFZONDERING

HERINNERINGEN LEVEN HOUDEN

KINDEREN CREATIEVE INSTEEL

BOEKEN (CONNECTIE $\propto$ STEUN)

ROUWPLEKJE

BIJVEN PLEKIER OPZOEKEN

|| ONTSPANNING
WAT DEUGD DOET

IN HUN || ONBEVANGENH. LATEN
IMPULSIVITEIT

ROUW NIET
INIETS
VERBERGEN
EERLIJKH.

JULLIE ANTWOORDEN

- Sleutel = kwaadheid kunnen omzetten naar dankbaarheid: dat doet deugd
- Weten bij wie je terecht kan / mogen schreien
- Bezoekjes uit onverwachte hoek
- Tijd (mogen) nemen
- Blijven spreken over... -- ook belangrijk voor het nageslacht (Herinneringen levend houden)
- Rouwrituelen KUNNEN uitvoeren (i.t.t. Covid periode)
- Iemand die kleine taakjes overneemt
- Poëzie / mooie verhalen /...
- Boeken lezen (daarin connectie en steun vinden)
- Luisteren (ook wanneer rouwende in herhaling valt)
- Voor kinderen: creatief omgaan met rouw , eigen rouw (als volwassene) niet verbergen,
- Een rouwplekje creëren in huis



VRAAG 3

Wat kunnen we
concreet doen in onze
gemeente?



JULLIE ANTWOORDEN

- ANTWOORDEN VORIGE SESSIE
- GESPREKJES ACHTERAF
- NABESPREKING MET KERNGROEP

GEBUNDELD

TOT 23

CONCEPTEN

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
1	SAMEN ZINGEN - 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: Zangavond organiseren: troost vinden in samen zingen: "Maarkedal zingt" // allez-chantez / Singalong/... - troostzangmoment met ingetogen liederen en kaarsen op het kerkhof (op 1 nov) Muziek is heel verbindend en geeft het heel positieve energie.	Maarkedal Zingt verplaatsen van datum (richting oktober)?

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
2	KUNST TROOST... - Expo van plaatselijke kunstenaars, rond het thema rouw - Vanuit kunstacademie/de scholen: met kinderen kunstwerken maken (thema troost)	Expo zou op een plaats moeten komen, die doorlopend te bezoeken is in de maand oktober

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
3	TROOSTVERHALEN EN MEER... - Vertelmoment met troostende verhalen (bv. Hilde Rogge?) - Vertellers/ voorlezers (al dan niet professioneel) brengen voorleesverhalen in de bib - 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.	De bibliotheek is reeds actief bezig is met een verhalenwandeling, met een georganiseerd vertelmoment als startpunt ➔ Bib is nog op zoek naar verhalen rond troost

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
4	POEZIE DIE TROOST... - Raamgedichten in thema (geschreven door inwoners? lokale dichters?) – op een ander flap stond eerder in algemene woorden ‘poëzie’ - Rouwgedichten verwerken in een poëziewandeling - Rouwkaartje met daarop een gedicht (vanuit de gemeente) naar families die overlijden komen aangeven – - Troost gedicht (op rustbankje) op het kerkhof	Heeft Maarkedal lokale dichters? Of mensen die zin hebben om dat talent in zichzelf naar boven te laten komen ☒ ☒

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
5	ROUWEN OP KINDER-MAAT - Kinderen uit de verschillende scholen maken kunstwerkjes/maken bloemen en bezorgen die aan... - Her)denkmomentjes op school - Jeugdvereniging/scholen: op troostplek een boom versieren/briefjes ophangen...	Samenwerking tussen verschillende verenigingen/scholen/groepen die met kinderen werken, zou heel fijn zijn

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
6	THEATER DAT VERBINDT... - 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 verschillende flappen tijdens eerste brainstormsessie

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
7	CONCERTEN & MUZIEK - Troostconcertjes/- momentjes, verzorgd door plaatselijke fanfare De Bijenkorf /(tijdelijke) muziekgroepjes uit de muziekacademie (of erbuiten) – - Optredens in WZC: “Jefke” = muziek van vroeger - Troostconcerten toelaten / organiseren op kerkhof op 1 nov	Stond 2x op verschillende flappen geschreven Troostconcerten van Reveil vinden plaats in meerdere steden en gemeentes, op 1 nov. om 17u

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
8	TROOSTPLEK / STILTEPLEK / ROUWBANKJES - Stilteplek creëren zoals De Schamperij - Stilteplek maken in de (lokale) bedrijven (voor collega's) - meerdere) rouwbanken plaatsen op verschillende plaatsen - rustbankje op het kerkhof met daarop/daarbij een gedicht - Verhalenbank – luisterbank (// Stad Waregem – zie ppt Reveil) 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. - 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.	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.

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
9	TASTBARE HERINNERING - Troost'geschenk' bij aangifte in gemeente/ ter beschikking stellen van troostbox (bv. Vanuit webshop 'Boven De Wolken') - Workshop 'koesterstenen' (al dan niet in samenwerking met lokale vereniging/Avansa/...)– die kunnen dan achtergelaten worden op wandeling/reis/koesterplek	Bedenking: je kan ook een verlies-ervaring hebben van iemand wiens overlijden niet in Maarkedal werd aangegeven. Misschien kan er gezocht worden naar manieren om toch inwoners van Maarkedal een hart onder de riem te steken: bv. Via toegankelijke link op de gemeentesite bv. Onder een rubriek "wat als je te maken kreeg met verlies- / rouwervaring", waarop je jouw gegevens kan achterlaten of op de hoogte wil worden gebracht van aanbod vanuit de gemeente

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
10	LOTGENOTEN VINDEN ELKAAR... - 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) - Georganiseerde praatmomenten (lotgenotencontact) vanuit de gemeente (ev. Volgens thema: levend verlies/natuurlijk overlijden/hoe verder na onnatuurlijke dood?...) // idee troostcafé - Troostgenoten Rouwenden in contact brengen met iemand met gelijkaardige ervaringen en interesses. - 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. 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?	Mogelijks kan er een manier gevonden worden om deze mensen via een toegankelijk platform met elkaar in contact te laten komen. In onze praktijk (De Bolderkar) horen we vaak dat lotgenoten zoveel troost vinden bij elkaar, maar elkaar moeilijk vinden.

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
11	HERDENKINGSWANDELING - Een lichtjestocht in oktober (ism jeugdbewegingen? scholen? lokale afdelingen van socioculturele organisaties? sportverenigingen...) // Wandelen in groep / Rolstoelwandelen !!! in de natuur – - Herdenkingswandeling in elkaar steken (bv. met knooppunten) en ter beschikking stellen , rond thema troost , // veerkrachtpaden vanuit Gezonde Buurten), al dan niet begeleid door vrijwillige gidsen (die per stopplek/ kunstwerk/verhaal/gedicht wat extra duiding geven - 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!	Het hoeft geen eenmalige wandeling te zijn: Misschien zijn er wel liefhebbers om een troostwandeling te maken, adhv knooppunten, langs bepaalde 'troostplekken', zodat naasten deze op elk moment kunnen wandelen, wanneer ze maar willen stond 2x op de flappen Zie ook bij '3. Verhalen en meer' 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)

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
12	LEREN TROOSTEN / LEREN ROUWEN - Een lezing organiseren rond het thema rouw/ troost	stond 2x op de flappen tijdens eerste brainstorm

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
13	TROOSTIN EEN KOFFER - Vanuit een vereniging/organisatie/bib een gedenkbox/troostkoffer maken en ter beschikking stellen - In de bib: aanbod van boeken rond rouw centraal stellen - 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 Bolderkar, willen we zeker helpen door tips te geven over mogelijke literatuur.

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
14	BUREN EN BUDDY's - Buren bezoeken en zorg dragen voor elkaar - Activeren van het eerdere project 'SENSOOR' (voldoende vrijwilligers nodig + doorverwijzing) -- // parallel met buddywerking (zie 'beleid') - Verenigingen: kaartje sturen naar leden, een belletje doen na 10 dagen, blijvend uitnodigingen sturen voor de activiteiten (aanbod doen om persoon op te pikken). - Buddywerking in Maarkedal op poten zetten of mee helpen uitbouwen // op andere flap stond er: vrijwilligersdienst (vanuit sociale dienst) of vertrouwenspersoon vanuit parochie - 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.	Zie ook '10. Lotgenoten vinden elkaar' 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 Bedenking: 'tijd' van vrijwilligers)

- 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.
- **Troostgenoten**
Rouwenden in contact brengen met iemand met gelijkaardige ervaringen en interesses.
- 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

Bedenking: je kan ook een verlies-ervaring hebben van iemand wiens overlijden niet in Maarkedal werd aangegeven. Misschien kan er gezocht worden naar manieren om toch inwoners van Maarkedal een hart onder de riem te steken: bv. Via toegankelijke link op de gemeentesite bv. Onder een rubriek "wat als je te maken kreeg met verlies- / rouwervaring", waarop je jouw gegevens kan achterlaten of op de hoogte wil worden gebracht van aanbod vanuit de gemeente

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
15	- Feestcomités organiseren gemeenschapsvormende activiteit rond troost	(// geïnspireerd door troostproductie Reveil zoals 'Stad verlicht' –'boodschap naar de overkant' : https://www.reveil.org/producties)

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
16	ONZICHTBARE ROUW ZICHTBAAR MAKEN - Ontwikkelen van een 'in rouw'-pin of een 'ik wil praten' –pin 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) -	(omgekeerde van de 'ik wil luisteren-pin vanuit Reveil) .

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
17	SAMEN ONTBIJTEN ... - Troostontbijt: “bakske troost”	

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
18	INFORMATIEF ... WIJHELPEN JE OP WEG BIJ ROUW - 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) - 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... - Effectief TIJD maken voor mensen die een overlijden van een kind	Bedenking: je kan ook een verlies-ervaring hebben van iemand wiens overlijden niet in Maarkedal werd aangegeven. Misschien kan er gezocht worden naar manieren om toch inwoners van Maarkedal een hart onder de riem te steken: bv. Via toegankelijke link op de gemeentesite bv. Onder een rubriek "wat als je te maken kreeg met verlies- / rouwervaring", waarop je jouw gegevens kan achterlaten of op de hoogte wil worden gebracht van aanbod vanuit de gemeente

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
19	NOOIT VERGETEN - Rouwregister aanmaken vanuit gemeente	Overlapt dit niet teveel met wat uitvaartondernemers aanbieden?

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
20	HANDEN UITDE MOUWEN! - Onderhoud van (bepaalde) graven - 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 mogelijks een duurzaam initiatief indien we een vrijwilligersgroep zouden kunnen samenstellen die op regelmatige basis -	Belangrijk om na te vragen bij familie

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
21	TROOSTON WHEELS - 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.

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
22	SAMEN DANSEN - 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 erna eens aan te spreken.	Ook de toeschouwers genieten ervan met de glimlach op het gezicht.

	WAT?	OPM./ SUGGESTIE
23	BRIEFJE NAAR DE STERREN... - Brievenbus vol 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 (De Bolderkar) 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.

DE ANDERE IDEEËN ... zijn vanzelfsprekend en/of wordt er over nagedacht:

- Handelaars: ter beschikking stellen van het troostprogramma, idem met bib/gemeentehuis/ De Maalzaak/...
- 1 novemberviering in de Kerk
- Visie op begraafplaatsen: Maarkedal is volop bezig met een beleid : er wordt onderzocht of er mogelijkheden zijn om daarrond iets te doen /te communiceren rond oktober.
- In dit masterplan gaat het oa over:
 - o Meer groen op begraafplaatsen
 - o Kinderkerhof - sterretjesweide
 - o Budget voorzien in meerjarenplanning
 - o Natuurbegraafplaats/urnebos maken (waar composteerbare urnes begraven kunnen worden zijn)

HOE GAAT HET NU VERDER ?

1. Rol van de gemeente

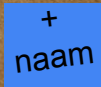
- Maarkedal als troostgemeente van Reveil in 2025 was reeds een investering
- Daarnaast is er nog € 2000 ter beschikking - te verdelen over de verschillende initiatieven van de troostmaand.
- Uitleendienst en technische ondersteuning in mate van beschikbaarheid (verlengkabels, tentje, nadars, muziekinstallatie, ...)
- Netwerk & contactpersonen
- Ter beschikking stellen van zalen

HOE GAAT HET NU VERDER ?

2. Aan jullie de keuze!

Welke ideeën hebben voldoende draagvlak?

Kleuren uitdelen:

- Ik ben dit idee genegen geel of oranje
- Bij dit concept wil ik concreet iets doen (of heb ik weet dat iemand anders dat kan én wil doen) + naam
- Voor deze actie wil ik verantwoordelijk zijn + naam

HOE GAAT HET NU VERDER ?

3. In groepjes rond de gekozen projecten:
- start: invullen projectfiche
 - nadenken over: wie willen we nog betrekken?
 - eerste schatting: wat zullen we nodig hebben van de gemeente?

