

Rouw en verdriet



Ideeën voor verwerking

Iedereen verwerkt rouw en verlies op een eigen manier. Maar voor een goede verwerking is het wel belangrijk dat verdriet geuit wordt. Dat kan op verschillende manieren. Hierbij willen we je wat ideeën aan de hand doen.

- Schrijf een gedicht en benoem daarbij de gevoelens die in je leven.
- Maak een fotoboek of fotocollage met foto's van degene die je bent verloren, zodat je altijd kunt terugkijken op jullie momenten samen. Je kunt ook een collage maken van beelden die voor jou iets weergeven van je verdriet. Het is mooi om erbij te schrijven wat er bovenkomt bij de beelden/plaatjes die je hebt gekozen.
- Houd voor jezelf een dagboek bij, zodat je je hoofd steeds kunt leegschrijven en tegelijkertijd ook voor later precies weet hoe alles is gegaan en wat je hebt gevoeld.
- Maak een lied over de gebeurtenis om je gevoelens daarin te kunnen uiten. Als je een instrument bespeelt, is het mooi om het lied ook te spelen. Naar muziek luisteren kan ook rust en herkenning geven.
- Maak een monument voor degene die je bent verloren. Bedenk wat je met het monument wilt uitdrukken, van welk materiaal het moet worden gemaakt, hoe groot het moet worden, waar het moet komen te staan. Het kan door middel van schilderen, tekenen, kleien, handletteren. Een monument heeft als doel de herinnering levend te houden. Dat kan concreet, maar ook abstract. Kies wat bij je past. (Bron: Verder na verlies. Jongeren werken aan rouw, Joke Korteweg)