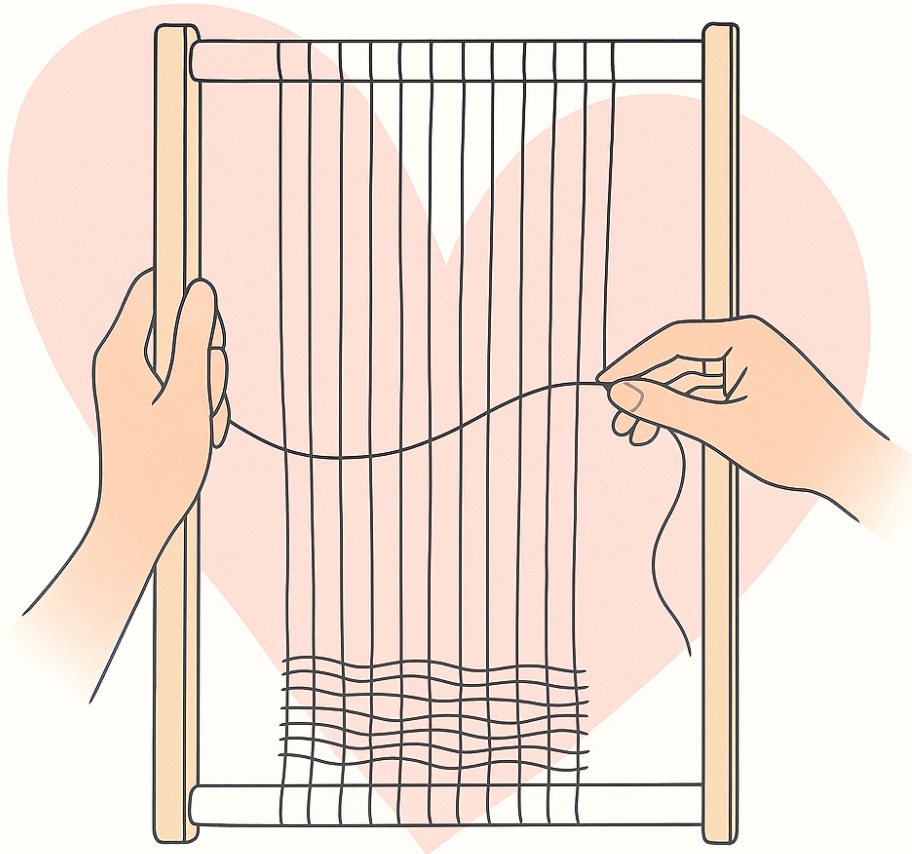


Thema rouw en verlies
Creatieve activiteit
'Ik Weef Jou'



Gedicht 'ik weef jou'

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



Van: Floortje Agema

Uit het boek: 'jij wordt gekend – verhalen en gedichten uit het Hartehuis'

Inleiding

Sinds februari 2024 organiseer ik binnen de gemeente waar ik woon en werk maandelijkse bijeenkomsten voor lotgenoten in rouw. Dit doe ik op vrijwillige basis, vanuit mijn eigen ervaring met verlies én vanuit mijn professionele achtergrond. Op deze manier wil ik iets teruggeven aan de gemeenschap van Lelystad: een plek bieden waar mensen herkenning, steun en verbinding kunnen vinden in hun rouwproces.

In de ruimte waar wij elkaar ontmoeten en afsluiten, staat een boekenkast vol met verhalen, boeken en gedichtenbundels rondom rouw en verlies. Eén van die bundels is *Jij wordt gekend – verhalen en gedichten uit het Hartehuis* van Floortje Agema. Aan het begin van de bijeenkomsten draag ik vaak een gedicht voor, als opening of als inspiratiebron. Het gedicht Ik Weef Jou is inmiddels een aantal keren gedeeld. Het raakt iedere deelnemer op een eigen manier, soms troostend, soms confronterend, maar altijd verbindend.

Het beeld van weven, van draden die samen een geheel vormen, sprak en spreekt mij zo sterk aan, dat hieruit de creatieve opdracht 'Ik Weef Jou' is ontstaan. Deze opdracht nodigt deelnemers uit om met kleur, draad en materiaal vorm te geven aan hun eigen verhaal van verbinding en gemis. De opdracht kan in een groep worden gedaan, maar ook één op één.

Tijdens het weven verkennen deelnemers de verschillende lagen van hun relatie met degene die wordt gemist: het begin van de ontmoeting, het moment van verlies, de blijvende verwevenheid in het leven van nu en met een blik op de toekomst. Elke periode krijgt een eigen kleur of draad, die stap voor stap wordt ingeweven in het weefraam. Zo ontstaat er een tastbaar beeld van het proces van rouw en verlies — niet als iets wat afgesloten moet worden, maar als iets dat verweven blijft met wie wij zijn en verbonden willen blijven.

De opdracht vormt een rustige, symbolische manier om stil te staan bij liefde en gemis. Het nodigt uit tot voelen, herinneren en betekenis geven, en biedt deelnemers de ruimte om te ervaren hoe rouw en leven naast elkaar kunnen bestaan, als draden die elkaar blijven raken.

In het document vind je een theoretisch kader en de opdracht uitgewerkt. Mocht je vragen hebben of advies wensen, kun je contact opnemen.

Groet,
Miluska

Theoretisch kader: rouw, verlies en verweving in het leven

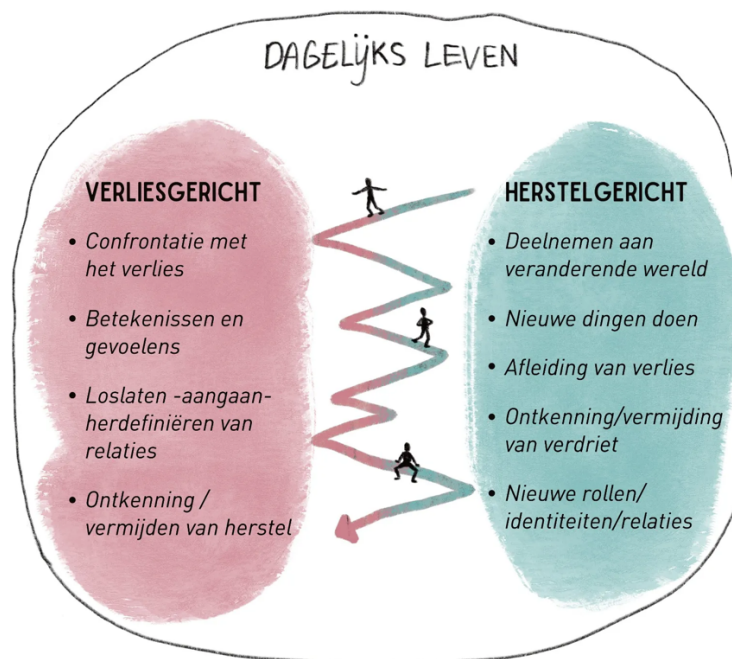
Rouw hoort bij het leven

Rouw is een natuurlijke en wezenlijke reactie op verlies. Wanneer iemand een dierbare verliest, raakt niet alleen de emotie, maar ook de structuur van het dagelijks bestaan verstoord. Mensen ervaren vaak een waaier aan gevoelens – verdriet, boosheid, verwarring, soms ook opluchting of dankbaarheid – en zoeken naar een nieuwe balans in een veranderde werkelijkheid. Rouw gaat niet enkel over het afscheid, maar ook over de zoektocht naar verbinding: hoe leef ik verder met wat en wie er niet meer is?

In moderne rouwtheorieën wordt rouw niet langer gezien als een lineair proces dat van begin tot einde doorlopen moet worden, maar als een dynamisch, voortdurend veranderend proces van aanpassing en integratie. De ervaring van verlies vormt een blijvend onderdeel van iemands levensverhaal. Rouw wordt daardoor geen iets wat 'klaar' moet zijn, maar een proces van verweving – van verlies, liefde, herinnering en toekomst – binnen het geheel van het leven.

Het Duale Procesmodel van Stroebe & Schut

Een invloedrijk en veelgebruikt kader om dit proces te begrijpen, is het Duale Procesmodel Margaret Stroebe en Henk Schut (Stroebe en Schut, 2005). Dit model beschrijft hoe mensen in hun rouw heen en weer bewegen tussen twee oriëntaties: de verliesgerichte- en de herstelgerichte kant van het rouwproces.



*Duale Procesmodel van Omgaan met Verlies
(Stroebe en Schut, 1998)*

Bron: (Verlieskunst, 2025)

De verliesgerichte kant verwijst naar het directe omgaan met het verlies zelf: het verdriet, het missen, de confrontatie met de leegte en de herinneringen aan degene die is overleden. De herstelgerichte kant heeft te maken met het hervinden van richting en betekenis in het leven na het verlies: het opnemen van nieuwe rollen, het omgaan met praktische veranderingen, het herstellen van energie en het herinvesteren in relaties, activiteiten of toekomstplannen.

Het model benadrukt dat deze twee kanten voortdurend met elkaar in wisselwerking staan. Mensen bewegen heen en weer – een proces dat Stroebe en Schut ‘oscillatie’ noemen. Een gezonde adaptatie kent momenten waarin men zich richt op het verlies en de pijn (verliesgericht) en momenten waarin men zich richt op herstel, betekenis en nieuwe betrokkenheid (herstelgericht). Te veel focus op alleen verlies of alleen herstel kan belemmerend zijn; het is adaptief dat er ruimte is voor beiden.

Andere theoretische perspectieven

Naast het Duale Procesmodel van Stroebe en Schut zijn er andere denkrichtingen die dit proces verder verdiepen. De theorie van Continuing Bonds (Klass, Silverman & Nickman, 1996) benadrukt dat rouw niet gaat om het loslaten van de overledene, maar om het hervormen van de relatie. De verbinding met de ander blijft bestaan, zij het op een andere manier – in herinneringen, in waarden, in kleine gebaren of symbolische ervaringen.

Daarnaast speelt betekenisconstructie, zogenaamde meaning-making, een belangrijke rol. De meaning-making theorie benadrukt dat rouw niet alleen draait om emotioneel herstel, maar vooral om het zoeken naar betekenis na verlies. Volgens Robert A. Neimeyer (1998, 2001) proberen mensen na een ingrijpend verlies hun levensverhaal opnieuw te ordenen: ze zoeken naar manieren om te begrijpen wat het verlies betekent en hoe het hun identiteit, relaties en toekomst beïnvloedt. Betekenisconstructie gaat dus over het integreren van het verlies in het persoonlijke verhaal, het vinden van een nieuw evenwicht tussen wat was en wat nu is. Wanneer iemand een verlies betekenisvol kan inpassen in zijn levensverhaal, wordt rouw meer dan alleen pijn: het wordt een proces van groei, zelfinzicht en heroriëntatie.

Deze theorieën benadrukken samen dat rouw niet gaat over afronding, maar over integratie. Verlies wordt deel van het levensweefsel, als een draad die blijvend aanwezig is, soms zichtbaar aan de oppervlakte, soms subtiel verweven in de achtergrond.

Toepassing op de creatieve opdracht ‘Ik Weef Jou’

Het weven als metafoor sluit nauw aan bij deze theoretische inzichten. In het weefraam komen verlies en voortleven letterlijk samen in draad en kleur. Deelnemers verweven herinnering, gemis, liefde en toekomst in één tastbaar beeld. De fysieke handeling van het

weven door het kiezen van kleuren, het aanbrengen van lagen, het zichtbaar maken van patronen, maakt het proces van rouw concreet, symbolisch en voelbaar.

De keuze van de kleuren en de materialen is veelal een weerspiegeling van de binnenwereld van de deelnemer. Deze non-verbale vorm van expressie biedt ruimte voor mensen die moeite hebben om gevoelens in woorden te vangen.

Voor de begeleider ligt hier een belangrijke taak: ruimte bieden voor zowel verliesgerichte ervaringen als herstelgerichte ervaringen en de beweging ertussen herkennen en ondersteunen.

Soms betekent het vertragen bij het verdriet, soms juist uitnodigen tot experimenteren, spelen of toekomstgericht denken in het proces van het weven. De opdracht ondersteunt deelnemers om in hun eigen tempo heen en weer te bewegen tussen wat pijn doet en wat hoop geeft. Zo wordt het weefraam een beeld van het rouwproces zelf: niet lineair, maar gelaagd; niet gericht op loslaten, maar op verweven. Iedere draad draagt bij aan het geheel – en toont dat liefde, gemis en toekomst onlosmakelijk met elkaar verbonden blijven.

Benodigheden

- Wol (diversiteit aan kleuren en soorten materialen).
Ik heb wol voor een klein bedrag gekocht via de kringloopwinkel en via Marktplaats een doos met restantwol overgenomen.
- Weeframen
Online zijn er verschillende weeframen te koop. Ik heb via AliExpress meerdere weeframen gekocht. Ik heb gekeken naar de beoordelingen, voordat ik ze kocht.
- Wolnaalden (bij een fouriturenwinkel gekocht)
- Schaar

De opdracht Ik Weef Van Jou kan ook met andere creatieve materialen worden gedaan op papier. Met Verf, potloden, wasco, krijt, etc. Maar ook met tijdschriften.

Moment van bezinning

Wanneer iedereen aanwezig is, de materialen klaarliggen en er rust in de ruimte is, nodig ik de groep uit voor een kort moment van bezinning in stilte. Dit markeert de overgang van het alledaagse naar de aandachtige, innerlijke ruimte van het samenzijn.

Ik nodig de deelnemers uit om comfortabel te zitten, de voeten stevig op de grond te plaatsen en de handen op de buik te leggen. Vervolgens vraag ik om, als dat prettig voelt, de ogen te sluiten.

“Voel hoe je op de stoel zit. Voel hoe je voeten contact maken met de grond. Volg de beweging van je ademhaling — zonder iets te veranderen, alleen maar aanwezig te zijn bij wat er is.”

In deze stilte wordt ruimte gemaakt om in contact te komen met de binnenwereld, met het eigen lijf en met het gevoel van het moment. Van hieruit kunnen deelnemers zich openstellen voor de creatieve opdracht en voor wat zich in hen aandient.

Vragen bij de creatieve opdracht Ik Weef Jou

Afhankelijk van de tijd die je hebt, kun je alle vragen of een aantal vragen kiezen uit de vier periodes. De ene werkt wat sneller en de ander heeft meer tijd nodig.

Begin – Ontmoeting en verbinding

1. Als je terugdenkt aan de eerste ontmoeting met elkaar, welke herinneringen zijn er dan en komen op. Welke woorden en gevoelens horen hierbij.
Hoe was jullie eerste ontmoeting en welke kleur past bij dat eerste contact?
2. Wat maakte dat hij of zij belangrijk voor je werd? Welke dingen deed de ander voor en/of met jou om de verbinding te voelen.
Welke kleur weerspiegelt die groeiende verbinding?
3. Als je denkt aan een fijne herinnering samen, welke momenten komen er dan in je op. Wat zie, hoor of voel je dan?
Welke kleur hoort bij dat warme moment(en)?

Verlies en gemis

4. Hoe voelde het toen je besepte dat je moest loslaten? Welke gedachten en gevoelens ontstonden er in jou en welke kleur verbeeldt dat moment van verlies?
5. Waar voel je het gemis het sterkst in je leven of in jezelf op dit moment? Is dat op vaste momenten, is dat er plots of onverwachts? En welke kleur hoort bij dat gemis?
6. Zijn er momenten dat je nog contact ervaart. Dit kan zijn in gedachten, gevoel of een symbool of ritueel? Welke kleur past bij dat subtiele lijntje van verbinding?

Verweven in het leven nu

7. Op welke manier leeft deze persoon voort in jou of in wat jij doet? Wat voel en hoor je in je binnenwereld als deze woorden tot je komen. Welke kleur zou je kiezen voor dat verweven stuk van jullie band?
8. Wat heeft deze persoon je meegegeven dat je wilt blijven koesteren? Wat was voor hem of haar belangrijk of fijn of prettig om te doen wat je wilt vasthouden in je eigen leven? En welke kleur hoort bij dat wat blijft?

Toekomst – verder weven

9. Hoe zou je willen dat de herinnering een plek krijgt in je verdere leven? Welke woorden, gevoelens en gedachten komen in je op. Welke kleur weerspiegelt die wens of richting?
10. Als je vooruitkijkt: welke kleur zou je kiezen voor jouw toekomst, waarin verdriet en liefde verweven zijn? Welk beeld zie je voor je als je naar deze toekomst kijkt, welke kleur resoneert hier dan bij.

Neem even afstand van je weefsel. Kijk naar de kleuren, de overgangen, de patronen. Misschien zie je hoe verdriet, liefde, herinnering en toekomst in elkaar overgaan. Je weefsel is een beeld van jouw unieke verbinding — niet rechtlijnig, niet volmaakt, maar levend, verweven en echt.

De deelnemers kunnen een terugkoppeling geven hoe het voor ze was om deze opdracht te doen. binnen de tijd die ik had, heeft niet iedereen het afgekregen. Ik heb de vragen meegegeven en ook wol om te kiezen. Het weefraam leveren ze een volgende keer weer in.

Literatuurlijst

Agema, F. (2016). *Jij wordt gekend: Verhalen en gedichten uit het hartenhuis*.

Neimeyer, R. A. (1998). *Lessons of loss: A guide to coping*. Memphis, TN: Center for the Study of Loss and Transition.

Neimeyer, R. A. (2001). *Meaning reconstruction and the experience of loss*. Washington, DC: American Psychological Association.

Schut, H., & Stroebe, M. (2005). *Rouwen: een duale benadering*. In H. Schut & M. Stroebe (Red.), *Handboek Rouw* (pp. 35–52). Utrecht, Nederland: Trimbos-instituut.

Verlieskunst. (2025, 17 september).

Rouwmodellen verlieskunst. <https://www.verlieskunst.nl/rouwmodellen/>