

Boven De Wolken 
Legt vast wanneer je los moet laten



DELA
voor elkaar



Een koesterplaats voor elk sterrenkindje
Tips en inspiratie voor gemeenten

Een koesterplaats voor elk sterrenkindje in elke gemeente

Voor de één is een begraafplaats een plaats om tot rust te komen, een ander haalt energie uit een bezoek aan de laatste rustplaats van zijn geliefde. Voor velen is het een plek om verbinding te voelen met wie ze zijn verloren, een plaats om herinneringen op te halen. Voor de meeste nabestaanden heeft de begraafplaats in ieder geval een specifieke betekenis en neemt ze een belangrijke plaats in bij de rouwbeleving.

Niet iedereen kan echter op het kerkhof terecht. Veel gemeenten in België beschikken vandaag immers nog niet over een Sterrenweide: een plaats waar sterrenkindjes, overleden tijdens of vlak na de zwangerschap, kunnen begraven worden. Voor die ouders – vaak sterrenouders genoemd – is er geen plek om naar toe te gaan om dicht bij hun sterrenkindje te zijn. Zij voelen zich dan ook vaak uitgesloten en miskend in hun verlies, een gevoel dat de rouwbeleving sterk kan bemoeilijken.

‘Creëer een koesterplaats voor elk sterrenkindje in elke gemeente’ is dan ook de eerste en belangrijkste boodschap in deze brochure. Zorg er als gemeente voor dat alle ouders er terechtkunnen, ongeacht of hun kindje al dan niet heeft geleefd, en ongeacht de duur van de zwangerschap.

Een plaats voorzien is de basis, maar hoe moet die plaats er dan uitzien? Aan welke functionele en conceptuele voorwaarden moet een geschikte koesterplaats voldoen? Wat volgt zijn een aantal aanbevelingen en tips gebaseerd op de input van sterrenouders, op de output van een werkgroep van experts en rekening houdend met de hedendaagse evolutie van de inzichten in rouwbeleving.



Inhoud

- 2-3: Inclusief: een koesterplaats voor allen
- 4-5: Een persoonlijk plekje
- 6-7: Ruimte voor verbinding
- 8-9: Kindvriendelijk
- 10-11: Kleurrijk en natuurlijk
- 12-13: Toegankelijk

Inclusief: een koesterplaats voor allen

Vandaag hanteren veel gemeenten het aantal maanden zwangerschap als criterium bij het bepalen van de plaats waar ouders hun kindje mogen begraven: op de kinderbegraafplaats, op de sterrenweide of op de foetusweide. Vaak is er onder de 140 dagen zwangerschap zelfs helemaal geen plaats beschikbaar. Een zeer pijnlijke zaak voor ouders, die het ook al moeten doen zonder de wettelijke erkenning van hun sterrenkindje en zich des te meer miskend voelen in hun verdriet.

Rouw is een zeer individuele beleving – het is uniek in intensiteit, duur, betekenis en expressievorm – en tegelijk zeer universeel. Het zou dan ook een vreemd gegeven zijn om mensen in rouw in categorieën onder te verdelen, aangezien er dan evenveel categorieën als mensen zouden moeten bestaan. Vanuit deze optiek pleiten wij voor een inclusieve rustplaats voor alle sterrenkindjes. Ongeacht de duur van de zwangerschap en of een kindje al dan niet heeft geleefd. Een plaats ook waar alle culturen en geloofsgemeenschappen zich thuis kunnen voelen.



“Er is niets pijnlijker dan je kind dat wordt stilgezwegen. Wij voelen ons net als elke ouder die een kindje heeft verloren in de eerste plaats ouder, ons verdriet is even reëel. Voor dat verdriet zoeken we letterlijk en figuurlijk een plaats.”

Els, mama van Vic

Tips voor inclusie:

- Voelen ouders zich eerder thuis op de kinderbegraafplaats of voelt de koesterplaats voor hen beter aan? Laat ouders **vrij kiezen** waar ze hun sterrenkindje willen begraven.
- Het is belangrijk om rekening te houden met de geloofsovertuiging van ouders in de naamgeving van de koesterplaats. **Neutraliteit** is hier essentieel. Denk daarom na over een alternatief voor 'sterrenweide'. Enkele alternatieven die door ouders worden geopperd: Koestertuin, Koesterplaats, Troosttuin, ...
- Ook bij de **symboliek** (bijvoorbeeld bij de naamplaatjes of signalisatie) is het belangrijk om rekening te houden met verschillende culturele achtergronden. Een kruisje, wat vroeger gangbaar was, is niet voor alle ouders een symbool waarmee ze zich kunnen verbinden. Dit kan ook iets anders zijn: een vlinder, een wolkje, ...
- Vele duizenden ouders hebben nooit de kans gekregen om hun sterrenkindje te begraven. **Een Koestermonument** ter ere van deze kindjes kan een manier zijn om erkenning te geven aan het verdriet van die ouders. Het kan een troostplek worden voor iedereen die ooit geconfronteerd werd met het verlies van een baby.

Een persoonlijk plekje

Wie een begraafplaats gaat bezoeken, doet dat omdat de fysieke nabijheid troost biedt. Het poetsen van de grafsteen, het verzorgen van een plantje, het plaatsen van een foto op de tombe... het zijn heel concrete handelingen die ervoor zorgen dat het specifieke plekje waar de overledene is begraven, of waar de urne is opgebaard, heel persoonlijk gaat aanvoelen. Dat kan het gevoel van verbinding versterken.

Op heel wat sterrenweides moeten ouders het doen zonder persoonlijk plekje. Vaak is er immers geen mogelijkheid om een naambordje te plaatsen, of is daar geen vaste plaats voor. Is die mogelijkheid er toch, dan moeten ouders het vaak stellen met één bepaald type naamplaatje, veelal een wolkje of een sterretje. De mogelijkheid tot personalisatie is een belangrijke aanvulling.

Tips voor personalisatie:

- Zorg ervoor dat ouders weten waar hun kindje begraven ligt. Geef hen **een vaste fysieke plaats** waar ze op hun manier hun baby kunnen gedenken.
- **Laat ouders zelf kiezen** hoe ze hun plekje willen inrichten. Bijvoorbeeld met een naamplaatje, een steentje, een plant, een foto...
- Stel, voor wie dat wenst, **gratis naamplaatjes** ter beschikking die kunnen worden gepersonaliseerd met de naam van het kindje. Hou ook hierbij rekening met de geloofsovertuiging, en zorg dus voor neutraliteit.

“We zijn fier en dankbaar dat wij onze dochter een naam mochten geven. Heel vaak wordt hij niet uitgesproken, maar deze zien staan op de sterrenweide geeft ons een warm gevoel.

Het is een bevestiging van Laura's bestaan.”

Thomas, papa van Laura



Ruimte voor verbinding

In de traditionele visie wordt rouw beschouwd als iets wat je privé en geïsoleerd doet. De rol van de omgeving in het rouwproces wordt vaak onderschat. En ook al is dit afhankelijk van de individuele beleving, toch is het ondertussen duidelijk geworden dat relationele samenhang en interactie – met het gezin, familie of vrienden – een positief effect kunnen hebben op het verloop van het rouwproces.

Daarnaast wint de visie steeds meer terrein dat het voortbestaan van symbolische banden met de overleden dierbare ook een bron van ondersteuning kan zijn. Het gevoel van continuïteit, de focus op wat er wel nog is en er altijd zal zijn – de liefde – biedt voor velen troost en comfort en maakt de overgang van het verleden naar de toekomst iets makkelijker.

Vanuit deze optiek kan de begraafplaats een plaats van verbinding zijn. Een plaats waar sterrenouders en hun familie kunnen samenkomen met naasten, een plaats om weer wat dichterbij de baby te zijn die ze moesten afgeven. Een plaats ook waar het aangenaam vertoeven is, die toevallige ontmoetingen en kleine positieve ervaringen mogelijk maakt.



Tips om van de koesterplek een verbindende ruimte te maken:

- Voorzie in een (picknick)**tafel en -banken**, waar mensen kunnen samenkomen en praten.
- Richt een **multifunctionele ruimte** in om ontmoetingen te faciliteren en voor gezamenlijke rouwbeleving, zoals de organisatie van rouwrituelen of creatieve activiteiten:
 - een auditorium waar verhalen kunnen worden voorgelezen, bijvoorbeeld door een klasje;
 - een ruimte voor workshops (voor kinderen), zoals het beschilderen van stenen, het schrijven van een verhaal, het maken van een tekening...

“Ieder jaar vieren we de verjaardag van Finn en proberen we er een dag van te maken die in het teken van hem staat. De mooiste verjaardag was die keer dat we met de meter en peter samen hebben gepicknickt bij zijn grafje. Voor de kinderen hadden we wat spelletjes en kleurpotloden mee. Heel even voelden we ons compleet.”

Melanie, mama van Finn

Kindvriendelijk

Kinderen die geconfronteerd worden met afscheid en verlies gaan door een rollercoaster aan emoties en rouwen op hun heel eigen manier. Ze laten de pijn van het verlies stukje per stukje toe, waarbij ze intens verdriet onverwacht afwisselen met spel of omgekeerd.

Voor kinderen is spelen een belangrijke vorm van communicatie. De sombere plek die een begraafplaats vaak is leent zich daar echter niet toe. Zorg er daarom voor dat de begraafplaats een plek is waar kinderen graag komen en waar ze spelenderwijs hun rouw kunnen beleven. Belevingselementen kunnen hen helpen bij het uiten en onder woorden brengen van hun gevoelens.

“Thuis wordt er veel gesproken over Noor. Niet alleen door mij, maar ook door mijn twee andere zontjes. Het is bewonderenswaardig hoe warm ze omgaan met het verlies van hun zusje en hoe ze haar verweven in ons gezin. Een plaats waar ik samen met hen heen kan gaan in het teken van Noor zou heel waardevol zijn.”

Nathalie, mama van Noor



Enkele tips voor een kindvriendelijke koesterplaats:

- Een **kinderhuisje** of een boomhut, waarin kinderen zich kunnen terugtrekken.
- Een **wilgenhut** als stilteplekje.
- Een **emotie- of belevingsparcours** waar kinderen uiting kunnen geven aan emoties die ze (nog) niet onder woorden kunnen brengen.
- **Stapstenen** waar de kinderen kunnen springen van steen naar steen.
- Een naar de hemel gerichte **spreekbuis**.
- **Onderhoudsmateriaal op maat van kinderen:** gietertjes, kruiwagens.
- Een **digitale zuil**, waar bijvoorbeeld de Rouwapp voor kinderen van DELA gebruikt kan worden – www.mijnherinneringanjou.be.
- Een **brievenbus** waarin kinderen hun tekeningen kunnen deponeren.
- Een **krijtbord of -wand** waar tekeningen gemaakt of opgehangen kunnen worden.

Zorg ervoor dat de speelse elementen van de koesterplaats in de zichtlijn worden geplaatst, zodat toezicht en veiligheid kunnen verzekerd worden.

Kleurrijk en natuurlijk

Een begraafplaats is vaak een groene plek in stedelijk gebied. Dat is waardevol voor het milieu, maar ook voor de rouwbeleving. Steeds meer herontdekken mensen die geconfronteerd worden met verlies hoe de natuur een bron van troost kan zijn. Laat de natuur op de begraafplaats dus volop haar gang gaan, zorg ervoor dat koesterplaatsen een ware groene oase zijn, vol kleurrijke planten en bloemen.

Daarnaast mag een begraafplaats naast rust en sereniteit ook best levendigheid uitstralen, als symbool voor de dualiteit die in rouw aanwezig is: het verdriet is de keerzijde van de vreugde die men put uit de verbinding met de overledene. Twijfel daarom niet om met kleur en organische vormen aan de slag te gaan bij het ontwerp van de koesterplek, eerder dan er een sombere, grijze, strakke plek van te maken.



Enkele tips voor een mooie en groene koesterplaats:

- Maak gebruik van **planten die vlinders aantrekken**.
- Kies niet voor een gekortwiekt gazon, maar voor een **weelderige bloemenweide**.
- Plant **een boom** waar ouders hun naamplaatjes in kunnen hangen.
- Zorg voor voldoende **vuilnisbakken** zodat de koesterplaats ook netjes kan blijven.

“De tijd rond Jacks overlijden was voor mij een zeer donkere periode. Ik kwam niet veel buiten, enkel om naar zijn grafje te gaan. Het deed me goed om buiten te komen. Het geluid van de bomen, de groene omgeving en mijn zoon dicht bij me gaven me rust. Het is nog steeds de plaats waar ik het liefste ben als ik het moeilijk heb.”

Greta, mama van Jack



Toegankelijk

Ouders met kinderwagens, grootouders die soms moeilijk te been zijn... Het publiek dat een begraafplaats bezoekt is zeer uiteenlopend en het is daarom belangrijk dat de koesterplaats toegankelijk is voor iedereen: jong en oud, met of zonder beperking.

Enkele tips voor een toegankelijke koesterplaats:

- Zorg voor een **verharde weg** zodat rolstoelen en buggy's makkelijk toegang hebben.
- De aanwezigheid van **sanitaire voorzieningen** zorgt ervoor dat bezoekers hun bezoek niet hoeven te beperken in de tijd.
- Zorg dat er voldoende **parkeerruimte** voor auto's en fietsen is.
- Zorg voor een degelijke **verlichting**.



“Wij verloren ons eerste kindje, en mijn moeder verloor haar eerste kleinkind. Ook voor haar is het belangrijk om makkelijk naar een plek te kunnen gaan waar ze dicht bij Lina kan zijn.”

Amir, vader van Lina





Meer informatie:
www.dela.be/koesterplaats

Deze brochure werd uitgewerkt door Boven De Wolken en uitvaartspecialist DELA, die via het DELAfonds Boven De Wolken steunt. Ze werkten hiervoor nauw samen met een aantal sterrenouders en met experts in het domein:

Jeroen Degrieck, uitvaartondernemer DELA en initiatiefnemer Wereldlichtjesdag Brugge

Pieter Deknudt, oprichter vzw Reveil

Anneleen Fransen, initiatiefnemer Boven De Wolken

Sharon Geirnaert, initiatiefnemer Boven De Wolken

Annelies Maes, Met Lege Handen

Lenny Naert, initiatiefnemer Het Koesterhuis Kortrijk, onderdeel van Berrefonds vzw

Manou Vandecruys, DELA Funerals

Anne-Flor Vanmeenen, filosofe en consulente bij Het Huis van de Mens Brugge

Lien Verfaillie, DELA

Lesley Vermeyen, beeldend therapeute, ontwerper van rouwbelevingstoestellen en illustrator

Over DELA

DELA staat voor “Draagt Elkanders Lasten” en maakt deel uit van een coöperatie. DELA is gespecialiseerd in alles wat van ver of dichtbij te maken heeft met afscheid en ontzorgt mensen op één van de moeilijkste momenten van hun leven: het afscheid van een dierbare. Onze organisatie bestaat reeds meer dan 80 jaar en is sinds 1989 aanwezig in België, waar ze bijna 800 medewerkers telt die helpen vóór, tijdens en na een uitvaart. DELA is vooral gekend als uitvaartverzekeraar, maar heeft ook een 60-tal hooggekwalificeerde uitvaartcentra op meer dan 110 locaties in België, 4 crematoria en een repatriëringscentrum op de luchthaven van Zaventem. Bovendien staan 25 consultants nabestaandenzorg dagelijks klaar om de nabestaanden na de uitvaart te helpen met praktische en administratieve beslommingen. DELA doet ongeveer 80% van de repatrieringen en begraaft 1 op de 10 Belgen. DELA staat er dan ook om gekend dé uitvaartspecialist van België te zijn. Vanuit haar sociale betrokkenheid richtte DELA het DELAfonds op, dat initiatieven steunt die het moeilijke moment rondom het afscheid draaglijker willen maken.

info@dela.be – www.dela.be

Over Boven De Wolken

Wanneer ouders hun baby verliezen voor, tijdens of kort na de geboorte stort hun wereld in. Ze moeten afscheid nemen van hun kindje nog voor ze de kans hebben gekregen het te leren kennen. Tegelijk zijn ze heel fier. Ze willen alles voor eeuwig en altijd vastleggen. Met foto's van hun baby, van hun nieuwe gezin. Foto's die helpen bij het leren leven met dit verlies. Foto's die ze met veel trots aan iedereen willen laten zien. Boven De Wolken helpt sterrenouders om dit grote verdriet te dragen door hen een professionele fotoreportage van hun overleden baby aan te bieden. De fotografen van Boven De Wolken komen binnen de 24 uur na de geboorte langs. Ze doen dit gratis, met hart en ziel en met respect voor het gezin en de baby.

De foto's kunnen voor de ouders een groot verschil maken in het verwerkingsproces en zijn een tastbare, prachtige herinnering aan hun sterrenkindje.

info@bovendewolken.be - www.bovendewolken.be



Dela Holding Belgium NV, Noorderplaats 5 bus 2, 2000 Antwerpen, Ondernemingsnummer 0464.914.763

Verantwoordelijk uitgever: Anneleen Franssen Gistelsesteenweg 101 8400 Oostende
Boven De Wolken vzw, Gistelsesteenweg 101, 8400 Oostende, Ondernemingsnummer 0651.811.195

Illustraties: Lesley Vermeyen, beeldend therapeute, ontwerper van rouwbelevingstoestellen en illustrator - www.atelier-ik.be