



Rituelenvoorstel

Leger des Heils | Housing First & Veldwerk Dordrecht

April 2024

‘Wie nooit een deur dicht doet, staat altijd op de tocht.’

Anselm Grün – Monnik

Beste begeleider,

Met deze handleiding heb je iets bijzonders in handen. Dit document helpt je bij het ritualiseren van belangrijke momenten voor de Housing First/ Veldwerk kandidaten die jij begeleidt. Het is een handleiding om vaker met de kandidaat stil te staan bij grote veranderingen en markeermomenten. Het is ook een uitnodiging om als begeleider niet alleen bezig te zijn met het praktische verhaal, maar ook een holistische kijk te ontwikkelen op verandering.

Effect van rituelen

Rituelen zijn krachtige manieren om stil te staan bij alle grote veranderingen van het leven. Juist als er veel veranderd zijn woorden niet altijd toereikend. Ritualiseren is symbolisch erkennen dat het groot en groots is waar je kandidaat doorheen gaat. Een ritueel raakt diepere lagen van de mens. Het helpt uiting te geven aan alle gevoelens en om houvast te vinden als alles aan verandering onderhevig is. Rituelen helpen ook bij het verminderen van stress en angst en rituelen bevorderen de kwaliteit van leven. Rituelen zijn dus vertraagmomenten om even stil te staan voorbij de doelijsten en praktische processen.

Wat is een ritueel?

Een ritueel is een symbolische handeling. In die handeling gebeurt er dus iets meer dan alleen de handeling. Bijvoorbeeld een kaars aansteken. Je houdt een aansteker bij een lont. Tegelijkertijd kan het een warm gevoel geven, of doet het je denken aan iemand die je dierbaar is. Daar gebeurt dus iets groters dan alleen de handeling van de kaars aansteken.

Uitleg over het begeleiden van rituelen

Het begeleiden van rituelen is een echt vak: die van ritueelbegeleider. Het ritualiseren vraagt een bepaalde deskundigheid en houding. In de bijbehorende training leer je de basisbeginselen.

Momentum

Voor alles is een tijd. Rituelen passen vaak precies bij een bepaalde tijd. In deze handleiding vind je rituelen voor bij de start, tussenin, bij mijlpalen en afscheid.



Ik wens je zegen toe in je mooie werk en ik hoop van harte dat ritualiseren een waardevolle toevoeging is voor in je professionele toolkit.

Met vriendelijke groet,

Elisabeth de Bruijn | elisabeth@rituelenmaker.nl

Veelgestelde vragen:

Wat is een goed moment voor een ritueel?

In de handleiding zie je bij de verschillende rituelen suggesties voor het juiste moment. Natuurlijk is het een overgang om van praktische begeleiding over te stappen naar het initiëren van een ritueel. Tegelijkertijd hoef je het ook niet heel groots en meeslepend neer te zetten. Rituelen zijn oefeningen die ritueel kunnen worden doordat ze de diepere lagen van de mens raken. Maar het begint dus met een oefening.

Hoe start je een ritueel?

‘Ik heb een idee om even stil te staan bij wat je nu zegt/ voelt/ beleeft, mag ik het met je delen?’ Zo zou je een ritueel kunnen initiëren. Vervolgens leg je uit wat je in gedachten hebt en kijk en luister je naar de reactie van de deelnemer. Bij instemming kan je de begeleidende rol aannemen en het ritueel uitvoeren. Het kan ook zijn dat het ritueel verder aangepast wordt op de wensen en ideeën van de deelnemer. Dat is ook helemaal goed. Een goed ritueel is altijd op maat gemaakt.

Ik heb zelf niet echt iets met rituelen en vind het vaag en zweverig, wat raad je me aan?

Ieder mens, iedere gemeenschap, iedere cultuur heeft rituelen. Denk aan de voetballers die het gras kussen bij aanvang van de wedstrijd, of aan het samen versieren van de kerstboom in adventstijd, of aan het schilderij wat symbool staat voor je diplomering, of aan een trouwdag en het moment dat de trouwambtenaar met de hamer sloeg om het huwelijk te openen. Dus neem je beeld van rituelen onder de loep. Waar is je beeld op gebaseerd? Onderzoek welke gevoelens het bij jou oproept. Het kan zijn dat jij zelf veel drempels over moet, maar dat het voor de deelnemer heel heilzaam en goed is. Gooi het niet te snel over boord. Probeer eens een ritueel uit, iets wat het beste bij jou past en kijk goed naar wat het doet voor de deelnemer en voor jou. Bespreek het met je teamgenoten en neem een open en nieuwsgierige houding aan.

Wanneer moet je geen ritueel (willen) uitvoeren?

Allereerst heb je de instemming nodig van de deelnemer. Diegene moet het willen. Wanneer de deelnemer onder invloed is, niet aanspreekbaar is, hele grote emoties toont of psychotisch is dan raadt ik het af om een ritueel te initiëren.

Hoe kun je trauma sensitief zijn met rituelen?

Rituele handelingen kunnen raken aan trauma's en dus triggeren. Werken met rituelen vraagt dat je sensitief bent voor de signalen van de deelnemer en dat je alleen ritualiseert wanneer de ander dat wil. Bij twijfel: overleg met je team of met de therapeut of arts van de deelnemer.

Sleutelmoment

Sleutelritueel – VERWELKOMEN

Het rituele moment

Bij de overhandiging van de sleutel van de woning.

Benodigheden

Een taartje, de sleutel van het huis, een symbolische sleutel.

Het ritueel

De overhandiging van de sleutel is meestal een verrassingsmoment. Dit is een levensveranderend moment en verdient alle aandacht. Hoe je dit ritueel vormgeeft is helemaal aan jou. Ik doe hier een suggestie, maar speel naar hartenlust met de sleutel en hoe je de cliënt verrast.



Verstop de sleutel in het taartje voordat de cliënt binnenkomt. Vertel dat er vandaag iets heel bijzonders staat te gebeuren en dat het taartje de weg wijst. Na een aantal happen zal de cliënt de sleutel tegenkomen. Feliciteer diegene en vier dit moment van verbazing, verwondering en misschien ook verbijstering.

Geef daarna de symbolische sleutel. 'De eerste sleutel is de toegang tot je nieuwe woning. Deze tweede sleutel is de toegang tot je nieuwe leven. Iedere dag herinneren deze sleutels je aan je nieuwe leven en dat er altijd een keuze is én dat je dit niet alleen hoeft te doen.' Kies de woorden die bij jou en je cliënt passen.

De begeleiding

Dit ritueel heeft als doel om een heel groots moment aandachtig te beleven en er echt een mijlpaal van te maken. Het kan heel troostrijk zijn om zo'n moment in je leven te hebben waar je altijd naar terug kan reizen als het zwaar en moeilijk is. Dit mag echt een heel feestelijk, vrolijk, grappig en licht moment zijn. Hoe je dit vorm geeft valt samen met wie jouw cliënt is en hoe jij dit moment met hem of haar wilt beleven.

Tussenin

Afscheidsritueel- MEMORYWALK

Het rituele moment

Dit ritueel kan je doen als je merkt dat je cliënt moeite heeft met de nieuwe woonsituatie, in de ontkenning zit, zich terugtrekt uit het leven, oude gebruiken mist, vrienden van de straat mist, weerstand heeft t.a.v. de toekomst/ begeleiding/ woonvorm, somber is of rouw/ verlies ervaart.

Benodigheden

Een passend vervoersmiddel, camera, benodigheden voor een fotocollage.



Het ritueel

Je stelt voor om een memorywalk te doen en je nodigt je cliënt uit om jou mee te nemen naar allerlei plekken die belangrijk voor hem of haar zijn geweest. Bijvoorbeeld: slaapplekken/ koffieplaatsen/ favoriete winkels/ oude vrienden/ hangplekken/ het mooiste plekje/ etc.. Vraag je client om foto's te maken van alle plaatsen waar jullie naar toe gaan. Laat de foto's afdrukken en help hem of haar op een later moment bij het maken van een memorywalk-collage. Nodig uit om deze een goeie plek in huis te geven.

De begeleiding

Afscheid nemen van een bepaald tijdperk is nodig om de overgang te kunnen maken naar de toekomst. Het heden kan pas belangrijker worden dan het verleden als daar een afscheid heeft plaatsgehad. Afscheid nemen is een kwestie van doen. Rituelen kunnen daar heel goed bij helpen. Het belangrijkste is dat de vorm past bij de cliënt. Een memorywalk is een manier om even goed terug te gaan in het verleden en afscheid te nemen van het oude leven.

Vragen die je kunt stellen tijdens de memorywalk.

Welke herinnering heb je hier?

Wat ontdekte je hier over het leven?

Wat is je mooiste herinnering?

Welke herinnering zou je willen vergeten?

Wat zou je tegen jezelf willen zeggen met wat je nu weet over het leven?

Wat wil je jezelf vergeven?

Van wie of wat heb je nog afscheid te nemen om je te kunnen richten op je toekomst?

Hoe zou je dat willen doen?

De memorywalk afsluiten doe je als de cliënt er klaar mee is (voor vandaag). Het kan dus zijn dat je meerdere momenten terug gaat in de tijd, of dat je de memorywalk in één keer doet.

Suggesties

Het daadwerkelijk afscheid nemen kan veel meer tijd en rituelen nodig hebben. Bijvoorbeeld een afscheidsbrief schrijven aan het verleden en dat voorlezen op een symbolisch belangrijke plek.

Steunritueel – VEILIGE HAVEN

Het rituele moment

Je kan deze oefening uit voeren als je cliënt zich alleen voelt, weinig steun ervaart, gefrustreerd is, support nodig heeft, iets uitdagends gaat ondernemen en moed nodig heeft.

Benodigheden

Groot vel papier/ stuk behang/ stiften, eventueel muziek.

Het ritueel

Nodig uit om het papier in drie vakken te verdelen:

Bij het eerste vak schrijft de cliënt: VERLEDEN, bij het tweede: NU en bij het derde: TOEKOMST

Vraag op te schrijven waar hij of zij veiligheid door ervaart én wordt uitgedaagd om het goede te doen. We noemen het 'veilige havens'. Wat zijn de veilige havens in zijn of haar leven?

Dit kunnen natuurverschijnselen zijn, plekken, familieleden, vrienden, songs, muzikanten, inspirerende figuren, religieuze figuren, symbolen, films, hobby's, activiteiten, sport, spel, begeleiders, docenten, materialen, werkgevers, etc..

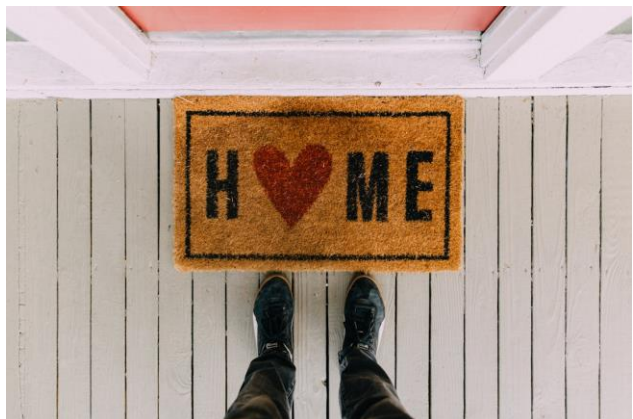
Geef de client ruim de tijd om dat voor ieder tijdperk te doen. Eventueel kan je muziek afspelen op de achtergrond. Wanneer de cliënt klaar is nodig je uit om erover te delen. Hoe was het om dit te doen? Wat ontdekte je cliënt? Welke veilige haven geeft support en steun voor de keuzes van vandaag?

Mocht er een veilige haven zijn die wat meer meegenomen mag worden, de dag in, dan kan je je cliënt uitnodigen om een passend symbool te zoeken. Dat kan iets zijn wat een speciale plek in huis krijgt, zodat je cliënt daar steun aan kan hebben.

De begeleiding

Voor sommige cliënten is dit een hele spannende opdracht. Ze hebben weinig tot geen veiligheid in hun leven ervaren en kunnen alleen maar voorbeelden geven als: alcohol, drugs, etc..

Door eventueel nog wat meer concrete voorbeelden te geven help je ze op weg. Deze oefening daagt hen uit om te kijken naar wat wel echt helpt of kan helpen. Misschien is de kolom van het verleden heel leeg, maar kunnen ze voor de toekomst wel dingen bedenken waar ze veiligheid en moed uit kunnen halen. Kortom. Nodig ze uit om te kijken naar wat er wel is of kan zijn, in plaats van wat er niet was/ is.



Suggesties

Je kan een geleide meditatie doen waarin je de cliënt terugbrengt naar een moment waarop ze zich helemaal veilig hebben gevoeld. Dit kan een fictieve situatie zijn waar je ze naar toe brengt. Het gaat om de ervaring van veiligheid en support terug te brengen in het leven van je cliënt.

Lichtritueel – VERLICHTEN

Het rituele moment

Bij stress, opstapeling van problemen, gevoel van overweldigd zijn of bij de ervaring van rouw en verlies. Dit ritueel is heel geschikt voor momenten waarop alles heel veel is voor de cliënt: de gevoelens, emoties, gebeurtenissen, veranderingen, etc..

Benodigheden

Waxinelichtjes, aansteker, grote kaars, eventueel muziek.

Het ritueel

Vraag aan de cliënt of hij of zij zin heeft om een ritueel te doen voor verlichting. Bij instemming nodig je uit om de grote kaars aan te steken. Je kan er voor kiezen om rustige muziek op de achtergrond af te spelen, net wat past bij jouw cliënt. Daarna nodig je uit om steeds een waxinelichtje aan te steken en iets hardop te noemen wat hem of haar bezighoudt/ verlamt/ stress geeft/ net wat passend is voor jouw cliënt. Dit laat je doen, totdat je ziet dat alles genoemd is en er rust ontstaat.

De begeleiding

De bedoeling is dat er via dit ritueel vertraging en aandacht ontstaat voor datgene wat zo aanwezig is bij jouw cliënt. Nodig uit om dit traag te doen. Je kunt zien of iemand er wel klaar mee is, of dat er nog meer kaarsjes aan moeten. Als iemand klaar is, dan zie je vaak meer rust in het gezicht en in de



houding. Iemand is 'leeg'. Het kan ook zijn dat dit ritueel veel tranen oproept. Dat is heel begrijpelijk, zeker als er veel aan de hand is. Geef de tranen de ruimte, het is goed dat ze vallen. Je kan ook zelf een kaarsje aansteken: 'voor alle tranen'. Op die manier erken je zijn of haar verdriet zonder daar iets aan af te willen doen. Je sluit het ritueel af door nog 1 laatste kaarsje aan te steken met bijvoorbeeld deze woorden: 'voor wat nog niet genoemd is, maar ook een lichtje verdient.'

Suggesties

De muziek van Joep Beving kan heel mooi passen bij dit ritueel, bijvoorbeeld: 'Every ending is a new beginning'. Instrumentale muziek past hier beter dan muziek met tekst. Kijk van te voren wat bij jouw cliënt past, of vraag welke muziek hij of zij hier graag bij wilt luisteren. Je kan het ritueel ook afsluiten met een liedje.

Mijlpalen

Markeerritueel – VIEREN

Het rituele moment

Bij iedere mijlpaal mag er gevierd worden. Bijvoorbeeld wanneer je cliënt aan een nieuwe baan begint, promotie maakt, een doel heeft behaald, een bepaalde tijd heeft volgemaakt, etc..

Benodigheden

Symbolische sleutel

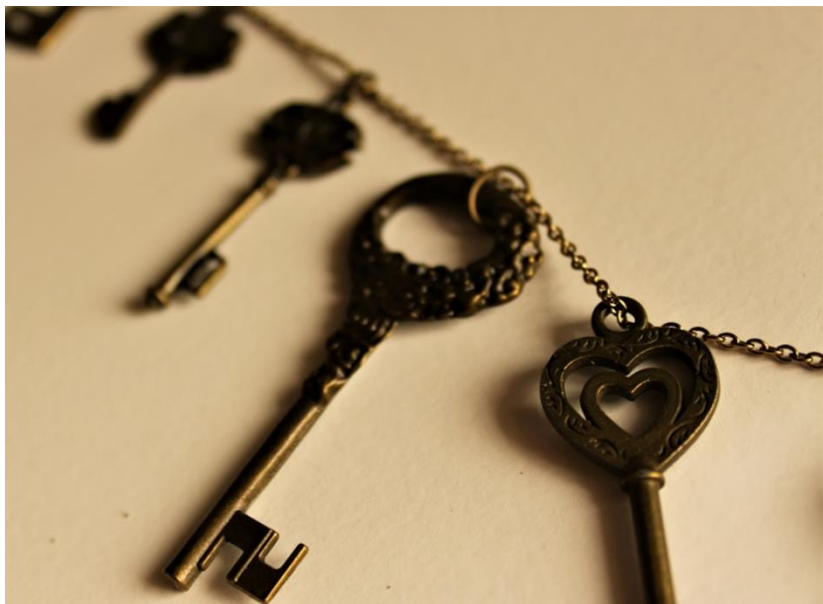
Het ritueel

Overhandig je cliënt de symbolische sleutel en vier samen het moment op een manier die goed past bij je cliënt. Het kan met een kop koffie zijn in het favoriete koffietentje, of met een gebakje op het balkon.

De begeleiding

Vieren is een belangrijke onderschatte bezigheid. Iets vieren is kijken naar wat lukt, goed gaat, is behaald, soms juist via heel veel hobbels en kuilen. Daarbij stilstaan en positieve woorden spreken kan een enorme boost zijn voor je cliënt.

Benoem dus heel precies waar deze sleutel over gaat, welke ruimtes jouw cliënt heeft ontsloten, dankzij zijn of haar doorzettingsvermogen/ geluk/ moed/ etc.. Vragen die hierbij passen zijn: Hoe is dit je gelukt? Wat heeft je geholpen? Wat heb je ontdekt? Waar ben je dankbaar voor? Welke moeilijkheden ben je tegengekomen? Hoe ben je daar mee omgegaan? Wat is voor jou een volgende mijlpaal? Het is dus goed om de cliënt zelf de woorden te laten vinden voor wat er te vieren is.



Suggesties

Je kan afspreken om bij vier behaalde sleutels een groter viermoment te realiseren. Het moet zeker geen beloningssysteem worden, dus let erop dat het om het vieren gaat en het realiseren van doelen i.p.v. voldoen aan externe verwachtingen. Het is ook mogelijk om een verzamelplek te maken voor de sleutels: een ketting, glazen sleutelkastje, een schilderijlijst, etc.. Op deze manier herinnert het de deelnemer nog meer aan het vieren en ontsluiten van nieuwe ruimtes en mogelijkheden.

Afscheid

Slotritueel – VONKEN

Het rituele moment

Bij afscheid van een cliënt, bijvoorbeeld wanneer het traject afgerond is of wanneer je afscheid moet nemen om een andere reden.

Benodigdheden

Theezakje (zonder label), schotel, stift, aansteker

Het ritueel

Strooi de thee uit het zakje en gebruik alleen het lege zakje.

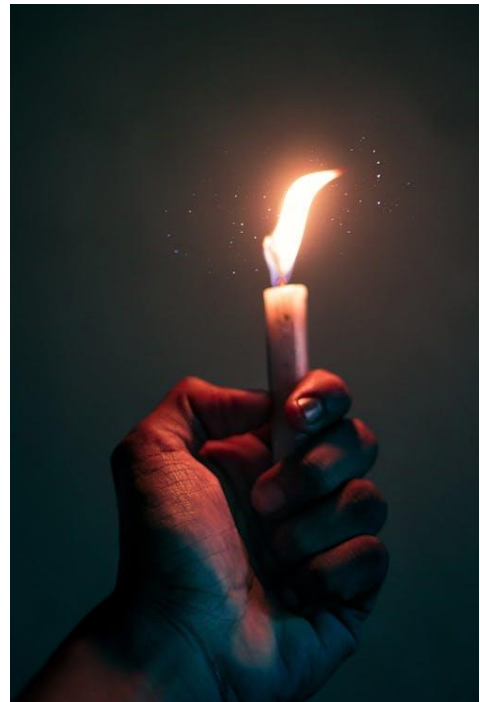
Nodig de cliënt uit om iets op het theezakje te schrijven, bijvoorbeeld:

- iets waar hij klaar mee is/ afscheid van wil nemen.
- iets wat hij zichzelf toewenst
- iets wat hij van jou en wat jij van hem hebt geleerd (doe dus gerust mee met dit ritueel)

Het zakje mag rechtop op het schoteltje worden neergezet. Daarna kan de cliënt het zakje aansteken (als een kaars) en dan vliegt het met vonkjes en al in de lucht. Dit kan gewoon binnen worden gedaan.

De begeleiding

Oefen deze even van te voren met hulp van een youtube filmpje zodat je zeker weet dat dit gaat lukken 😊.



‘Ook in de alledaagse rituelen gaat het er niet om dat wij het masker van een of ander ritueel opzetten, maar dat wij voor onszelf rituelen ontwikkelen die ons tot een goed leven leiden. Telkens als het er alleen om gaat door de rituelen een prestatie neer te zetten, lopen wij het gevaar onszelf dwangrituelen op te leggen. De prestatie is niet belangrijk, maar het ontdekken van manieren die helpen de levenslust te vinden en die helpen ons leven bewust te leiden. De spontane rituelen komen vanuit het innerlijk, als een mens het gevoel ontwikkelt voor de roerselen van zijn eigen lichaam en ziel.’

Anselm Grün – Monnik



Rituele ideeën

Bij gemis van iemand:

- Steek een kaarsje aan en nodig uit om hardop de naam uit te spreken van de persoon die gemist wordt.
- Nodig uit om met raamstift de naam op het raam te schrijven en nodig uit er woorden of tekeningen bij te maken die passen bij die persoon.



Bij woede/ boosheid/ frustratie

- Maak samen een vuurtje, ergens op een plek waar dat is toegestaan. Nodig uit om een stuk hout vast te pakken, ogen te sluiten en alle woede in het hout te stoppen. Vervolgens kan de deelnemer dit hout in het vuur gooien. Daarmee is de woede niet weg, maar transformeert het in iets wat vruchtbaar kan zijn: as. Nodig uit om te uiten, wees nabij, met of zonder woorden. Sluit het ritueel af wanneer de grootste emoties geuit zijn.

Bij tranen

- Steek een kaars aan. Nodig uit om met de kaars tranen van kaarsvet te druppelen. Hierbij kunnen de volgende woorden uitgesproken worden: Mijn tranen gaan over..... (zin afmaken). Doe dit een tijdje, blijf aandachtig nabij, Als ondergrond kun je papier/ karton/ hout gebruiken.

Nog meer ideeën:

1. Ga naar een plek toe met symbolische waarde voor de deelnemer.
2. Kook samen een gerecht wat symbolische/ emotionele waarde heeft voor de deelnemer.
3. Nodig de deelnemer uit om een monument te maken om de overgang van dakloos naar huis te markeren. Zoek samen materialen uit in de kringloop/ natuur.
4. Wanneer de deelnemer religieus/ gelovig is: ga samen naar het heilige huis – de kerk/ synagoge/ moskee/ tempel en woon een viering of gebedsmoment bij.
5. Plant samen een boom of bloemen of groenten om een nieuw begin te symboliseren.
6. Nodig uit om een bijzonder plekje in huis in te richten met een herinneringen tafel/ kastje/ plank. Hier kan de deelnemer foto's, spullen en symbolen neerzetten die helpen herinneren en van waarde zijn.
7. Een foto/ kunstwerk uitzoeken met de deelnemer dat symbool staat voor de veilige havens in zijn leven en dat een mooie plek in huis geven.

Dit document is gemaakt naar een idee van

Willeke Haagsma – Teamleider Housing First en Veldwerk – Leger des Heils Dordrecht

De afbeeldingen zijn van [pexels.com](https://www.pexels.com) en unsplash.com

Dit document is intellectueel eigendom van Elisabeth de Bruijn – de Rituelenmaker

Om deze rituelen te kunnen initiëren en begeleiden neem je contact op met
elisabeth@rituelenmaker.nl / 06 17894149