



Samen in rouw en verlies

Rituelen te gebruiken tijdens de kerstdagen

Feestdagen kunnen extra moeilijk zijn na het verlies van een dierbare. Rituelen bieden een manier om herinneringen te eren en de verbinding met de overledene te voelen. Door een speciaal moment te creëren, zoals een herdenkingskaars aansteken of hun favoriete gerecht bereiden, kun je ruimte geven aan rouw en liefdevolle herinneringen. Deze kleine gebaren helpen om de afwezigheid te verzachten en het gemis een betekenisvolle plek te geven tijdens de feestdagen.

Hierbij een aantal ideeën die je wellicht helpen met het kiezen van een ritueel dat bij jullie past.

Ik wens jullie tijdens de kerst veel liefde en verbondenheid.

Een warme groet,

Jacqueline





Samen in rouw en verlies

Sterrennacht herdenken

Verzamel familie en vrienden en ga samen naar buiten om naar de sterren te kijken. Gebruik dit moment om verhalen te delen over de dierbare, geïnspireerd door het idee dat ze een "lichtpuntje" in de nacht zijn.

Een herinneringsboom planten

Plant een kleine kerstboom in de tuin en hang hier persoonlijke wensen, herinneringen, of foto's aan. Elk jaar kun je deze traditie herhalen.

Gepersonaliseerde cadeautjes maken

Maak of geef kleine herinneringscadeaus tijdens het kerstdiner aan familie, zoals een sleutelhanger met een foto of een gegraveerd sieraad met een bijzondere tekst.

Muzikale herinnering

Speel hun favoriete muziek af of creëer een playlist die je tijdens de feestdagen luistert. Dit kan zorgen voor een gevoel van nabijheid.

Boodschappen in de lucht

Schrijf persoonlijke boodschappen op biologisch afbreekbare ballonnen of wensvlinders (ecologische alternatieven voor lampionnen) en laat deze gezamenlijk op een speciaal moment los.

Een herdenkingsbox vullen

Laat iedereen kleine voorwerpen, brieven of herinneringen in een doos stoppen die symbool staan voor de dierbare. Bewaar deze box als tastbare herinnering.



Samen in rouw en verlies

Filmavond met herinneringen

Zet oude filmpjes, foto's of een montage van hun leven op en kijk dit samen met familie of vrienden tijdens een ontspannen avond.

Een verhalentafel opzetten

Creëer een kleine tafel met foto's en objecten van de dierbare. Laat iedereen eromheen zitten en samen verhalen vertellen of opschrijven, zodat deze voor toekomstige generaties bewaard blijven.

Een digitale herinneringsgroep

Start een WhatsApp-groep of socialmediapagina waar iedereen herinneringen, foto's en berichten kan delen tijdens de feestdagen, zodat ook degenen op afstand kunnen deelnemen.

Een wandeling met betekenis

Organiseer een herdenkingswandeling op een route die belangrijk was voor de overledene. Laat iedereen tijdens de wandeling iets zeggen of doen dat hen aan de persoon herinnert.

Symbolische kerstversiering

Hang unieke ornamenten of kleine kunstwerken in de kerstboom die speciaal zijn gemaakt ter ere van de overledene, bijvoorbeeld met hun initialen, hobby's, of een betekenisvolle tekst.

Recept van herinnering

Als jouw dierbare een lievelingsgerecht had, maak dit samen en vertel ondertussen verhalen over hoe ze dit gerecht maakten of waarom het speciaal was.

Herdenkingslampje in de kerstboom

Installeer een speciaal lampje in de kerstboom dat symbolisch aan hen herinnert. Dit kan bijvoorbeeld een opvallende kleur hebben of knipperen op een bijzondere manier.