



Inspiratiegids voor Troostplekken

Colofon

Een uitgave van Compassionate Communities Expertisecentrum (Vrije Universiteit Brussel) en Ferm

Auteurs

Sarah Dury, Sylvia Hoens, Joachim Cohen, Marijke Dheedene, Hanne Bakelants, Bert Quintiens, Louise D'Eer

Coördinatie voor Ferm

Leen Vermeire

Foto's

Caroline Mertens (foto 4, foto 8, foto 9, foto 13, foto 16, foto 17, foto 18, foto 28, foto 40, foto 42, foto 44)

Ferm vzw (foto 22), Florian Smeyers (foto 52)

Gemeente Balen (foto 10), Gemeente Hooglede (foto 14, foto 19, foto 20)

Leen Vermeire (foto 2, foto 54, foto 56, foto 57, foto 58)

Patricia Azou (foto 23, foto 24, foto 29, foto 30, foto 55, foto 56)

Stad Gent (foto 3, foto 43, foto 47, foto 48, foto 49, foto 50)

Affligem (foto 21), Alken-Terkoest (foto 35), Appelterre-Eichem (foto 41), Brussegem (foto 15), Brussegem-Merchtem (coverfoto, foto 34), Galmaarden (foto 45, foto 46), Geetbets (foto 6, foto 12, foto 25, foto 26, foto 27), Huldenberg (foto 11, foto 32), Hooglede (foto 19, foto 20), Mersel-Dreef (foto 37, foto 38, foto 39), Pulderbos (foto 15, foto 33), St. Kruis (foto 53), St. Martens-Voeren (foto 7, foto 31)

Jaar van uitgave

2023

Met dank aan

- **De zes troostplekken om hun ervaringen te delen in een focusgroep**
Galmaarden, Ledeberg, Olmen, Sint-Kruis, Vladslo en Voeren
- **De 123 personen van 123 troostplekken om de online vragenlijst in te vullen**
Aalst, Aalter, Affligem, Alken Terkoest, Appels, Appelterre-Eichem, Avelgem, Baasrode, Balen, Bassevelde, Beernem, Begijnendijk, Berlaar, Berlare, Betekom, Bever, Beveren, Bierbeek, Bilsen, Binderveld, Blankenberge, Bree-beek, Brussegem, Buizingen, Bunsbeek, De Pinte, Deurne-Diest, Dikkelvenne, Rotem, Drongen, Eigenbilzen, Eksel, Geel, Geetbets, Gent, Guigoven, Halle, Hamme, Hechtel, Heppen, Herfelingen, Hooglede, Huldenberg, Hulshout, Itterbeek, Jezus-Eik, Kalken, Kalmthout, Kapelle-op-den-Bos, Kleine Brogel, Kluzen, Kontich Kazerne, Kozen, Lanaken, Lebbeke-Kruis, Leefdaal, Lichtaart, Lichtervelde, Lille, Lochristi, Loenhout, Londerzeel, Maaseik, Machelen ad Leie, Malderen, Meersel-Dreef, Meeuwen, Melsele, Mielen-boven-Aalst, Molenstede, Munkzwalm, Nazareth, Ninove, Noorderwijk, Oostkamp, Opglabbeek, Opoeteren, Orsmaal, Oudenaarde, Oudsbergen, Opglabbeek, Overijse, Paal, Passendale, Peer, Pellenberg, Pelt, Petegem-aan-de-Leie, Puivelde, Pulderbos, Reet, Relegem, Retie, Riemst Herderen, Riemst Heukelom, Rijssen, Ronsele, Sint-Job-in-'t-Goor, Sint-Katherina-Lombeek, Sint-Kruis, Sint-Maria-Aalter, Sint-Pieters, Sluizen, Sterrebeek, Stok Kortnaken, Tielen, Tielt-Winge, Tongerlo, Ursel, Val-Meer, Veerle, Veerle Laakdal, Vladslo, Vlezenbeek, Vlijtingen, Voeren, Vollezele, Welle, Wervik, Wuustwezel, Zaffelare, Zele, Zeveneken, Zomergem, Zutendaal en Zuurbemde
- **De 125 bezoekers van** de troostplekken verspreid over Vlaanderen die de online vragenlijst invulden.

Voorwoord

2020. Het coronavirus ontwricht het 'gewone' leven. Bepaalde gebruiken en rituelen zijn niet meer mogelijk. Velen moeten een verlies verwerken of afscheid nemen van een geliefde persoon. Met afstandsregels. Zonder samenzijn, zonder een knuffel, zonder troostende omarmingen ... Veel mensen hebben het bijzonder moeilijk om met deze situatie om te gaan.

Zo ontstaat bij Ferm de actie PlantTroost. Mensen worden aangemoedigd om op een publieke plaats ruimte te maken voor troost en verbinding. Ieder die dit doet, krijgt van Ferm een troostpaneel en een pakket bloembollen om te planten op die troostplek. Letterlijk en figuurlijk planten we troost in Vlaanderen.

2023. Die moeilijke tijd ligt achter ons, maar troost blijft belangrijk. Er zijn al meer dan 350 troostplekken en het aantal blijft groeien. Ferm zet daarom verder in op het bespreekbaar maken van verlies en troost en op het blijven inspireren van de huidige en toekomstige troostplekken in Vlaanderen.

De Vrije Universiteit Brussel en Ferm namen van hieruit samen het initiatief om een aantal troostplekken en hun trekkers te bezoeken. We gingen op pad in heel Vlaanderen en ontmoetten er boeiende mensen. We zagen pareltjes van troostplekken. Overal op een andere manier gestart en uitgewerkt. Overal leidt enthousiasme en een sterke betrokkenheid tot warme troostplekken waar hoop, vertrouwen en kracht te vinden is.

Deze inspiratiegids wil je laten proeven van dat enthousiasme. Heb je dus zelf ook zin om in je gemeente een troostplek op te richten en weet je niet goed hoe eraan te beginnen? Of heb je al een plek en zoek je eerder inspiratie voor verscheidene activiteiten? In deze gids krijg je een antwoord op al je vragen.

Een dikke dank-je-wel aan de vele vrijwilligers en professionals die hun schouders zetten onder de troostplekken én die tijd vrijmaakten voor de focusgesprekken of de online enquêtes. Hier en daar ontmoetten we ook enthousiaste bezoekers of bewoners uit de onmiddellijke omgeving van een troostplek. Ook jullie inbreng waarderen we erg. Dank ook aan de gemeenten en steden die inwoners letterlijk de ruimte geven en hen financieel steunen om troostplekken op te richten. En tot slot een woord van waardering en dank voor Sylvia Hoens, onderzoeker aan de VUB, die met veel gedrevenheid en geduld de focusgroepen begeleidde en de resultaten verwerkte tot deze inspiratiegids.

Er beweegt iets in het rouwlandschap.

Dankzij jou!

Monique De Dobbeleer, directeur Ferm vzw

Nik Van Gool, nationaal voorzitter Ferm vzw

Inhoudstafel

Deel I: Troostplekken in opmars	5
1. Wat zijn Compassionate Communities?	5
2. Wat zijn troostplekken?	5
3. Het onderzoek: hoe en wat?	9
Deel II: Troostplekken in beeld	12
1. Wat is een troostplek?	12
2. Waarom een troostplek ontwikkelen?	17
3. Hoe creëer je een troostplek?	17
4. Hoe worden troostplekken gebruikt?	34
5. Inspirerende troostplekactiviteiten	35
Deel III: Troostplekken verduurzamen	52
Deel IV: Zes troostplekken in beeld	55
Extra informatie over het onderzoek	64

Deel I: Troostplekken in opmars

Het Compassionate Communities Expertisecentrum (COCO) van de Vrije Universiteit Brussel (VUB) wil een meer compassionate samenleving creëren waarin gemeenschappen de capaciteit en kennis hebben om hun leden te ondersteunen en zorg te verlenen in tijden van ernstige ziekte, sterven, dood en verlies. We worden immers allemaal, op verschillende momenten in ons leven, geconfronteerd met ervaringen van ernstige ziekte, sterven, dood en verlies. Lees [hier](#) meer informatie over COCO, het Compassionate Communities Expertisecentrum.

Troost is belangrijker dan ooit, bij klein en groot, stil en luid verdriet. Met de campagne PlantTroost wil Ferm een bron van troost zijn voor iedereen die worstelt met gemis, verlies, afstand of afscheid. Een belangrijk onderdeel van de campagne zijn de troostplekken.

Vanuit deze bril doen we samen met Ferm en COCO onderzoek naar troostplekken en werd voorliggende inspiratiegids geschreven. In deze inspiratiegids kan je een introductie over troostplekken vinden, een overzicht van het onderzoek en inspiratie halen uit de tips en acties van de deelnemende troostplekken.

1. Wat zijn Compassionate Communities?

Wat?

In een Compassionate Community - dat kan een gemeente, school, werkplek, vereniging en buurt zijn - zijn ernstige ziekte, sterven, dood en verlies bespreekbaar zichtbaar, zijn mensen veerkrachtig om met ernstige ziekte en verlieservaringen om te gaan en is er onderlinge steun in moeilijke tijden. In een Compassionate Community wordt zorgen voor elkaar in tijden van verdriet en verlies erkend als deel van het dagelijks leven door de sociale omgeving van de persoon met een zorgnood bij de zorg te betrekken, denk hierbij aan de partner, familie, vrienden, burens, collega's en kennissen.

Hoe?

Compassionate Communities zien verlieservaringen heel breed. Het gaat niet alleen om het verlies van dierbaren, maar ook om het verlies van je gezondheid, je onafhankelijkheid of je relatie. Voor ondersteuning kijken we in eerste instantie naar het potentieel van de sociale omgeving van de persoon met een verlieservaring om ondersteuning te bieden. Zo spelen familie, vrienden en burens een belangrijke rol tijdens ernstige ziekte en verlieservaringen. Een Compassionate Community organiseert acties, initiatieven en versterkt wat al aanwezig is om ernstige ziekte, sterven, dood en verlies te normaliseren en daarbij bespreekbaar en draaglijk te maken. Bewust bezig zijn met ernstige ziekte, sterven, dood, verlies en rouw creëert bovendien kansen voor ontmoeting. Het haalt mensen uit hun isolement en geeft zin en betekenis aan het levenseinde. Burens en sociale en welzijnsorganisaties worden zo in verbinding gebracht.

Doel?

Hoewel iedereen te maken krijgt met verlieservaringen, wordt er weinig openlijk over gesproken en worden deze ervaringen te vaak verwerkt in een louter professionele context of een te enge privésfeer. Een Compassionate Community normaliseert verlies, sterven, dood en rouw en maakt deze thema's zichtbaar in het dagelijks leven. Tijdens jaarlijkse herdenkingsmomenten of op troostplekken kunnen nabestaanden blijvende steun vinden. Rouw en ziekte zijn geen eenmalige gebeurtenissen maar blijven ons hele leven bij.

Waar?

Iedereen wordt geconfronteerd met ernstige ziekte, sterven, dood en verlies. Overall kunnen compassionate acties ondernomen worden, in verschillende sectoren van de maatschappij.

Compassionate Communities vinden in verschillende contexten plaats. Ze nemen wereldwijd brede vormen aan:

- Compassionate buurten
- Compassionate scholen
- Compassionate werkplaatsen
- Compassionate verenigingen
- ...

Er bestaan al heel wat acties en activiteiten rond hoe je aan de slag kan in je buurt rond ernstige ziekte, sterven, dood en verlies. Laat je ook via deze gids inspireren, maar pas het aan aan wat past in jouw buurt of vereniging. Al deze acties en activiteiten halen verlieservaringen uit de private en professionele sfeer en zorgen ervoor dat mensen erover praten. Vaak maken de acties dat verlieservaringen letterlijk een plaats krijgen in de sociale en fysieke woonomgeving.

In deze inspiratiegids focussen we op **fysieke plekken** als context, binnen een lokale buurt of stukje natuur. Er zijn verschillende benamingen voor plekken die troost kunnen bieden.

2. Wat zijn troostplekken?

Een troostplek is een fysieke plek van stilte en rust waar men troost vindt en biedt, waar verbinding ontstaat met bezoekers en buurtbewoners. Een troostplek is een bron voor draagkracht en veerkracht waar ernstige ziekte, sterven, dood, rouw en verlies normaal en bespreekbaar zijn.

In Vlaanderen kennen we verschillende publieke plekken waar troost centraal staat. Hieronder vind je enkele voorbeelden.

Ferm moedigt met hun actie PlantTroost burgers aan om openbare ruimtes voor troost en verbinding te ontwikkelen, **troostplekken** genoemd. Veel troostplekken werden opgericht tijdens de COVID-19 pandemie, om troost te bieden aan mensen die iemand verloren hebben.

De cirkelvormige gedenkplaatsen **Onumenten** geven een publieke plaats aan gemeenschappelijke en individuele verlieservaringen. Het zijn plaatsen voor verbinding en troost. Deze zijn ook tijdens de COVID-19 pandemie ontstaan.

Stilteplekken zijn plekken om even tot rust te komen, stil te staan, te mijmeren of verdriet te verwerken. Het zijn plekken om even te ontsnappen aan de drukte en tot jezelf te komen.

Tijdens de **troostconcerten** van Reveil brengen muzikanten, dichters en vertellers een eerbetoon aan overleden, jaarlijks op 1 november verspreid over Vlaamse begraafplaatsen. Reveil wil een rouwrevolutie ontketenen om een warmere, persoonlijkere manier van afscheid nemen mogelijk te maken.

Internationaal zijn er ontwikkelingen rond **remembrance gardens** ('herdenkingstuinen'), vaak gelegen in ziekenhuizen waar overledenen herdacht worden. Daarnaast werd ook reeds aangetoond dat natuur een positief effect heeft op het welbevinden van personen¹ en een belangrijke rol kan spelen binnen het verwerken van verlieservaringen². Zo vind je in Japan **healing forests** waar mensen de natuur opzoeken om te herstellen. **Bedevaartsoorden** bieden dan weer rust en hoop. In de Verenigde Staten ontstond het project **My Wind Phone**, waar mensen een boodschap kunnen achterlaten voor overleden dierbaren.

In deze inspiratiegids focussen we op de troostplekken geïnitieerd door Ferm

TROOSTPLEKKEN ZIJN

1. een plaats van rust en stilte

Troostplekken liggen vaak op rustige plekken. Bezoekers gaan er naartoe om even rust en stilte te vinden.

2. waar men troost vindt en biedt

Bezoekers zoeken om verschillende redenen troost. Ze gaan naar een troostplek om troost te vinden of te bieden aan anderen.

3. waar verbinding gecreëerd wordt tussen bezoekers en de buurt

Een troostplek nodigt mensen uit om in gesprek te gaan. Dit zorgt voor verbinding en kan helend werken voor bezoekers.

4. een bron voor draagkracht en veerkracht

Bezoekers kunnen reflecteren en ontspannen op een troostplek. Zo geeft de troostplek kracht, hoop en vertrouwen.

5. waar ernstige ziekte, sterven, dood, rouw, verlies, ... normaal zijn en bespreekbaar

Een troostplek maakt ernstige ziekte, sterven, dood, rouw en verlies zichtbaar en bespreekbaar. Zo erkent een troostplek dat iedereen, op elk moment, ermee in aanraking kan komen.

¹ Franco LS, Shanahan DF, Fuller RA. A Review of the Benefits of Nature Experiences: More Than Meets the Eye. *Int J Environ Res Public Health*. 2017 Aug 1;14(8):864. doi: 10.3390/ijerph14080864.

² Lowe, J., Rumbold, B., & Aoun, S. M. (2020). Memorialisation during COVID-19: implications for the bereaved, service providers and policy makers. *Palliative care and social practice*, 14, 2632352420980456.

<https://doi.org/10.1177/2632352420980456>



Foto 1: Pulderbos

Wat?

Uit onderzoek blijkt dat een troostplek een fysieke plek is, die een toegankelijke openbare ruimte is, ontworpen voor rouw en collectief rouwen, vaak gesitueerd op (groene) plekken dichtbij of in buurten. Ook is het een plek van stilte en rust waar men troost vindt en biedt, waar verbinding ontstaat met bezoekers en buurtbewoners. Een troostplek is een bron voor draagkracht en veerkracht waar ernstige ziekte, dood, rouw en verlies normaal en bespreekbaar zijn.

Hoe?

Troostplekken zijn lokaal ingebed in de buurt. Mensen zijn vrij om deze plaats vorm te geven en te gebruiken, afhankelijk van hun noden en wensen. De plek wordt ook gebruikt door verenigingen, organisaties en individuen voor het organiseren van acties en activiteiten in het kader van ernstige ziekte, sterven, dood en voor iedere situatie van gemis en verlies.

Doel?

De COVID-19 pandemie maakte ernstige ziekte, sterven, dood en verlies dan wel meer zichtbaar, toch stond degene die te maken kreeg met verlies of ernstige ziekte, er vaak alleen voor. Bepaalde gebruiken en rituelen waren niet meer mogelijk. Begravenissen waren alleen mogelijk binnen kleine groep. We moesten verlieservaringen een plaats geven, afscheid nemen van een geliefd persoon met afstandsregels, zonder samenzijn, een knuffel, troostende omarmingen, ... Dit gebeuren maakte het extra duidelijk dat mensen nood hebben om verlieservaringen samen te verwerken. De troostplekken ontstonden tijdens deze periode om verlieservaringen een fysieke plaats te geven. Troostplekken bieden niet enkel een plek voor rouw en

overlijden, maar ook voor andere verlieservaringen zoals ernstige ziekte, afscheid na verlies van werk, na een relatiebreuk, etc. De troostplekken zijn na de pandemie blijven groeien en worden nog steeds actief gebruikt door verenigingen, organisaties en individuen voor het organiseren van acties en activiteiten of worden gebruikt om te rouwen of tot rust te komen zonder actie of activiteit.

Waar?

Na de oproep van Ferm tijdens de COVID-19 pandemie, ontstonden op drie jaar tijd al meer dan 350 troostplekken in Vlaanderen. Kijk eens op [hun website](#) of er al een troostplek geregistreerd is in jouw gemeente of stad.

3. Het onderzoek: hoe en wat?

In samenwerking met Ferm voerde het Compassionate Communities Expertisecentrum van de Vrije Universiteit Brussel een onderzoek uit en bracht in kaart:

- Hoe troostplekken zijn ontstaan,
- De betekenisgeving,
- Het gebruik van lokale troostplekken voor mensen die geconfronteerd worden met ernstige ziekte of verlies,
- De rol die deze ruimtes kunnen hebben in het verbinden van mensen in de buurt,
- Hun toekomstperspectief.

We combineerden twee manieren van gegevensverzameling: focusgroepen en online vragenlijsten.

Focusgroepen (interview in groep)

Doel

Over de troostplekken inzicht krijgen in 1) hun ontstaan, 2) de betekenisgeving, 3) het gebruik, 4) de link met de buurt en 5) het toekomstperspectief.

Geselecteerde troostplekken

Zes troostplekken, verspreid over Vlaanderen en alle provincies, werden geselecteerd: Galmaarden, Ledeberg, Olmen, Sint-Kruis, Vladslo en Voeren.

Wie nam deel

Per troostplek vond een focusgroep plaats waaraan personen met verschillende rollen deelnamen. Dit waren:

- **vrijwilligers** van de organisaties die betrokken zijn bij de ontwikkeling of het onderhoud van de troostplek,
- medewerkers van de **organisaties** die betrokken zijn bij de ontwikkeling of het onderhoud van de troostplek,
- **bezoekers** van de troostplek (andere dan die opgenomen in de categorieën (1) en (2),

- **bewoners** in de onmiddellijke omgeving van de troostplek,
- werknemers van de **gemeente** die betrokken zijn bij de ontwikkeling of het onderhoud van de troostplek en
- andere relevante **belanghebbenden**, afhankelijk van de specifieke context van de troostplek (zoals scholen en eerstelijnszorgwerkers).

Aan de zes groepsinterviews namen in totaal 55 personen deel.

Wat werd bevraagd

In het groepsinterview werden vier thema's bevraagd:

- **Betekenisgeving aan de troostplek:** Wat verstaat men onder een troostplek? Welke activiteiten zijn er? Wat betekent de troostplek?
- **Ontwikkeling van de troostplek:** Hoe ontstaat een troostplek?
- **Gebruik van de troostplek:** Wie bezoekt de troostplek? Welke activiteiten vinden er plaats?
- **Toekomstperspectieven voor de troostplek:** Welke acties kunnen er in de toekomst georganiseerd worden? Welke mogelijke samenwerkingen en tips voor andere troostplekken zijn er?

In deze inspiratiegids zal je verschillende citaten lezen. Deze citaten zijn een letterlijke weergave van stukken uit de interviews met de daar bijhorende spreektaal (ook al is die soms taalkundig fout), en dienen ter illustratie of om de hoofdlijnen uit gesprekken kracht bij te zetten. Meer informatie over de dataverwerking en ethische goedkeuring vind je terug op pagina 65.



Foto 2: Vladslo, Leen Vermeire

Online vragenlijsten

We gebruikten twee soorten vragenlijsten: één gericht aan de bezoekers van de troostplekken en één gericht aan de trekkers van de troostplekken.

De online vragenlijst voor bezoekers

Wat werd bevestigd?

De vragenlijst bestond uit volgende zeven vragen:

- Hoe leerde je deze plek kennen?
- Met wie bezocht je deze plek?
- Hoe vaak bezoek je deze plek?
- Ga je deze plek in de toekomst opnieuw bezoeken?
- Zou je op deze plek naar een georganiseerde activiteit komen?
- Wat is de reden van je bezoek?
- Heb je nog suggesties?

Wie nam deel?

De vragenlijst werd verspreid over de troostplekken heen door een QR-code (link naar de online vragenlijst) te hangen aan de troostplek zelf of te verspreiden via het magazine van Ferm of de Facebookpagina van Ferm. De vragenlijst werd opengesteld tussen oktober 2022 en maart 2023. 125 bezoekers vulden deze vragenlijst in.

De online vragenlijst voor troostplektrekkers

Wat werd bevestigd?

De vragenlijst vroeg naar volgende vier thema's:

- **Algemene informatie:** naam en voornaam, naam van de gemeente, het adres van de troostplek en de datum van de opening van de troostplek.
- **Algemene vragen** over de ontwikkeling en aanpak van de troostplek.
- **Werking van de troostplek:** de acties op de troostplek en samenwerkingsverbanden met andere organisaties.
- **Sterktes, mogelijke uitdagingen en noden** die troostplektrekkers ervaren omtrent de werking van hun troostplek.

Wie nam deel?

Deze vragenlijst werd in januari 2023 via email verstuurd naar alle mensen die als verantwoordelijke van een troostplek waren geregistreerd. In totaal vulden 132 troostplektrekkers de vragenlijst in. Dit is 56% van alle troostplektrekkers die een mail ontvingen.

De percentages in de tabellen tellen vaak op tot meer dan 100%, dit omdat er meerdere antwoorden mogelijk waren op een vraag.

Deel II: Troostplekken in beeld

Wat je hieronder leest, is gebaseerd op het onderzoek dat zonet beschreven werd. De informatie uit de focusgroepen en de vragenlijsten wordt daarbij gecombineerd.

1. Wat is een troostplek?

Een troostplek is een fysieke plek van stilte en rust waar men troost vindt en biedt, waar verbinding ontstaat met bezoekers en buurtbewoners. Een troostplek is een bron voor draagkracht en veerkracht waar ernstige ziekte, sterven, dood, rouw en verlies normaal en bespreekbaar zijn.

Troostplekken bieden in de eerste plaats troost, maar ze geven meer dan alleen troost. Bezoekers gaan ernaartoe om verschillende redenen.

“Een troostplek is verbeelding en ontmoeten. Gewoon daar zijn en uw gedachten laten gaan. Aan wat denk je? Het maakt niet uit aan wat. En dat ont: er moet niets. En toch kan je nog een ontmoeting maken. Er moeten maar twee dingen in het leven, hè: geboren worden en doodgaan. Al de rest zijn keuzes, en kiezen is verliezen.” (deelnemer uit Vladslo)

A. Een plaats van rust en stilte



Troostplekken bevinden zich vaak op rustige plekken, zoals in een park of langs een wandelroute.

“Ik kom gewoon kijken naar de tuin en naar de plantjes. En niet voor een specifieke reden. Ik kom daar gewoon even zitten, gewoon een keer kijken. Mensen met een psychische kwetsbaarheid vinden daar misschien rust, zonder dat ze moeten denken aan een overleden iemand. Het is een zeer mooie plek om tot rust te komen.” (deelnemer uit Ledeberg)

Door die specifieke ligging gebruiken bezoekers troostplekken **om even rust en stilte te vinden**.

“Op een bank gaan zitten voor mij is een heel andere beleving dan in die cirkel te gaan zitten (zie foto). Je kunt je verbeelding ook laten spreken. Het is mijn plek. Je neemt daar direct bezit van. Het is misschien egoïstisch, maar zo was dat. Ik vind er troost, rust, loslaten, genieten en de schoonheid. En de rust. En blijven zitten, ik kon daar niet weg.” (deelnemer uit Ledeberg)



Foto 3: Ledeberg

Troostplekken zorgen ook voor verbinding met de natuur. Ook wie zoekt naar **bezinning**, vindt hiervoor de nodige ruimte op troostplekken.

“Ik hou gewoon sowieso heel veel van de natuur. Ik ben ook veel met spiritualiteit bezig en de natuur helpt daar heel veel bij. De plek heeft mij al veel gebracht, zonder dat ik eigenlijk wist dat het een troostplek was.” (deelnemer uit Ledeberg)

B. Het vinden en bieden van troost

34%

van de bezoekers komt naar een troostplek om troost te **vinden**

14%

van de bezoekers komt naar een troostplek om troost te **bieden**

De troostplekken dragen bij tot het **vinden en bieden van troost**. Mensen zoeken troost om verschillende redenen. Dat kan een overlijden zijn, maar ook een vriend die naar het buitenland verhuist, een koppel dat uit elkaar gaat, het

verliezen van een job, een verslechterende gezondheid, ... Verlies komt voor op verschillende momenten in het leven en heeft verschillende vormen. Voor dat verlies gaan we op zoek naar troost.

“Naar een kerkhof ga je omdat mensen overleden zijn. Een troostplek, die kan ook breder bekeken worden. Als het gaat over mensen die in de miserie zitten of die terminaal ziek zijn om maar voorbeelden te geven.” (deelnemer uit Olmen)

“Ik vind het wel een mooie gedachte dat mensen ergens naartoe kunnen om troost te vinden voor wat dan ook eigenlijk. Want het hoeft niet altijd een overlijden te zijn. Er kunnen allemaal andere dingen meespelen. Je bekijkt de troostplek dan toch wel op een andere manier.” (deelnemer uit Ledeberg)

Ook mensen die werken in de zorg maken vaak een verlies mee. Tijdens de coronaperiode werden ze vanop de eerste rij geconfronteerd met moeilijke en soms ondenkbare situaties. Gevoelens van onmacht kwamen heel vaak voor. Net daarom is het ook voor hen belangrijk dat de troostplek blijft bestaan, als herinnering aan deze moeilijke periode.

“Ik hoop vooral dat het iets is wat blijft bestaan en waar we toch ook op kunnen terugkijken. Dat het troost is voor mensen die iemand verloren hebben in de coronaperiode, maar ook voor wat wij in de verpleging en verzorging hebben meegemaakt. Ik zou het jammer vinden als dat iets is wat verwatert eigenlijk.” (deelnemer uit Voeren)

C. Verbinding tussen bezoekers en de buurt



Een troostplek zorgt voor **verbinding**. Een troostplek nodigt mensen uit om een gesprek over moeilijke thema's, zoals een verlies, ernstige ziekte, ... aan te gaan. Spontaan een gesprek

aanknopen over verlies of rouw kan soms moeilijk zijn. Een troostplek nodigt uit om het gesprek toch te voeren. Het kan helend werken door je verhaal te delen met mensen die misschien iets gelijkaardigs hebben meegemaakt, of in het algemeen open staan om naar jouw verhaal te luisteren.

“Ik vind het heel belangrijk om over dood te kunnen praten, maar ook het verdriet, troost, berouw, te kunnen delen. Dat kan in de natuur zijn, dat kan een heel stille ruimte zijn binnen. Ook de draagkracht wordt gedragen door de groep die op de troostplek is. Je kan natuurlijk ook alleen naar de troostplek gaan en dan ga je eigenlijk meer met de natuur de innerlijke dialoog aangaan, met de persoon in kwestie. Maar het belangrijkste is dat je gedragen wordt door de groep (van bezoekers).” (deelnemer uit Ledeberg)

“Hier zien wij dat wel gebeuren. De mensen gaan wandelen met familie. Ze gaan tot aan de troostplek en dan zien ze daar andere mensen. Dan zeggen ze: ‘ja, ik ben ook mijn man verloren’. Zo gebeurt dat wel.” (deelnemer uit Voeren)

“Als ik daar zit, als daar mensen langskomen, je spreekt die aan omdat er niks anders is. Je ontmoet die mensen. En dat is voor mij ook een van de belangrijkste functies, mensen ontmoeten. En via dat ontmoeten ga je een verhaal vertellen, mekaar steunen, emoties kunnen delen, vragen, zoektocht kunnen delen. Er zijn veel dingen waar je nood aan hebt om te delen.” (deelnemer uit Voeren)

“En dus als ik weet dat er iemand van het dagcentrum het moeilijk heeft, ga ik wel soms arm in arm naar de troostplek, ja. Dus of geef ik, als er iemand anders een goede band heeft, aan de medewerkers aan: bezoek een keer de troostplek. En ga een keer een babbeltje gaan slaan. Dat wel, dat proberen we wel te doen.” (deelnemer uit Vladslo)

Ook al ben je soms alleen op een troostplek, weten dat anderen ook naar deze plek komen op zoek naar troost, creëert op zich al verbinding.

“Ik ben verrast van de kracht om echt fysiek een ruimte vrij te maken. Het lijkt alsof dat als je daar echt grond aan koppelt, dat dat ook ruimte in uw leven en in uw hart krijgt. En ook als je dat niet alleen doet, maar als daar anderen ook met een steen of met een lint of zo komen, dat is een andere dimensie.” (deelnemer uit Galmaarden)



Foto 4: Olmen, Caroline Mertens

D. Bron voor draagkracht en veerkracht

16%

van de bezoekers komt naar een troostplek om te reflecteren

15%

van de bezoekers komt naar een troostplek om te ontspannen

Een troostplek **geeft kracht, hoop en vertrouwen** aan de bezoekers. Troost doet herleven en veerkracht herwinnen.

Mensen vinden vaak de juiste taal niet om troost te bieden aan anderen. De troostplek geeft zonder woorden taal aan troost.

“Bij de oprichting, nu bijna drie jaar geleden, hebben we gekozen voor het woordje troost. Omdat in die troost, vonden wij, zit eigenlijk ook iets van ‘oké ik mis iets, toen was dat heel sterk corona-gelinkt, hè, maar eigenlijk ervaar ik hier wel kracht om mij terug recht te zetten en om door te gaan’. Dat verstonden wij onder troost.” (deelnemer uit Galmaarden)

“Onze grootste doelstelling is dat mensen gewoon hun leven kunnen verderzetten.” (deelnemer uit Sint-Kruis)

“En misschien kan zo een troostplek wel wat handvaten bieden ... om aan uw eigen emoties wat structuur te geven, zodat je daar weer verder mee kunt.” (deelnemer uit Ledeberg)

E. Dood, rouw, verlies, ernstige ziekte ... zijn normaal en bespreekbaar

14%

van de bezoekers komt naar een troostplek om te rouwen

Een troostplek **maakt ernstige ziekte, sterven, dood, rouw en verlies zichtbaar, bespreekbaar en erkent** dat iedereen, op elk moment, ermee in aanraking kan komen. Een troostplek draagt zo bij aan een warmere en open samenleving. De troostplekken zijn een fysieke plek waar schroom, angst en schaamte rond deze thema's afnemen en wederzijds begrip en steun toenemen.

“Je ziet de dood tegenwoordig heel weinig in de maatschappij, alles wordt weggemoffeld. Je ziet geen kisten meer in de straten. Dat is hetzelfde met invaliden, die zie je ook niet meer in het straatbeeld. Daarom is dat zo een fascinatie geworden van mij om toch ook kinderen daarmee te confronteren, dood hoort bij het leven. Je hebt geen leven zonder dood, geen dood zonder leven.” (deelnemer uit Ledeberg)

“Als je met trillende mondhoeken uw werk aan het doen bent terwijl dat de tranen eigenlijk klaar zitten, ik verlang daar eigenlijk naar dat dat eigenlijk common sense wordt in dingen. Dus dat dat niet alleen op een troostplek gebeurt, maar dat dat eigenlijk zonder verpinken overal kan.” (deelnemer uit Ledeberg)

Een open houding ten aanzien van ernstige ziekte, sterven, dood, verlies, rouw, ... is voor velen een nieuwe ervaring. In onze samenleving worden de emoties die hiermee gepaard gaan, grotendeels intern beleefd en je loopt er liefst niet te veel mee te koop. Nochtans kan het uiten van emoties die gepaard gaan met rouw helpen. Een troostplek is de uitgelezen plek waar dat kan.

“Rouw blijft in mijn context toch nogal binnenshuis, zo met de mensen heel dichtbij. En dan nog zijn er nog gradaties, de dichte cirkel, ruimere cirkel. Maar ik heb nooit het besef gehad dat dat daarbuiten ook mocht. Je mocht niet rouwen. Dat was een opluchting toen.” (deelnemer uit Ledeberg)

2. Waarom een troostplek ontwikkelen?

Trekkers van de zes gemeenten starten hun troostplek omdat zowel burgers als zorgverleners, nood hebben aan aandacht en zichtbaarheid voor rouw en verlies. Vele troostplekken, ook degenen die meededen in de vragenlijsten, ontstonden tijdens de COVID-19 pandemie. Tijdens deze periode ging men op zoek naar **manieren om troost te vinden voor een overlijden in de nabije omgeving**, in de buurt of in een woonzorgcentrum. Zowel families, zorgverleners als burens kunnen op een troostplek troost zoeken.

“We voelden dat mensen dikwijls nog bleven hangen in dat rouwverdriet. Ze zochten een plekje waar ze dat kwijt konden als dat niet aan één van ons was.” (deelnemer uit Sint-Kruis)

“Zoals het virus ons overviel, overviel ons ook dat je van bepaalde mensen in de gemeente ook afscheid moest nemen” (deelnemer uit Galmaarden)

Of omdat het deel uitmaakt van de werking:

“Wij doen meer dan ouderenzorg alleen. Wij zorgen voor families. Wij zorgen voor elkaar. Wij zorgen voor medewerkers. Dat is ook een beetje onze opdracht. En die troostplek, die is daar gewoon onderdeel van.” (deelnemer uit Voeren).

“Wij zijn zwaar getroffen geweest met Corona en wij hadden zelf ook de nood om dat een plek te geven. Voor medewerkers, familie, iedereen die betrokken was.” (deelnemer uit Sint-Kruis)

3. Hoe creëer je een troostplek?

Hieronder vind je **handvatten en inspiratie** die je kunnen helpen om een troostplek te creëren. Het is geen stappenplan dat van A tot Z gevolgd moet worden om een troostplek op te richten. Dit zijn zaken die bij de troostplekken die we bezochten vaak terugkwamen. Op basis van de focusgroepen en vragenlijsten komen we tot 6 belangrijke stappen:

- Verenig mensen en ga op zoek naar samenwerking
- Zoek de ideale locatie
- Richt de plek in
- Werk een aanbod van activiteiten uit
- Maak de troostplek bekend
- Onderhoud de troostplek

Elke troostplek is immers een unieke plek. Alles vertrekt vanuit de lokale noden en talenten in de buurt. In het Ferm draaiboek over troostplekken kan je meer informatie vinden via de link

<https://www.samenferm.be/netwerk/planttroost/downloads-planttroost>

A. Verenig mensen en ga op zoek naar samenwerking

Universele verlieservaringen bieden mogelijkheden om mensen uit de buurt te verbinden. Veel mensen hebben nood aan het samen verwerken van verlies en de dood. Op sommige troostplekken zie je dat dit een plek van verbinding kan zijn. Een troostplek wordt idealiter niet enkel gedragen door de initiatiefnemers of de bezoekers, maar door heel de buurt.

“Mijn droom is dat iedereen een plek heeft, of die dan formeel of informeel is, waar die troost kan vinden. Een algemene ontmoetingsplek of een ingerichte ruimte... Dat men weet dat men ergens terecht kan.” (deelnemer uit Sint-Kruis)

Een troostplek start je best samen op met andere vrijwilligers en/of professionals met een interesse in troostplekken. Het is een meerwaarde om verschillende partners te betrekken bij de uitwerking van de troostplek. Zo heb je verschillende perspectieven en sterktes bij elkaar.

Je kan denken aan:

- **gemeente of stad:** voor het onderhoud en/of financiële ondersteuning van de troostplek, reclame maken en het mee organiseren van acties en activiteiten
- **zorgorganisaties:** woonzorgcentra, lokale dienstencentra, wijkgezondheidscentra, Centra voor Algemeen Welzijn (CAW), ... zij kunnen reclame maken en het mee organiseren van acties en activiteiten
- **scholen:** voor decoratie, inrichting, onderhoud van de troostplek, met leerlingen de troostplek bezoeken, reclame maken en het mee organiseren van acties en activiteiten
- **culturele en creatieve diensten:** muzikanten, muziekscholen, kunstenaars kunnen troostplekken mee vormgeven, reclame maken en het mee organiseren van acties en activiteiten
- **levensbeschouwelijke instanties:** de pastorale eenheid van een gemeente, Huis van de Mens, ...
- **lokale verenigingen:** Ferm, jeugdbewegingen, verenigingen rond rouw en andere verenigingen
- **de buurt,** waarin buurtbewoners, vrijwilligersverenigingen, buurtprojecten, een Buurtpunt, ... zich engageren



Volgens troostplektrekkers is bij 91% van de troostplekken Ferm betrokken. 72% van de troostplekken kent de betrokkenheid van de gemeente, 24% van andere verenigingen betrokken en 14% van buurtbewoners.

Verschillende troostplekken organiseren een infoavond, buurtavond of werkgroep om samen te werken met andere geïnteresseerden. Hierin kan het plan voor een troostplek besproken worden. Je kan samen brainstormen over mogelijke partners, locaties, de invulling van de troostplek, ... Belangrijk is om voldoende ruimte te laten om samen plannen te ontwikkelen en niet een al vooraf vastgelegd plan voor te leggen. Samen een plek ontwikkelen waarin ieders ideeën opgenomen worden, zorgt voor eigenaarschap. Eigenaarschap is een belangrijk element voor de duurzaamheid van de troostplek.

Vrijwilligers én professionals enthousiasmeren en versterken elkaar. Samen vergroten ze het draagvlak voor de troostplek en maken ze samen het werk lichter. Professionals kunnen bijvoorbeeld het initiatief nemen in het organiseren van vergaderingen en het plannen van overlegmomenten.

“Professional: Enkel professionelen zou zeker niet kunnen.

Vrijwilliger: Enkel vrijwilligers ook niet. We hebben elkaar echt nodig.

Professional: Als je echt de buurt wil betrekken, dan moet je die buurt meehebben, want het moet gedragen worden. Als het vandaaruit niet gedragen wordt, dan mogen we daar twintig professionals en zeven schepenen zetten, het zal niet lukken. Omdat je elk met je eigen referentiekader zit. We kunnen niet zonder elkaar.

Interviewer: Wat is voor jullie dan een meerwaarde om ook een professional mee te hebben?

Vrijwilliger: Zij neemt de touwtjes in handen voor de vergadering enzovoort.” (deelnemer uit Vladslo)



Foto 5: Pulderbos

Uitdaging: Het vinden van vrijwilligers

Ook met een klein engagement van vrijwilligers kan je veel bereiken, zoals een handje helpen tijdens een activiteit. Niet elke vrijwilliger zal immers een grote verantwoordelijkheid op zich willen nemen. Verschillende kleine taken maken één groot geheel. Vrijwilligers moeten niet alles doen. Belangrijk is vooral om naar de competenties en talenten van vrijwilligers te kijken.

Wat willen ze graag doen en wat wensen ze liever niet te doen? Vrijwilligers kunnen ondersteunen bij:

- onderhoud van de troostplek
- ontwikkelen van een activiteitsaanbod
- reclame maken voor de troostplek
- begeleiden van activiteiten
- inkleding van de troostplek

Tip: Betrek gemeente- of stadsbestuur bij de ontwikkeling en het onderhoud

Troostplekken ontstaan vanuit de intrinsieke motivatie van organisaties en mensen. Het gemeente- of stadsbestuur kan deze troostplekken ondersteunen en zien als een middel om de buurt te verbinden.

"Ik vind dat als burgemeester heel knap wat hier gebeurt. Eigenlijk is dat een wake-up call voor gemeentebesturen van: verdorie mensen, wij nemen het voortouw, heb daar oog voor, ondersteun dat. En het is heel dankbaar om dat te kunnen ondersteunen." (deelnemer uit Olmen)

Tip: Zorg voor diversiteit

Het is belangrijk om een mooie diversiteit van verscheidene mensen met verschillende rollen aan te trekken. Dankzij die diversiteit worden verschillende netwerken, kanalen en ideeën aangeboord. Dit zorgt ervoor dat de plek een inclusieve plek kan zijn.

B. Zoek de ideale locatie

Wil je graag een troostplek opstarten of je troostplek uitbreiden? Ga op zoek naar de ideale locatie. Een troostplek ligt vaak in **een groene omgeving**, zoals aan een park, bos of plein. Een rustige natuurplek in je buurt kan de ideale locatie zijn. Heb je een mooie lindeboom of treurwilg in de buurt? Of een verschalken hoekje? Een park waar bezoekers elkaar ontmoeten? Allen bieden ze mogelijkheden om een troostplek in te richten.

“Er staat een oude lindeboom midden in de wijk, alleen al zo een plek, je kunt eigenlijk een buurt troostplekje creëren in een gehuchtje van een paar straten groot. Het is soms maar een klein element aanbrengen, zoals het veldkapelletje vroeger.” (deelnemer uit Ledeberg)

Denk ook aan een **toegankelijke plaats voor verschillende doelgroepen**. Minder mobiele mensen zijn gebaat bij een aangepaste toegangsweg. Dient het gras soms afgereden te worden om de plek toegankelijk te maken?

“Toen zijn er Ferm vrijwilligers gekomen met de vraag hier een troostplek te maken. We hebben dit plekje hier aangeboden in ons park, met zicht op het woonzorgcentrum. Want ik vond dat dat eigenlijk wel een plaats zou kunnen zijn voor families die hun vader, moeder, broer, zus, hebben weten overlijden in het woonzorgcentrum. Zo kunnen ze nog een keer terugkomen zonder het woonzorgcentrum binnen te komen, want dat is ook heel confronterend achteraf.” (deelnemer uit Voeren)

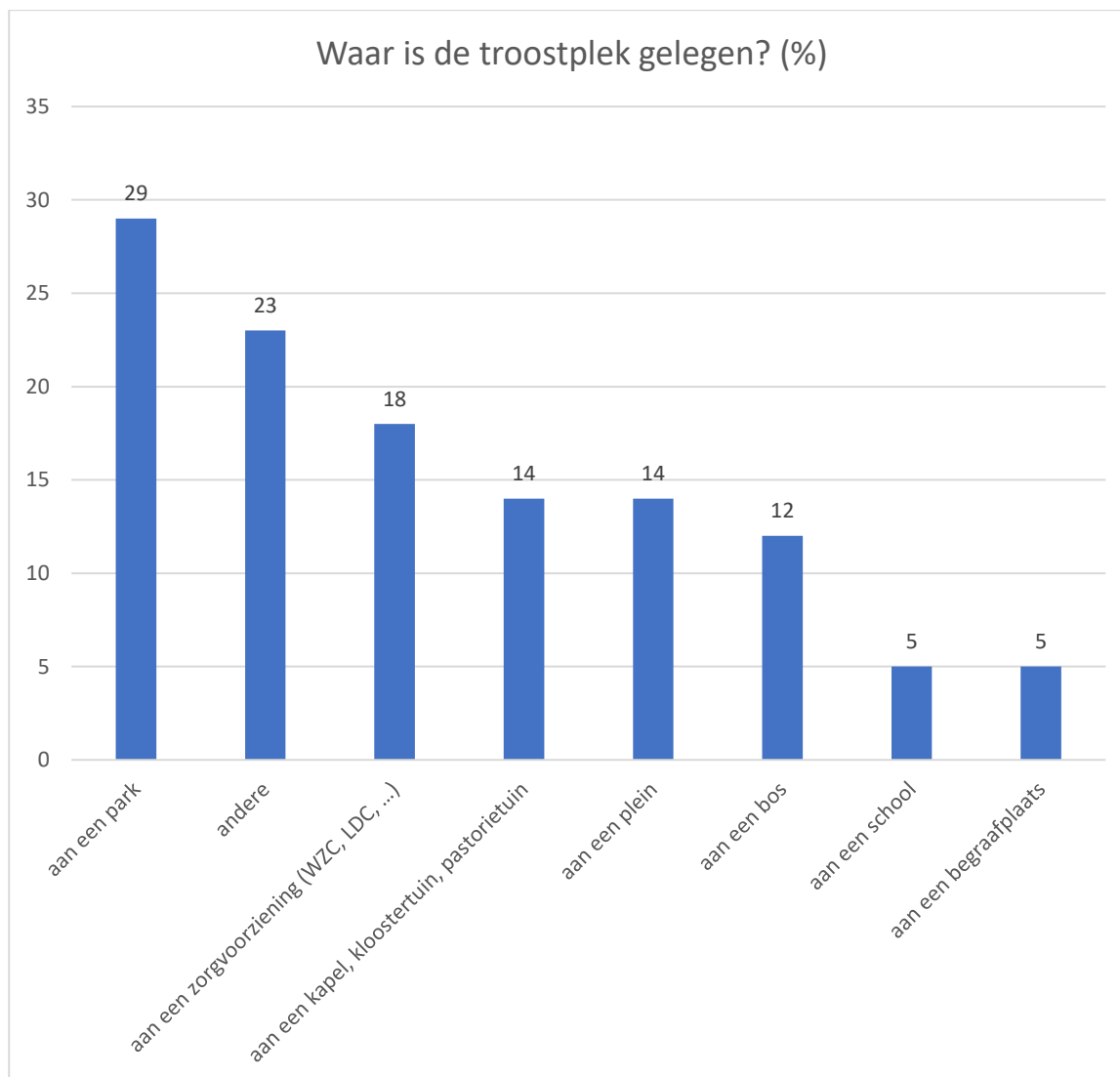


Foto 6: Geetbets



Foto 7: Sint-Martens-Voeren

Een troostplek kan soms op een publieke plaats zijn. Ken je een fijne plaats? Contacteer de gemeente, stad of eigenaar van de plek en bespreek met hen het voorstel. **Vraag steeds toestemming** bij de gemeente, stad of eigenaar om de troostplek op een plaats uit te bouwen.



Uit de bevraging blijkt dat 29% van de troostplekken aan een park ligt. 23% van de troostplekken ligt op een andere groene plek, zoals aan een speelplein, op een grasperk, op een fietsrustplek of langs een wandelroute. 18% ligt aan een zorgvoorziening, zoals een woonzorgcentrum of lokaal dienstencentrum. 14% ligt op een plek met religieuze betekenis, zoals een kapel, klooster- of pastorietaan of 5% van de plekken ligt aan een begraafplaats. 14% ligt aan een plein, 12% aan een bos en 5% aan een school.

Zorgvoorzieningen zoals woonzorgcentra, lokale dienstencentra, ziekenhuizen, ... kunnen de troostplek integreren in hun bestaande aanbod van buurtgerichte activiteiten. Deze organisaties kunnen extra betekenis geven aan de troostplek. Mensen kennen de plek al omdat ze er vaak komen of er vrienden en familieleden bezoeken. Op het moment dat ze iemand verliezen die bijvoorbeeld in het woonzorgcentrum woonde, is de stap naar een troostplek aan het woonzorgcentrum kleiner.

“Ik denk dat mensen die iemand hebben verloren in het woonzorgcentrum naar hier komen om gewoon even te denken aan het verleden. ‘Hier heeft mijn vader of moeder geleefd. Hier hebben wij de laatste dagen nog meegemaakt. Hier weet ik waar het gebeurd is.’” (deelnemer uit Voeren)

Anderzijds kan een plek **‘te midden van het leven’**, zoals langs een wandelroute of een plein, een gepaste plek zijn om een troostplek te realiseren. Rouw en verlies zijn een integraal onderdeel van het leven. Een troostplek mag hier ook onderdeel van uitmaken.

“Dat je zo’n troostplek kan aanbieden die vrij centraal gelegen is, want je zit hier toch tussen de mensen in een centrum. Er gebeuren ook nog andere activiteiten die verbindend zijn en waar mensen naartoe komen die inderdaad nood hebben aan die verbinding. Die kruisbestuiving kan daar gebeuren en er zijn misschien nog andere aanleidingen om ernaartoe te komen of om ermee kennis te maken.” (deelnemer uit Olmen)

“Hier kun je een uur blijven zitten, niet te zichtbaar. Je kan er intiem samen zitten en een babbeltje doen. Ik ken iemand die met haar man daar heel regelmatig komt, een vrouw met dementie. Die gaan daar regelmatig, dat is het uiterste wat ze nog kan stappen tot daar. Als ik daar zit en er komen mensen langs, je spreekt die aan omdat er niks anders is. Je ontmoet die mensen. En dat is voor mij ook een van de belangrijkste functies, mensen ontmoeten. En via dat ontmoeten ga je een verhaal vertellen, mekaar steunen, emoties kunnen delen, vragen, je zoektocht kunnen delen. Er zijn veel dingen waar je nood aan hebt om te delen.” (deelnemer uit Voeren)

Uitdaging: Een zichtbare troostplek

Rust is een belangrijk element aan de troostplek, maar tegelijk moet de troostplek makkelijk te vinden zijn. Iedereen is er welkom. Als ze zich op een afgelegen of moeilijk bereikbare plek bevindt, dan is de kans dat toevallige passanten de troostplek ontdekken veel kleiner.

Plekken die aan een wandel- of fietsroute liggen, trekken ook toevallige passanten aan. Je kan extra maatregelen nemen om de plek bereikbaar en zichtbaar te maken:

- Zorg voor bewegwijzering naar de troostplek.
- Hang een welkomstbordje op aan de ingang van de troostplek.
- Laat de troostplek opnemen in wandelkaarten en fietsroutes.



Figuur 8: Olmen, Caroline Mertens

“Je zit er op je gemak en een beetje afgezonderd. Het is een rustig plekje aan de kapel, maar er is ook passage. Ik denk dat dat wel belangrijk is, dat het niet in een vergeten hoek is.” (deelnemer uit Galmaarden)

C. Richt de plek in

Eens je de ideale locatie gevonden hebt en toestemming hebt om hier een troostplek te maken, kan je nadenken over de inrichting. Verschillende elementen dragen bij tot de beleving van een troostplek:

- **Fysieke inrichting**

Zitbanken, bloembakken, natuurelementen ...

“De banken zijn noodzakelijk om stil te worden en om verbinding te maken.”



Foto 10: Olmen, Gemeente Balen

- **Symbolische inrichting**

Bloemen als symbool voor nieuw leven, artistieke vormgeving, seizoensdecoratie ...



Foto 9: Olmen, Caroline Mertens



Foto 11: Huldenberg

■ Informatieve inrichting

Paneel met informatie over de troostplek, contactgegevens van de initiatiefnemers, contactgegevens van organisaties die kunnen ondersteunen bij verlieservaringen ...



Figuur 12: Geethets

“Er staat een herdenkingsbord. Er staat ook een bankje bij, waar men even kan bezinnen en terugdenken aan alles wat er gepasseerd is.” (deelnemer uit Galmaarden)

Hoe je troostplek er ook uitziet, een troostplek is vooral een mooie plek **waar bezoekers warm onthaald worden**. Dit kan zijn door een welkomstbord aan de ingang, door uitnodigende banken, of door het aanbieden van koffie en een luisterend oor tijdens een activiteit.

“Wij doen de koffie en het opvangen van de mensen voor een wandeling start. Dat is een heel belangrijke toevoeging.” (deelnemer uit Olmen)

“Bij elke activiteit ontmoet je mensen met een hapje en een drankje en proberen we het gezellig te maken.” (deelnemer uit Pulderbos)

Verlieservaringen verbinden mensen in een buurt over leeftijd, geslacht, interesses, culturen en religies heen. Veel troostplektrekkers voelen een nood om meer diverse groepen in de buurt te bereiken. Een **troostplek kan los van religie staan**. Er zijn dus geen religieuze tekens nodig, zo is de troostplek toegankelijk voor iedereen.

“Het is een plek die je toevallig kunt vinden in de natuur. Het is niet gekoppeld aan religie of cultuur, maar is in zijn eenvoud te ontdekken door jongeren en volwassenen.” (deelnemer uit Sint-Kruis)

Je kan ook activiteiten organiseren rond de troostplek. Daarbij kan nagedacht worden of deze activiteit inclusief is. Het gebruik van namen zoals een Allerheiligen-wandeling, zal niet iedereen aanspreken. Past deze naam binnen jouw lokale buurt of riskeer je zo bepaalde groepen uit te sluiten? Past een neutrale benaming zoals herfstwandeling of troostwandeling beter?

“Met Allerheiligen worden de doden herdacht, je kan dat ook gewoon een herdenking noemen. Op deze flyer staat kerstwandeling, we hebben besloten om dat een andere naam te geven.” (deelnemer uit Ledeberg)

Een troostplek is een voortdurend zoeken van evenwicht tussen

- stilte en levendigheid
- intiem en centraal gelegen
- vreugde en verdriet
- leven en sterfte
- individueel en verbindend

“Op de troostplek vind je een groot contrast met de omgeving waar alles heel snel moet gaan en de vertraging op de troostplek. Je komt in contact met het ritme van de bomen, de planten en de dieren die er zijn. Dat is ook troost, vind ik. Dan kunnen er soms gevoelens naar boven komen. Dat staat echt in enorm groot contrast met alles wat daarrond is, dat is onvoorstelbaar.” (deelnemer uit Ledeberg)

Tip: De inrichting van een troostplek is een voortdurend proces

Hoe je troostplek eruitziet kan voortdurend veranderen. Dit kan verschillen naargelang de seizoenen, bepaalde activiteiten die plaatsvinden, vrijwilligers die iets willen toevoegen aan de troostplek of bezoekers die iets meebrengen. Laat ruimte voor creatieve ideeën en werk bijvoorbeeld samen met scholen of kunstenaars voor de inrichting van de troostplek. In Vladslo maakte de technische school bijvoorbeeld een zitbank. Op andere troostplekken zorgden scholen voor tekeningen. In Ledeberg ontwierp een kunstenaar het ontwerp voor de troostplek.

D. Werk een aanbod van activiteiten uit

Op troostplekken worden vaak activiteiten georganiseerd. Deze **activiteiten helpen om mensen uit de buurt kennis te laten maken met de troostplek**. Toevallige voorbijgangers zien dat er iets gebeurt en zijn daardoor geneigd om de troostplek te bezoeken.

“Door die activiteiten zorgen we er juist voor dat de mensen willen gaan en dat zij het ook te horen krijgen.” (deelnemer uit Sint-Kruis)

Activiteiten zoals troostwandelingen, optredens of creatieve bijeenkomsten helpen ook om de troostplek *“in leven te houden”* bij mensen die de troostplek reeds kennen.

Je kan ook **symbolische rituelen** voorzien die mensen individueel kunnen beleven wanneer ze op de troostplek zijn. Andere bezoekers hebben meer nood aan verbinding en doen liever een activiteit in groep.

“Om hun overleden familie of vrienden te herinneren kunnen ze een houten plaatje met hun naam ophangen op de troostplek. Ze worden niet vergeten.” (deelnemer uit Meersel-Dreef)

“In de troostplek werd een plek gecreëerd voor verdriet bij kinderen. Ze kunnen een bloem in keramiek maken en hier komen toevoegen.” (deelnemer uit Hooglede)

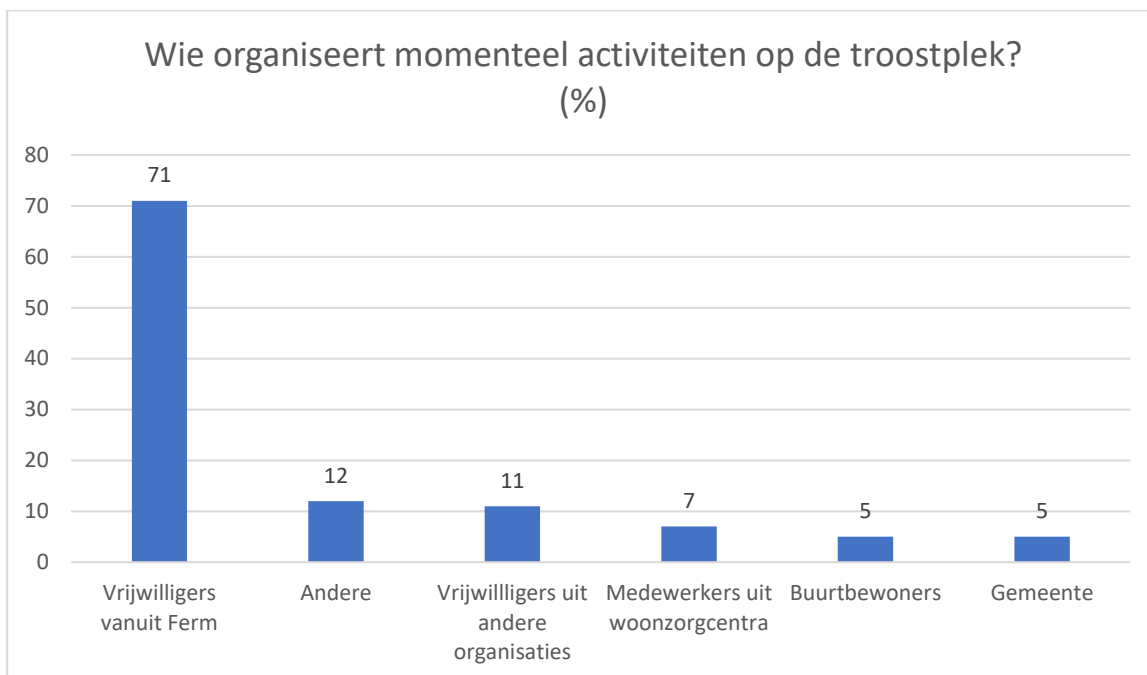
“De rustbank nodigt uit tot een gesprek. Er is een affiche waarop een aantal activiteiten gesuggereerd worden die men op de troostplek kan uitvoeren.” (deelnemer uit Ternat)

Meer informatie over activiteiten die op troostplekken gedaan worden vind je op pagina 33 (Hoe worden troostplekken gebruikt?) en pagina 34 (Inspirerende activiteiten op de troostplek).

Tip: Kies een goed moment voor de doelgroep die je wil bereiken

Wanneer organiseer je je activiteit? Overdag op werkdagen sluit je mogelijk werkende mensen uit van je activiteiten, woensdagnamiddagen mogelijk grootouders die opvang voorzien voor de kleinkinderen. Bedenk daarom op voorhand welke doelgroep je wilt bereiken met je activiteiten. Experimenteer met het organiseren van activiteiten op verschillende dagen en tijdstippen om te bekijken wat de beste opties zijn.

“Tijdens een namiddag-editie heeft niet iedereen tijd. Dat hoor je vaker van jongere mensen die nog werken.” (deelnemer uit Vladslo)



Volgens troostplektrekkers organiseren vrijwilligers vanuit Ferm op 71% van de troostplekken activiteiten. Op 12% van de troostplekken doen ook anderen dit, zoals jeugdbewegingen of muzikanten. Op 11% worden activiteiten georganiseerd door vrijwilligers uit andere organisaties en op 7% door medewerkers uit woonzorgcentra. Buurtbewoners, net als de gemeente, organiseren op 5% van de troostplekken activiteiten.

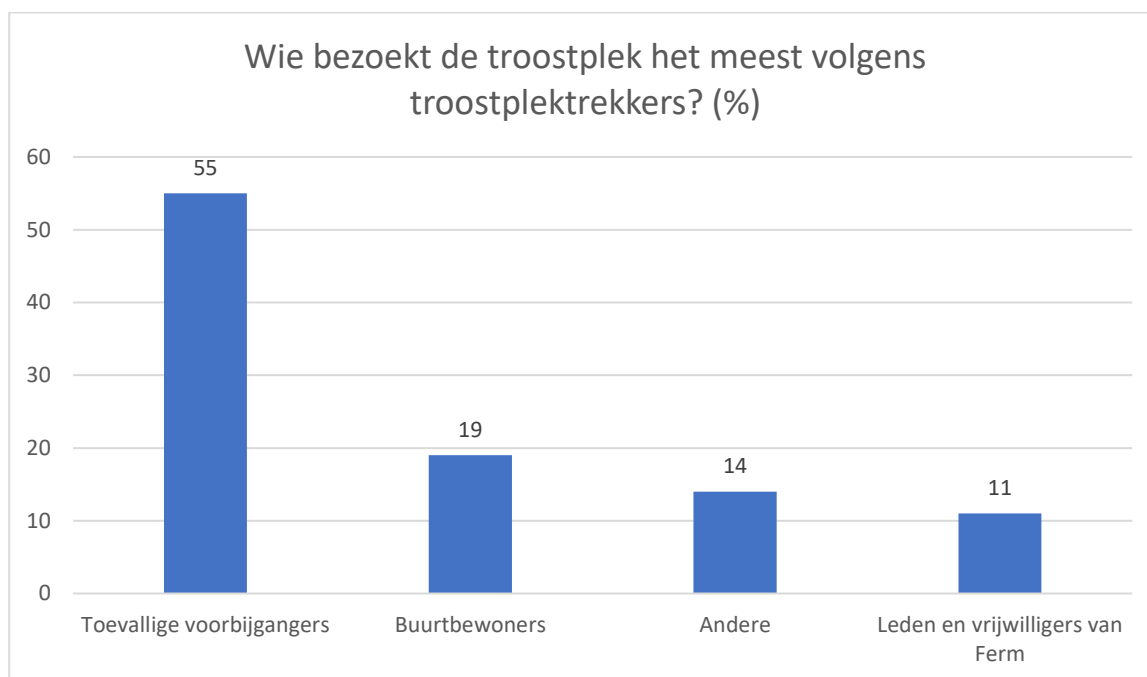
Uitdaging: Een troostplek ontwikkelen kost geld

Voor het onderhoud of het aanbieden van activiteiten is vaak geld nodig, denk maar aan de aankoop van planten, materiaal bij activiteiten, ...

Ga na of je subsidies kan krijgen bij je gemeente of stad. Misschien bestaan er andere projectsubsidies die jullie kunnen ondersteunen? Of vraag je bij een activiteit een bijdrage van de bezoekers?

E. Maak de troostplek bekend

Ook al is het moeilijk een zicht te hebben op wie de troostplek bezoekt, vaak is er **nood aan meer bekendheid van de troostplek**. Bezoekers van een troostplek komen eerder toevallig via een wandeling op de troostplek terecht of via mond-tot-mond reclame van vrienden, kennissen of zorgprofessionals.



Volgens troostplektrekkers worden troostplekken het meest bezocht door toevallige voorbijgangers (55%), buurtbewoners (19%), anderen zoals bewoners of families van een bewoner van een woonzorgcentrum (14%) of leden en vrijwilligers van Ferm (11%).



De helft van de bezoekers komt zelden tot wekelijks. 42% van de bezoekers komt een paar keer per jaar naar de troostplek en 11% kwam voor de eerste keer.

Op bepaalde momenten in het proces kan je stilstaan bij het bereik van de troostplek in de buurt. Sommige troostplektrekkers organiseren daarvoor **reflectiemomenten**. Zulke momenten inbouwen, bijvoorbeeld na activiteiten, kan helpen om na te gaan welke mensen in de buurt je bereikt en welke niet.

“Met een groep hebben we evaluatiegesprekken over de troostwandelingen. Dan komen ook nieuwe ideeën naar boven. De trekkers waren zich steeds bewust dat we nog maar pas bezig zijn. Er moeten meer mensen bij betrokken worden, andere ervaringen, andere percepties, inzichten, ...”
(deelnemer uit Ledeberg)

Reflectiemomenten zijn niet enkel voor de trekkers van de troostplek, maar staan open voor alle geïnteresseerden in de buurt. Je kan samenwerken met organisaties gericht op diverse doelgroepen om een meer divers profiel naar de troostplek toe te leiden. Denk maar aan organisaties gericht op jongeren, personen met een migratieachtergrond of personen met een beperking.

“We zijn nu ook in gesprek met vzw Jong om jongere mensen ernaartoe te leiden. Want wij beseffen dat bepaalde wandelingen niet aantrekkelijk zijn voor jonge mensen of kinderen.” (deelnemer uit Olmen)

Uitdaging: De troostplek bekendmaken

49%

Van de troostplekken heeft nood aan meer bekendheid

Het is soms een uitdaging om de troostplek bekend te maken bij buurtbewoners en hen de troostplek te laten bezoeken.

Benadruk bij je communicatie dat een bezoek aan de troostplek laagdrempelig is en niets moet op de troostplek.

Het vraagt tijd om buurtbewoners bekend te maken met het concept van een troostplek. Je kan flyers verspreiden, posters maken of activiteiten organiseren die voor meer bekendheid kunnen zorgen.

“Door activiteiten te doen wordt de troostplek ook bekender. Ook al heeft de persoon op dat moment geen behoefte aan een grote activiteit, dan worden ze wel getriggerd om eens te gaan kijken nadien.” (deelnemer uit Sint-Kruis)



Figuur 13: Olmen, Caroline Mertens

Tip: Promoot de troostplek via diverse kanalen

Promoot je troostplek en activiteiten via diverse kanalen in de buurt. Maak bijvoorbeeld een ophijsting van de organisaties, verenigingen en clubs in je buurt die promotiemateriaal kunnen verspreiden. Denk aan de gemeente, lokale dienstencentra, ... Scholen, muziekscholen, kunstacademies, etc. kunnen kinderen en jongeren betrekken bij de troostplek in je buurt. Leerlingen kunnen bovendien helpen met de aankleding om van de troostplek een aangename omgeving te maken.

“Het Technisch Onderwijs, waar ze houten banken maken, zijn bereid om mee te doen. Maar het moet tijdig in hun planning staan. Dat zijn mogelijkheden die we misschien te weinig zien of te weinig benutten.” (deelnemer uit Sint-Kruis)

Het is fijn om de opening van de troostplek via een officieel moment te laten gebeuren. Zo zorg je voor wat animo en krijgt de troostplek wat meer bekendheid in de buurt.

Tip: Creëer een mooi en warm openingsmoment van de troostplek

45%

van de troostplektrekkers benoemt 'de opening' als activiteit die hen het meest bijblijft

Bij de opstart van een troostplek wordt vaak een openingsmoment of inhuldiging georganiseerd. 45% van de troostplektrekkers benoemt de opening als de activiteit die hen het meest bijblijft. Dit moment kan op verschillende manieren vorm krijgen, met teksten, poëzie, muziek, een drankje, ...

"De inhuldiging was een mooi en intens moment... Inspirerende teksten, een mooi gedicht en rustgevende muziek maakten de inhuldiging compleet." (deelnemer uit Bever)



Foto 14: Hooglede, Gemeente Hooglede

"In de avondzon met een groot aantal bezoekers maakten we er een warm, intens moment van. Na het inhoudelijke deel babbelden we gezellig na met een hapje en een drankje." (deelnemer uit Tongeren-Sluizen)

"Bij de opening waren verschillende verenigingen aanwezig. Dat was voor ons ook een bekendmaking van de troostplek en een verdere verspreiding onder verschillende personen." (deelnemer uit Sint-Job-in-'t-Goor)

"De opening met heel veel enthousiasme vanwege Ferm en Landelijke Gilde. In de coronaperiode was dit heel bijzonder. Wij hadden mooie teksten voorzien, muzikale begeleiding door plaatselijke muzikanten en een directeur van een woonzorgcentrum deed een aangrijpend verhaal." (deelnemer uit Appels)

"De getuigenis van een familielid wiens zus weken op intensieve zorg lag, maakten dit moment om niet te vergeten." (deelnemer uit Kalken)

F. Onderhoud de troostplek

Verschillende aspecten op een troostplek vragen onderhoud:

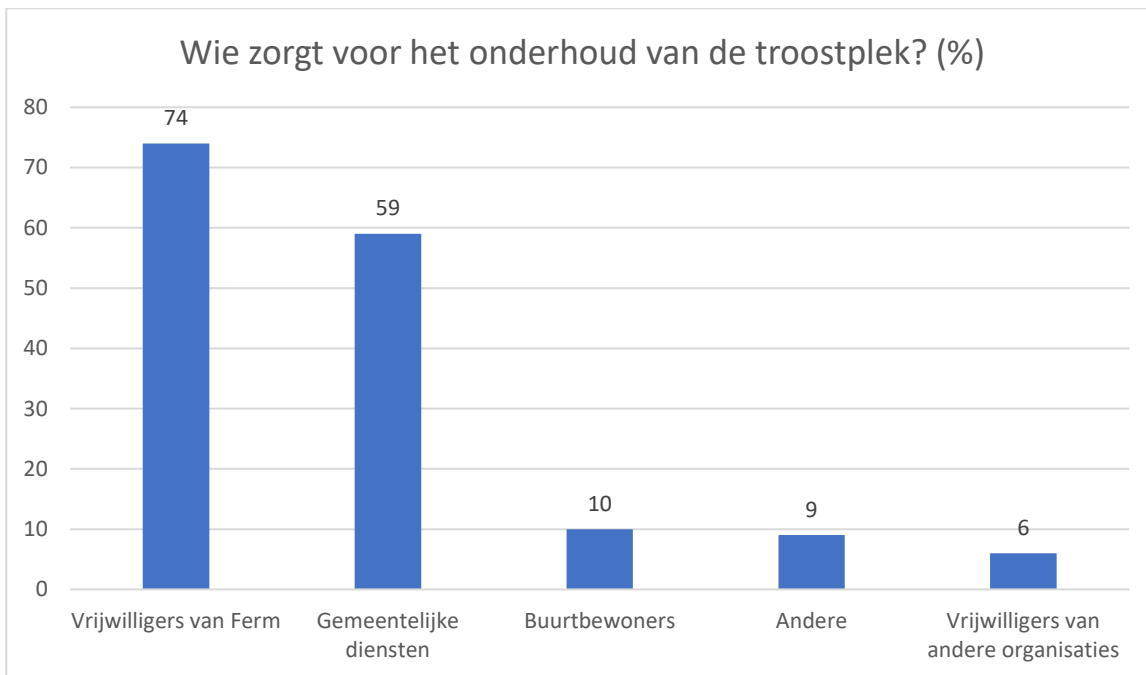
- Panelen die verslijten en onleesbaar worden
- Decoratie die afziet van de weersomstandigheden
- Vandalisme
- Afval op de troostplek
- Bloemen en planten die zorg vragen

Maak daarom afspraken wie wat doet, zo blijft het voor iedereen overzichtelijk.

Het ontwikkelen en onderhouden van een troostplek neemt tijd in beslag, van vrijwilligers en professionals. Achter de schermen is er vaak heel wat voorbereiding die tijd vraagt, zoals afspraken met de gemeente maken over onderhoud.



Foto 15: Brussegem



74% van de troostplek wordt volgens troostplektrekkers door vrijwilligers van Ferm onderhouden, 59% door gemeentelijke diensten, 10% door buurtbewoners, 9% door andere zoals jeugdbewegingen en pastorale dienst, en 6% door vrijwilligers van andere organisaties.

Uitdaging: Vandalisme op de troostplek

Heel wat openbare plekken krijgen wel eens te maken met vandalisme. Ook op troostplekken kan dit gebeuren. In Ledeberg omschreef één van de bezielaars van de troostplek het als volgt: *“Het is eigenlijk gewoon weerstand. Een tegenbeweging, het niet willen of kunnen toelaten van iets. Mensen zitten vast in iets en vinden daar geen plek voor, ook niet in zichzelf. Ga daarom op zoek naar dynamisering, zoals hier de troostwandeling.”* (deelnemer uit Ledeberg)

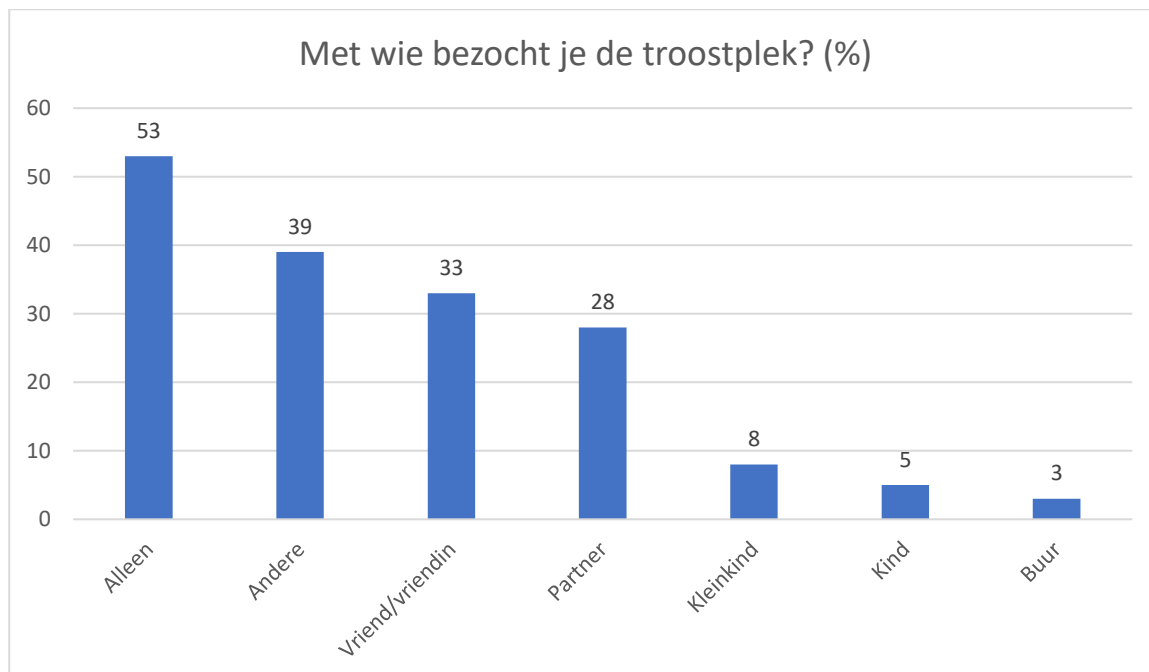
Vandalisme kan je ook wat tegengaan door reeds te zorgen voor natuurlijke beplanting en begroeiing op de troostplek. Ook de mogelijkheid tot sociale controle, door passage aan de troostplek, kan vandalisme tegengaan.

Tip: Betrek buurtbewoners in het onderhouden van de troostplek

Je kan buurtbewoners enthousiasmeren om samen de troostplek te onderhouden. Ook andere lokale verenigingen of jeugdbewegingen willen hier misschien een handje bij helpen. Maak er een activiteit van en zorg ook zo voor verbinding in de buurt.

4. Hoe worden troostplekken gebruikt?

Je kan op verschillende manieren troost vinden op de troostplek. Bezoekers kunnen **alleen of met anderen** komen.



53% van de bezoekers bezoekt de troostplek alleen. 40% bezoekt de troostplek met een andere groep, zoals collega's, bewoners uit een woonzorgcentrum en met Ferm-leden. 33% bezoekt de troostplek met een vriend of vriendin, 28% met de partner, 8% met hun kleinkind, 5% met hun kind en 3% met hun buur.

90%

van de bezoekers wil naar een georganiseerde activiteit op een troostplek komen

81%

van de troostplekken organiseert activiteiten

90% van de bezoekers wil naar een georganiseerde activiteit op een troostplek komen. 81% van de troostplekken organiseert activiteiten.

Activiteiten kunnen zowel individueel als in groep. Sommige bezoekers hebben namelijk nood aan stilte en verkiezen een individuele beleving. Bijna de helft van de bezoekers zou naar een activiteit komen waarbij stilte centraal staat. 27% van de bezoekers zou naar een activiteit komen waar ze zelf vrijblijvend in en uit gaan. Anderen vinden dan net weer troost in het samenkomen en in de verbinding met andere mensen. 46% van de bezoekers zou naar een georganiseerde activiteit komen waarbij ze anderen ontmoeten.

“Ik denk dat alleen en in groep nodig zijn, want voor personen die zich eenzaam voelen kan dit confronterend zijn om alleen te zijn. En er is heel veel herkenning als je in een groep gaat. Dan voel je ‘ik ben niet alleen met dit’. De herkenning is zeer helend en ook troostend op die manier. Dus de mensen kunnen het troostende element zijn.” (deelnemer uit Ledeberg)

“Er zijn mensen die troost vinden in muziek, er zijn mensen die dat in de natuur vinden, er zijn mensen die het in de kerk gaan zoeken of op die troostplek. Er zijn zo veel diverse manieren van rouwen, afscheid nemen. Daarom is het ook goed dat er veel diverse mogelijkheden zijn.” (deelnemer uit Sint-Kruis)

Groepsactiviteiten helpen om moeilijke thema's zoals ernstige ziekte, sterven, rouw of dood te normaliseren en bespreekbaar te maken. Door de verbinding die hier gecreëerd wordt, voelen mensen zich minder alleen in hun verdriet en vinden ze makkelijker steun bij buurtbewoners.

“Als je naar een activiteit komt, dan weet je al dat iedereen die daar naartoe komt op één of andere manier nood heeft aan die verbinding rond die thema's. Als je rouwt, is dat soms heel erg taboe. Zowel voor een persoon die rouwt om erover te mogen spreken. Zeker na verloop van tijd is er vaak een verwachting dat het wel weer zal opgaan in het leven, het zal wel niet meer zo nodig zijn om er dingen over te delen. Maar ook voor de omgeving van een rouwende: ‘mogen we er wel iets over zeggen of gaat het niet wonden openrijten?’ En dat stukje wordt op die plek weggehaald.” (deelnemer uit Olmen)

5. Inspirerende activiteiten op de troostplek

Op heel wat troostplekken vinden activiteiten plaats die gelinkt zijn aan troost. Deze activiteiten kennen elk een eigen lokale insteek. Onderstaand vind je heel wat activiteiten uit de troostplekken waarvan de trekkers meededen in dit onderzoek. Hun ervaringen worden hier gedeeld. Laat deze activiteiten je inspireren om er zelf jullie versie van te maken. Op de [website van Ferm](#) kan je nog meer activiteiten vinden.

Troostwandeling

17%

van de troostplektrekkers noemt een troostwandeling als activiteit die het meest blijft.

48%

van de troostplekken organiseert een wandeling

De 'troostwandeling' is een populaire activiteit op de troostplek. Voor 17% van de troostplektrekkers is dit een activiteit die hen het meest blijft. 48% van de troostplekken organiseert een troostwandeling.

Een troostwandeling kent verschillende vormen en benamingen: stiltewandeling, koesterwandeling, stikke donker wandeling, etc. Tijdens troostwandelingen kunnen er evenementen zijn op verschillende plaatsen waarbij kunst, woord en muziek centraal staan. Bezinnings- of herdenkingsmomenten kunnen aan zo'n wandeling gekoppeld worden. Een troostwandeling kan vertrekken op de troostplek, eindigen op de troostplek of langs verschillende troostplekken gaan.



"Het was een avondwandeling met lampions. We kregen ook kaartjes, met een klein gedichtje of een spreuk, een Chinese wijsheid of iets anders. We mochten dat dan aan elkaar geven." (deelnemer uit Ledeberg)

"De troostwandeling in november startte gezamenlijk met muziek en een voordracht. Daarna maakten mensen in kleinere groepjes een dorpswandeling langs verschillende haltes waar mensen getuigden over verschillende vormen van rouw en troost." (deelnemer uit Balen)

Een troostwandeling blijkt een ideale activiteit om de troostplek bekend te maken bij verenigingen, organisaties en inwoners van de gemeente.

Figuur 16: Olmen, Caroline Mertens



"Er zijn vier haltes op die wandeling. En op elke halte staat er iemand die getuigt over verlies in zijn of haar leven en wat geholpen heeft om daar bovenop te komen, om daarmee om te gaan, ..." (deelnemer uit Olmen)

Foto 17: Olmen, Caroline Mertens

Fietstocht in Loenhout en Zomergem

Tijdens de nacht van het licht organiseerden ze in Loenhout een fietstocht samen met een andere troostplek.

“De Ferm-afdeling uit een buurgemeente fietste naar ons troostplekje en kregen daar een lichtje. En wij deden de tocht omgekeerd.” (deelnemer uit Loenhout)

Ook in Zomergem organiseerden ze een fietstocht die langs verschillende troostplekken gaat.

“Onze troostplek is de laatste stop van ons fietsen tussen troostplekken, waar we nog een laatste bezinningsmoment hebben met alle deelnemers.” (deelnemer uit Zomergem)

Blauwdrukken voor overledenen in Sint-Kruis

In Sint-Kruis maakten deelnemers blauwdrukken waarmee ze hun herinneringen aan een overleden persoon op een creatieve manier deelden. Verhalen van verdriet, maar ook verhalen van troost.

Doordat mensen samenkomen tijdens een activiteit wordt er gesproken over thema's die anders sneller uit de weg worden gegaan.

“Ik herinner me echt levendig een bewoonster die hier toegekomen is en haar man hier verloren heeft in volle COVID. Haar ogen helemaal betraand, uit haar zak twee trouwringen haalt om op die blauwdruk te leggen. Dat was de blauwdruk van haar man. De ring van haar man die ze zo graag op die blauwdruk wou dat ze hem toch in haar zak had gestopt.” (deelnemer uit Sint-Kruis)

“Je kreeg ook een verhaal erbij. Soms begon men dan te vertellen ook. Dat is dus troost.” (deelnemer uit Sint-Kruis)

Een troostplek voor kinderen in Hooglede

Gemeente Hooglede, Huis van het Kind Hooglede en ambachtelijk atelier Kadeo namen het initiatief om een troostplek specifiek voor kinderen open te stellen, naast de bredere troostplek. Iedereen is op de troostplekken welkom. Ook begrafenisondernemers zijn op de hoogte van deze troostplek.



Foto 19: Hooglede, Gemeente Hooglede

“Kinderen krijgen net als volwassenen te maken met verlies, afscheid en rouw.

Op zo'n moment is er nood aan een plek waar kinderen de kans krijgen om hun emoties de vrije loop te laten gaan.” (deelnemer uit Hooglede)

Tastbare zaken op de troostplek helpen kinderen om hun emoties te verwerken. Zo zijn er ook knutselpakketjes verkrijgbaar om figuren uit klei te maken. Deze figuren kunnen dan op de troostplek of thuis geplaatst worden.

“Het is de bedoeling om kinderen een houvast te geven. We willen hen iets tastbaars schenken, iets waar ze naar kunnen teruggrijpen als ze het even moeilijk hebben.” (deelnemer uit Hooglede)



Foto 20: Hooglede, Gemeente Hooglede

Koesternamiddag voor jongeren in Olmen



Figuur 18: Olmen, Caroline Mertens

In Olmen werd een 'koesternamiddag' georganiseerd voor tieners. Door de deelnemers letterlijk via draden met elkaar te verbinden werd symbolisch verbinding gelegd.

Deze creatieve activiteit hielp bij het bespreekbaar maken van moeilijke emoties.

“Met de koesternamiddag hebben we hier ook een workshop in ‘t Creatief Verdiep samen met de jongeren gedaan. Het verbindende thema was de draad. Er zijn altijd draden tussen mensen van verbinding en die lijken eigenlijk bij afstand of verlies of afscheid verbroken te zijn. Maar hoe kunnen we dan toch die draad terug opnieuw verbinden? Door te weven of een nieuw weefwerk te maken, met misschien wel een kronkeling.” (deelnemer uit Olmen)

Een wilgen-iglo in Affligem

De troostplek in Affligem is gelegen in een tuin van troost, [Land van Troost](#) genoemd. Dit is een samenwerking tussen een rouwconsulent en begrafenisondernemer. Jongeren uit de buurt bouwden een iglo met wilgentakken op de troostplek.



Foto 21: Affligem

“De iglo biedt tevens een plek om even 'geïsoleerd' tot rust te komen voor wie er nood aan heeft.” (deelnemer uit Affligem)

Vergeet-mij-nietjes in Olmen en Vladslo



Foto 23: Vladslo, Patricia Azou

In Olmen is er een wandeling waarbij buurtbewoners 'vergeet-mij-nietjes' planten. Voor velen staat dit symbool voor hoop en het nieuwe leven.

"Het toont dat er nieuw leven zit dat in de lente zal openbloeien. Dus dat ging ook rond afscheid nemen en verdriet. En dan zijn er opnieuw twee getuigenissen en op het einde komen we hier allemaal samen en dan hebben de dames een warme tafel met warme dranken en iets lekkers erbij." (deelnemer uit Olmen)



Foto 24: Vladslo, Patricia Azou

In Vladslo maken ze ook een vergeet-mij-nietjes wandeling die afsluit met een herdenkingsmoment op de troostplek. Daarna kan er bij een drankje nog bijgepraat worden in het nabijgelegen lokaal dienstencentrum.

Bloembollen plantdag in Melsele en Aalter

Ferm moedigde de troostplekken aan om samen bloembollen te planten. Veel troostplekken deden mee aan deze oproep, zoals in Melsele en Aalter. <https://www.samenferm.be/netwerk/planttroost/bloembollen-troostplekken>



Foto 22: Ferm vzw - Troostplek Deinze

Op **56%**

van de troostplekken wordt samen bloembollen geplant.

“Zowel Ferm leden als buurtbewoners die samen bloembollen planten. Het was een mooie dag met veel fijne gesprekken en een drankje.” (deelnemer uit Melsele)

“We planten samen bloembollen. Als bestuursleden van Ferm werden we versterkt door enkele alleenstaande

oudere dames. Een buurtbewoonster bracht tuinzetels aan en we genoten nadien van koffie, chocomelk en warme babbels op die zonnige nazomerse plek.” (deelnemer uit Aalter)

Keien met boodschappen in Galmaarden

Bezoekers in Galmaarden kwamen samen om boodschappen op keien achter te laten.

“Er was ons ook gevraagd om drie stenen mee te brengen. We schreven er dan iets op. Iets wat dat bij u oproept. En als die daar lagen, hebben we ze in een hart gelegd. Ik vond dat wel krachtig eigenlijk. Dat is misschien maar een steen en daar staat misschien maar een woord op, maar allemaal samen zie je dat dat bij mensen leeft. Dus dat kwam wel binnen.” (deelnemer uit Galmaarden)

Boodschappenlinten in Olmen en Vladslo



Figuur 28: Olmen, Caroline Mertens

Op verschillende troostplekken kunnen bezoekers iets achterlaten. Denk maar aan brieven gericht aan verloren geliefden, tekeningen van kinderen of zelfgemaakte kunstwerkjes. Anderen schrijven dan weer “woorden van troost” op een steen, lintje of papier.

In Olmen kon iedereen een lintje met een boodschap ophangen.

“Tijdens de week van het licht hebben we hier een actie gedaan. Mensen konden op een lint een boodschap van troost schrijven en op de troostplek ophangen.” (deelnemer uit Olmen)



In Vladslo kwam een school lintjes met boodschappen ophangen in een boom.

“Die klas heeft hier lintjes gehangen met elk een spreuk op. En dat was ook een project voor hun lessenpakket. Dat was ook iets moois.” (deelnemer uit Vladslo)

Foto 29: Vladslo, Patricia Azou



Foto 30: Vladslo, Patricia Azou

Bordjes van steun in Geetbets

In Geetbets werden bordjes van steun geplaatst voor de bezoekers. Deze werden aangebracht om teksten van troost te brengen. Ze werden feestelijk in groep opgehangen samen met het bestuur van Ferm. Deze bordjes kennen een groot succes bij de bezoekers. Enkele bewoners van het woonzorgcentrum namen ze ook mee naar hun kamer. Na een jaar komen er weer nieuwe bordjes bij.



Foto 25: Geetbets



Foto 26: Geetbets



Foto 27: Geetbets

Brieven in Ledeberg

In Ledeberg kunnen bezoekers brieven achterlaten. Brieven aan overleden geliefden, brieven om ervaringen achter te laten, ... Deze brieven worden soms (op een veilige manier) verbrand tijdens een wandeling, tussen de gleuven van het muurtje gestoken, op de muur gelegd of terug meegenomen. Soms lezen andere bezoekers deze brieven, wat voor hen helend werkt, steunt biedt en een gevoel van verbondenheid geeft.

"Ik heb ooit een brief gevonden van kinderen, gericht aan een nonkel. Er lag ook een brief van de moeder bij, die haar broer was verloren. Ik vond het heel mooi om de kindertekeningen, de dingen die de kinderen hadden geschreven en ook de persoonlijke boodschap van de moeder te lezen." (deelnemer uit Ledeberg)

Troostpilaar in Voeren

In Voeren is er een pilaar waar bezoekers zaken kunnen aan bevestigen om te herdenken.

“Je ziet regelmatig iets nieuw. Mensen hangen er een poppetje aan, mensen hangen daar wilgenkatjes die ze geplukt hebben. Wat hangt er nog aan? Iets in keramiek gemaakt, waarschijnlijk een handwerkje. Zo’n zwerfsteentjes beschilderd. Je ziet er van alles. Wat toch aangeeft dat het mensen even stil laat vallen.” (deelnemer uit Voeren)



Figuur 31: Voeren

Muziek in Deurne-Diest, Vlezenbeek, Jezus-Eik en Huldenberg

Muziek speelt tijdens verschillende activiteiten een rol. In Deurne-Diest was er een concert van de harmonie. In Vlezenbeek kwam het zangkoor de meimaand afsluiten. In Jezus-Eik organiseerde men een troostconcert in het Gemeenschapscentrum. In Huldenberg speelde een doedelzakspeler muziek.

“In de vooravond van de langste zomerdag bracht een doedelzakspeler met zijn muziek een zachte troostende sfeer op de troostplek. Er werden mooie teksten voorgelezen en bezoekers konden iets drinken.” (deelnemer uit Huldenberg)



Foto 32: Huldenberg

Troostplek gezamenlijk onderhouden in Pulderbos en Brussegem-Merchtem



Foto 33: Pulderbos

Op verschillende troostplekken wordt het onderhoud van de troostplek samen met vrijwilligers op een gezamenlijk moment gedaan.

In Pulderbos zorgt een team van Ferm vrijwilligers voor het onderhoud van de troostplek.

Zij komen enkele keren per jaar samen voor het onderhoud en zorgen voor nieuwe planten. De groendienst van de gemeente rijdt het gras af.

In Brussegem-Merchtem wordt de troostplek voornamelijk onderhouden

door de gemeente en enkele Ferm-leden. Op Allerheiligen nodigen ze leden van Ferm uit om samen de troostplek mooi te maken en kaarsen te plaatsen voor overleden leden. Ook de keien die doen herinneren aan overleden leden worden dan bijgeplaatst.



Foto 34: Brussegem-Merchtem

Herdenking in Alken-Terkoest en Meersel-Dreef

Op **34%**

van de troostplekken vindt een herdenkingsmoment plaats.

In Alken-Terkoest houdt men jaarlijks een herdenking voor overleden inwoners van het woonzorgcentrum.

“Op de troostplek werden tijdens de herdenking steentjes gelegd met de naam van de overleden inwoners van het woonzorgcentrum.

De familie werd uitgenodigd om het steentje mee naar huis te nemen.” (deelnemer uit Alken-Terkoest)



Foto 35: Alken-Terkoest



Foto 36: Alken-Terkoest

In Meersel-Dreef was er een lichtmoment voor een overleden lid van Ferm met herdenkingsdienst op de troostplek. Een kaars van troost werd aangestoken, teksten en herinneringen werden voorgelezen en een stille tocht werd doorheen de troostplek gemaakt.



Foto 37: Meersel-Dreef



Foto 38: Meersel-Dreef



Foto 39: Meersel-Dreef

Wereldlichtjesdag in Nazareth en Martenslinde



Foto 40: Olmen, Caroline Mertens

Op Wereldlichtjesdag worden kaarsjes aangestoken om overleden kinderen te herdenken en hun familie te steunen. In Nazareth was er een stiltemoment. In Martenslinde was er een ontmoeting tussen ouders van overleden kinderen.

Picknick Magic in Appelterre-Eichem



Foto 41: Appelterre-Eichem

Appelterre-Eichem organiseerde een wandeling met afsluitende picknick. De picknick zelf werd voorzien door lokale handelaars en het geheel werd opgefleurd door een muzikant.

“In samenwerking met verschillende dorpsverenigingen en de stad waren er wandelingen met verschillende afstanden. Bij terugkomst was er een picknick aan de troostplek. Op het grasplein hadden we picknick tafels en banken voorzien.”
(deelnemer uit Appelterre-Eichem)

Gedichten in Kalmthout en Olmen

“De samenkomst met het voorlezen van warme gepaste gedichten door verschillende leden van Ferm blijft me bij. De gedichten werden daarna op een mooie kaart aangebracht op de troostplek, rond de meegebrachte foto's van geliefden. Nadien was het een gezellig samenzijn.” (deelnemer uit Kalmthout)

In Olmen schreef één van de bezielers van de troostplek een gedicht over de Olmense troostplek en bracht dit voor op een bijeenkomst:

HET NIET-TELOORGAAN-LIED

Aan deze oever met riet
wacht de tuin van vergeet-me-niet
zingt een dorp
het niet-teloorgaan-lied

de oude stenen kan je vragen
trage, droeve dagen
te vullen met herinnering
je broze hart te helpen dragen

het tijdelijke spreekt van verlaten
maar honing hangt nog in de raten
in het eeuwige leef jij voort
we erven wat wordt achtergelaten

hier waar bomen groeien, en bloemen,
en bijen mogen zoemen
voel ik dat hemel aarde kan raken
zal ik je blijven noemen

geworteld in verleden
groeit langzaam een ander heden
met jouw hand op mijn schouder
jouw liefde in mijn lijf en leden

aan deze oever met riet
wacht de tuin van vergeet-me-niet
zingt een dorp
het niet-teloorgaan-lied

door: Caroline Mertens, geschreven voor de troostplek aan de Pastorij van Olmen



Foto 42: Olmen, Caroline Mertens

Troostende tiendaagse in Tongerlo

In Tongerlo deed men mee aan de troostende tiendaagse 'Heel het land'. Er was ruimte voor elke vorm van verlies die de coronacrisis met zich meebracht.

"Het afsluiten van de 10 dagen van troost blijft me bij. Op 9 mei 2021 werd op verschillende plaatsen in Vlaanderen, waaronder ook op onze troostplek in Tongerlo, door 170 ensembles om 11 uur stipt het muziekstuk "Circles of Consolation" van componist Klaas Coulembier gespeeld. Een uniek moment van samenwerking en verbinding die duidelijk aantoonde dat heel veel mensen nood hebben om stil te staan bij het verlies en leed door corona en dat onze troostplek hiervoor ruimte en mogelijkheden geeft aan hen die er nood aan hebben." (deelnemer uit Tongerlo)

Vuursirkel in Ledeberg

De vuursirkel op de troostplek in Ledeberg is een plek waar mensen kunnen samenkomen rond het vuur, om te verbinden en los te laten. Verlies wordt 'gevierd', met vuur als een symbool voor warmte voor elkaar. Bezoekers schrijven op wat ze willen achterlaten. Deze boodschappen worden onder begeleiding verbrand. Dit was voor velen een verlossende en bevrijdende ervaring.

Deel III: Troostplekken verduurzamen

Als je een troostplek gaat inrichten, wil je graag dat de troostplek gedurende een lange tijd aanwezig is en betekenis kan geven aan de bezoekers en de buurt. Maar hoe zorg je voor een duurzame aanpak om er zo voor te zorgen dat de troostplek geen eenmalig initiatief is, maar een vaste plaats wordt waar mensen gaan in hun zoektocht naar troost en verbinding?

Zeven tips om een troostplek te verduurzamen

Doe wat past in de buurt

Elke buurt is anders. Een troostplek is lokaal ingebed in de buurt en kan dan ook inspelen op de lokale noden en talenten. Welke plaats zou in jouw buurt een ideale troostplek kunnen zijn? Welke partners zou je in jouw buurt kunnen betrekken? Welke activiteiten zouden in jouw buurt kunnen passen?

In Ledeberg is de troostplek niet één vaste plek, maar het is een hele wandellus doorheen het park. Dat paste in het bestaande park heel goed.



Foto 43: Ledeberg, Stad

Alles kan

Bezoekers kunnen naar een troostplek komen om verschillende redenen. Ze kunnen rouwen om een overleden dierbare, zoeken een manier om om te gaan met een ziekte, zoeken een plaats om even tot rust te komen, etc. Sommige bezoekers komen graag alleen, anderen doen liever iets in groep. Deze vrijheid zorgt ervoor dat bezoekers troost vinden op een troostplek. Er is geen universele aanpak voor troost. Een troostplek beidt de vrijheid aan bezoekers om op hun manier troost te zoeken.



Foto 44: Olmen, Caroline Mertens

Inspiratie bij de vleet

Er bestaan al heel wat troostplekken en activiteiten op troostplekken. Laat je hierdoor inspireren, maar pas het aan aan wat past in jouw buurt.

Regelmatig activiteiten organiseren houdt een troostplek levendig en trekt nieuwe bezoekers aan. Activiteiten kunnen variëren en kunnen verschillende doelgroepen aantrekken.

“Anders gaat het vergeten geraken. Je moet het eigenlijk wakker houden. Je moet het iedere keer her-promoten.” (deelnemer uit Vladslo)

Meer informatie over activiteiten die op troostplekken gedaan worden vind je op pagina 33 (Hoe worden troostplekken gebruikt?) en pagina 34 (Inspirerende activiteiten op de troostplek). Omdat Ferm het verduurzamen van de troostplekken heel belangrijk vindt, biedt ze regelmatig inspiratie aan. Deze is overigens beschikbaar voor iedereen op <https://www.samenferm.be/netwerk/planttroost/activiteiten-rond-troost>.

Betrek professionals en vrijwilligers

Een troostplek opzetten en onderhouden vraagt tijd. Betrek daarom professionals en vrijwilligers en bekijk samen wie wat kan doen. Zo vergroot je het draagvlak voor de troostplek en versterk je elkaar. Een troostplek ontwikkel je dus niet alleen. Samenwerkingen zorgen voor het voortbestaan van een troostplek. Je kan samenwerkingen aangaan met verschillende partners, om verschillende redenen:

- Om het **financieel** mogelijk te maken om een troostplek te onderhouden. Denk daarbij aan een samenwerking met de gemeente.
- Om de **tijdsinvestering** draagbaar te houden. Werk bijvoorbeeld samen met buurtbewoners, vrijwilligers of verenigingen.
- Om **bezoekers** te bereiken. Betrek bijvoorbeeld handelaars en sleutelfiguren, zoals huisartsen, die reclame kunnen maken voor de troostplek.
- Om **activiteiten** op te zetten. Denk eens aan de muziekschool of een lokale dichter.
- Om **decoratie** te voorzien op de troostplek. Vraag medewerking aan scholen in de buurt of aan een plaatselijke hobbyclub.

Troostplekken integreren in bestaande diensten werkt duurzaamheid en bekendheid in de hand. Samenwerking met zorgverleners, thuiszorginstellingen en maatschappelijke organisaties zorgt ervoor dat de troostplek bekend wordt, gemakkelijk toegankelijk is en actief gepromoot wordt als onderdeel van de algemene zorg en ondersteuning voor iedereen.

Integreer de troostplek in verscheidene organisaties en verenigingen

Integreer de troostplek in de werking van organisaties en verenigingen. Samenwerking met zorgverleners, thuiszorginstellingen en maatschappelijke organisaties zorgt ervoor dat de troostplek bekend wordt, gemakkelijk toegankelijk is en actief gepromoot wordt als onderdeel van de algemene zorg en ondersteuning voor iedereen.

“Professional: Enkel professionelen zou zeker niet kunnen.

Vrijwilliger: Enkel vrijwilligers ook niet. We hebben elkaar echt nodig.

Professional: Als je echt de buurt wil betrekken, dan moet je die buurt meehebben, want het moet gedragen worden. Als het vandaaruit niet gedragen wordt, dan mogen we daar twintig professionals en zeven schepenen zetten, het zal niet lukken. Omdat je elk met je eigen referentiekader zit. We kunnen niet zonder elkaar.

Interviewer: Wat is voor jullie dan een meerwaarde om ook een professional mee te hebben?

Vrijwilliger: Zij neemt de touwtjes in handen voor de vergadering enzovoort.” (deelnemer uit Vladslo)

Geef de troostplek tijd om vorm te krijgen

Een troostplek heeft tijd nodig om bekend te raken in de buurt en bezoekers aan te trekken. Met de tijd zal je ook ondervinden welke activiteiten aanslaan en welke minder.

“Er zijn mensen die dat vinden in muziek, er zijn mensen die dat in de natuur vinden, er zijn mensen die het in de kerk gaan zoeken op die troostplek. Ik denk er zijn zo veel diverse manieren van rouwen, afscheid nemen. Daarom is het ook goed dat er veel diverse mogelijkheden zijn.” (deelnemer uit Sint-Kruis)

“We zijn nu ook al bijvoorbeeld in gesprek met vzw Jong om een beetje jongere mensen er naartoe te leiden, omdat wij ook beseffen dat bepaalde wandelingen niet aantrekkelijk zijn voor jonge mensen of kinderen. Dus daar willen we ook en zij gaan dat mee voorbereiden, waardoor dat de jongeren ook aangetrokken worden om daar naartoe te komen. Dus we zijn daar eigenlijk wel mee bezig, maar dat gaat allemaal niet zo heel snel, we willen dat ook niet, we vinden dat ook wel heel belangrijk.” (deelnemer uit Ledeberg)

Onderhoud

Regelmatig de troostplek onderhouden zorgt ervoor dat de buurt ook zorg draagt voor de plek en dat de plek uitnodigend is. Onderhoud vraagt inzet en tijd. Stel zeker de vraag aan de gemeente of stad om mee te ondersteunen. Vrijwilligers en buurtbewoners kunnen de taak ook opnemen door het onderhoud in kleine activiteiten op te splitsen.

Deel IV: Zes troostplekken in beeld

De zes troostplekken die we in het kader van het onderzoek bezochten, zijn allen heel verschillend en hebben elk hun eigen accenten. Je kan hun belangrijkste kenmerken hieronder lezen. Andere troostplekken kunnen nog anders zijn, afhankelijk van de buurt waarin ze zich bevinden, het doel waar ze op inzetten, de doelgroep die ze voor ogen hebben, ...

Op de [website van Ferm](#) vind je een overzicht van alle geregistreerde troostplekken en hun contactgegevens.

Galmaarden



In Galmaarden zijn er vier troostplekken in de verschillende deelgemeentes en gehuchten:

- In de tuin van het gemeenschapscentrum Baljuwhuis, aan wandelknooppunt 6, Kammeersweg 2, Galmaarden.
- Naast de Markrivier in Tollembeek, gelegen langs het wandelknooppunt 600, ter hoogte van de Vollezelestraat 32, Tollembeek.
- Aan de kapel van Herhout tussen de wandelknooppunten 605 en 61.
- Op het Brillantplein aan de kerk van Vollezele gelegen langs het wandelknooppunt 631, ingang via de poort naast de apotheek op het Oudstrijdersplein.



Foto 45: Galmaarden



Foto 46: Galmaarden

Wie werkt samen aan de troostplek?

- Gemeentebestuur
- Ferm Galmaarden
- Het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW), voorziet posters met info over psychologische begeleiding op de troostplek.
- Lagere school, maakt tekeningen voor op de troostplek.

Welke tips hebben ze voor andere troostplekken?

- Wandelingen die langs de troostplek passeren, zijn een manier om een divers publiek aan te trekken.

Ledeberg



In het park De Vijvers, De Naeyerdreef, 9050 Ledeberg



Foto 47: Ledeberg



Foto 48: Ledeberg



Foto 49: Ledeberg, Stad Gent



Foto 50: Ledeberg, Stad Gent

De troostplek vormt een wandellus doorheen het park. Op meerdere plaatsen kan je even stilstaan of zitten. Op de rustpunten zijn kunstwerken gebaseerd op de vier natuurelementen: water, vuur, lucht, en aarde.

Wie werkt samen aan de troostplek?

- Lokaal dienstencentrum De Knoop, Wijkgezondheidscentrum Botermarkt, Woonzorgcentrum De Vijvers
- Groendienst van Stad Gent
- Ferm Gent
- Kunstenaar Kurt Vandendriessche en buurtbewoners

Welke tips hebben ze voor andere troostplekken?

- Door samen te werken met lokale vzw's en buurtpartners kan je een breed publiek aantrekken.
- Werken aan inclusiviteit kan door na te denken over de namen van activiteiten. Zo heeft de naam 'kerstwandeling' een religieuze ondertoon en spreekt dit mogelijks niet iedereen aan.

Olmen



Aan de pastorij van Olmen, Pastorijstraat 1, 2491 Balen



Foto 51: Olmen, Gemeente Balen

De troostplek ligt op een stille plek in de pastorietuin, waar ook andere sociale organisaties gevestigd zijn. Doordat er verschillende organisaties samenkomen (o.a. de zomerbar in nabijheid van de troostplek, een koffiehuis, etc.) is er zowel ruimte voor feest als verstillig.

Wie werkt samen aan de troostplek?

- Vzw De Schakel (vzw voor personen met een beperking), onderhoudt de troostplek
- 't Creatief Verdiep (winkel en vrij atelier haken breien en naaien), ondersteunt bij de organisatie van workshops en decoratie voor de troostplek
- Xenner (project voor buurtverbinding), organiseert mee de troostwandeling
- Pastorij Olmen
- Gemeentebestuur
- Ferm Olmen



Foto 52: Olmen, Florian Smeyers

Wie werkt samen aan de troostplek?

- Vzw De Schakel (vzw voor personen met een beperking), onderhoudt de troostplek
- 't Creatief Verdiep (winkel en vrij atelier haken breien en naaien), ondersteunt bij de organisatie van workshops en decoratie voor de troostplek
- Xenner (project voor buurtverbinding), organiseert mee de troostwandeling
- Pastorij Olmen
- Gemeentebestuur
- Ferm Olmen

Welke tips hebben ze voor andere troostplekken?

- Het is belangrijk dat de troostwandeling toegankelijk is. Organiseer bijvoorbeeld geen te lange wandeling, zodat meer mensen kunnen deelnemen.
- Voorzie tijdens activiteiten voldoende tijd en ruimte zodat mensen die zelf hun verhaal willen delen, daar de mogelijkheid toe hebben.



Aan het woonzorgcentrum Westervier, Speelpleinlaan 44, 8310 Sint-Kruis



Foto 53: Sint-Kruis

De troostplek is gelegen in de tuin van het woonzorgcentrum en is zeer toegankelijk voor bewoners via de asfaltweg. In de directe omgeving is er een gemeenschappelijke moestuin die toegankelijk is voor de buurtbewoners.

Wie werkt samen aan de troostplek?

- Ferm Brugge
- Woonzorgcentrum Curando
- Gemeentebestuur

Welke tips hebben ze voor andere troostplekken?

- “Doe het niet alleen”. Het woonzorgcentrum en Ferm staan ook open voor andere mogelijke buurtpartners om samen te werken.
- Activiteiten zijn belangrijk om de zichtbaarheid van de troostplek te vergroten en de troostplek kenbaar te maken bij buurtbewoners.
- Een divers aanbod is essentieel, want mensen hebben verschillende noden.

Vladslo



In de Kloostertuin, aan Lokaal Dienstencentrum De Klaproos, Beerststraat 36, Vladslo

De troostplek is gelegen in de groene tuin van het lokaal dienstencentrum. Op de troostplek staat een zitbank, met een boom versierd met linten. Er is een hart uit keien, waar mensen een persoonlijke boodschap kunnen achterlaten.



Foto 54: Vladslo, Leen Vermeire



Foto 55: Vladslo, Patricia Azou



Foto 56: Vladslo, Patricia Azou

Wie werkt samen aan de troostplek?

- Lokaal dienstencentrum 'De Klaproos'
- Ferm Vladslo
- Lagere school
- Technisch onderwijs

Welke tips hebben ze voor andere troostplekken?

- Door activiteiten op de troostplek aan het aanbod van het lokaal dienstencentrum te koppelen, vergroot de zichtbaarheid van de troostplek. Tegelijk verlaagt het de drempel ook om er naartoe te gaan.
- Met lokale scholen samenwerken, zorgt ervoor dat je ook kinderen en jongvolwassenen betreft. Het technisch onderwijs maakte bijvoorbeeld de zitbank met een quote op.

Voeren



In Voeren zijn er vier troostplekken in de verschillende deelgemeentes:

- Achter Woonzorgcentrum Ocura 's Gravenvoeren, Kloosterstraat 21, 's Gravenvoeren
- Aan het spoorwegviaduct van Sint-Martens-Voeren
- Een troostplekroute met vier bankjes in Sint-Pieters-Voeren
- Aan de kerk in Teuven



Foto 56: Voeren, Leen Vermeire



Foto 58: Voeren, Leen Vermeire

De troostplek in 's Gravenvoeren ligt vlakbij het woonzorgcentrum en assistentiewoningen. Ze ligt wat verscholen op een rustige plaats naast een veldweg. Er zijn verschillende hoekjes gecreëerd waar bezoekers rustig kunnen zitten. Tegelijkertijd brengen de kippen leven op de troostplek.

Wie werkt samen aan de troostplek?

- Fermgroepen in Voeren
- Woonzorgcentrum Ocura in Voeren
- Muziekschool, speelden muziek tijdens de opening van de troostplek
- Steinerschool, zorgen voor de bloemen rond de troostplek
- Gemeentebestuur

Welke tips hebben ze voor andere troostplekken?

- Bereikbaarheid en toegankelijkheid van de troostplek zorgen ervoor dat verschillende groepen hun weg kunnen vinden naar de troostplek.
- De samenwerking met de gemeente speelt een belangrijke rol in de duurzaamheid van de troostplek.
- Als je de troostplek integreert in reeds bestaande activiteiten, dan vergroot de zichtbaarheid en bekendheid van de troostplek. De troostplek kan bijvoorbeeld een startpunt zijn voor een troostwandeling.

Extra informatie over het onderzoek

Hoe werden de data verwerkt?

Focusgroepen

De analyse van de zes focusgroepen verliep in een aantal fasen. Iedere focusgroep werd opgenomen met een dictafoon/laptop. De respondenten werden hier voor de aanvang van de focusgroep van op de hoogte gebracht en gingen hiermee akkoord. Iedere focusgroep duurde ongeveer twee uur. Vervolgens werden de opnamebestanden woord per woord uitgetypt om ze daarna aan de hand van een analyseschema te labelen. Bij de analyse van de focusgroepen werd ook gebruikgemaakt van citaten. Deze citaten zijn een letterlijke weergave van stukken uit de interviews met de daarbij horende taalkundige fouten en spreektaal, en dienen ter illustratie of om de hoofdlijnen uit gesprekken kracht bij te zetten. Omdat dergelijke citaten altijd uit hun context getrokken worden, hebben we de constructie soms aangepast om het citaat leesbaar te maken. Om de anonimiteit van de respondenten te garanderen, wordt niet vermeld van wie welk citaat is. Dit onderzoek brengt een verscheidenheid aan meningen en ervaringen in kaart.

Vragenlijsten

De gegevens van de vragenlijst werden geanalyseerd via de statistische software SPSS. Daarvoor maakten we hoofdzakelijk gebruik van beschrijvende analysemethodes. Na het verzamelen van de gegevens in Qualtrics voerden we een zorgvuldige data cleaning uit, waarbij we overbodige data of variabelen verwijderden en we de data overzichtelijker maakten. Het kon bijvoorbeeld zijn dat verschillende mensen per troostplek de vragenlijst hadden ingevuld, in zo'n geval voegden we de antwoorden samen tot één antwoord per troostplek.

Ethische goedkeuring

Voorafgaand aan dit onderzoek werd een ethische goedkeuring bekomen van de Ethische Commissie Humane Wetenschappen van de Vrije Universiteit Brussel (ECHW_382). Bij de vragenlijsten voegden we een geïnformeerde toestemming toe met informatie over de onderzoeksdoeleinden, dataverzameling, verwerking van gegevens, en de betrokken partners. Zo konden de respondenten op vrijwillige basis en goed geïnformeerd deelnemen aan het onderzoek. Alleen de respondenten die akkoord gingen met de geïnformeerde toestemming kregen de mogelijkheid om de vragenlijst in te vullen. Ook de deelnemers van de focusgroepen werden voor hun deelname geïnformeerd over de studie en de verwerking van de resultaten.

VU: Monique De Dobbeleer

Ferm vzw ■ Remylaan 4b ■ 3018 Leuven

016/24 39 99 ■ ferm@samenferm.be ■ SamenFerm.be

RPR Leuven 0412.935.136 ■ KBC BE91 7300 0410 1476