
Stap voor stap door de spullen van iemand die je mist.

Een rustig stappenplan om door dierbare spullen te gaan



atelier memoro

INHOUDSTAFEL

- 3 **Hoi!**
Een beetje over mij
- 4 **Welkom**
Een klein woordje voor ik je meeneem
- 5 **Eerst dit**
Waarom je niets fout kan doen en waarom er geen juiste volgorde is
- 6 **Wanneer het beter is om (nog) niet te beginnen**
Signalen die aangeven dat wachten, vooral zorgen voor jezelf is
- 7 **Je voorbereiden zonder jezelf te forceren**
Hoe je praktisch en mentaal start, zonder alles ineens te moeten doen
- 8 **Sorteren zonder te beslissen**
Hoe je spullen kan vatnemen en sorteren zonder al keuzes te maken
- 9 **De stukken waar je over twijfelt**
Wat je doet met kleding of spullen die je niet kan plaatsen
- 10 **Stoppen op het juiste moment**
Waarom het oké is om te pauzeren
- 11 **En nu?**
Wat je nu kan doen
- 12 **Dankjewel!**
Dat ik met je mee mocht wandelen

Hoi!

Ik ben Lynn, bezielster van Atelier Memoro. In mijn atelier maak ik herinneringen tastbaar. Dat doe ik door kledingstukken van iemand die je mist, om te toveren tot koestercreaties zoals herinneringsdekens, -knuffels, -kussens,...

Als jong meisje ben ik opgegroeid in een creatieve omgeving. Thuis, maar ook bij moeke en vokka Bus, waar we met de moeke altijd 3D-kaartjes maakten. Later, op mijn 16 jaar, maakten de kaartjes plaats voor een naaimachine. Ik zag een mooi kleedje en vroeg aan mijn mama of we dit niet zelf konden maken. Zo gezegd, zo gedaan, en we gingen samen aan de slag.

Naaien werd een groot deel van mijn leven. Ik vond rust in het creëren, ik leerde vertragen.

Toen mijn papa plots stierf op mijn 28, stortte mijn wereld in elkaar. Hij was mijn grote held, mijn grootste supporter en mijn beste vriend. Ik maakte, samen met mijn mama, voor ons gezin en moeke en vokka Bus, dekentjes van zijn kledingstukken. Voor de houvast, de troost, het letterlijk laten om(w)armen.

Door deze ingrijpende gebeurtenis werd het te zwaar om nog achter de naaimachine te kruipen. Ik stak mijn goede vriendin ver weg, achter in de kast. Maar.. Toen mijn nonkel, de broer van mijn papa, 5 jaar later plots stierf, kwam mijn goede vriendin weer tevoorschijn. Ik wou mijn neven, nicht en moeke en vokka Bus, dezelfde troost en houvast bieden die wij haalden uit de dekentjes van mijn papa. Dat is waarom ik met Atelier Memoro ben gestart.

Om anderen troost en houvast te bieden in hun rouwproces. Om hun dierbaren weer tastbaar dichtbij te laten voelen.



WELKOM

Vaak ontmoet ik mensen op een heel kwetsbaar moment, wanneer ze door de spullen gaan van degene die ze missen. Elke keer zie ik van heel dichtbij dat we zo hard kunnen vastlopen bij iets wat voor iemand anders zo eenvoudig lijkt. Maar het allesbehalve is.

Een doos die al weken, maanden, of zelfs jaren, onaangeraakt op de zolder staat, omdat twijfel, schuldgevoel en vooral ook angst erbij komen kijken. Helaas weet ik zelf hoe zwaar dit proces is en kan zijn, net daarom wil ik heel graag dit stappenplan met jou delen.

Dit is een gids voor jou, als jij voelt: “Ik wil iets met zijn/haar spullen doen, maar ik weet niet hoe of waar ik moet beginnen.”

Misschien heb je de spullen al eens vastgenomen, misschien heb je de doos al eens open gedaan, om ze meteen weer dicht te doen, misschien ligt alles nog exact zoals het was.

Wat het bij jou ook is, weet dat het oké is.

Er is geen juiste manier en zeker ook geen vooropgesteld tijdschema. Dit is vooral iets wat jij op jouw tempo mag doen.

Deze gids is er dus niet om je te vertellen wat je moet doen, en wanneer je dat moet doen. Het is er om je een houvast te geven, terwijl jij door dit proces gaat.

Neem gerust een koffie of een lekker theetje terwijl je deze gids leest, en dan neem ik je met heel veel liefde mee in hoe je én zacht kan zijn voor jezelf én aan dit emotionele proces kan beginnen.

Liefs,

Lynn x

1

Eerst dit.

Waarom je niets fout kan doen.

Laat ons hiermee beginnen, want ik denk dat dit misschien wel hét belangrijkste is:
Je kan niets fout doen.

Er is geen juiste volgorde waarin je door de spullen moet gaan, er zijn geen vaste regels, en zeker ook geen stappen die voor iedereen hetzelfde werken.

Want wat voor de ene helpt, is voor de andere teveel.
Wat je vandaag lukt, zal je morgen misschien niet lukken.
En dat is oké.

Spullen van vroeger, de spullen van degene die je mist, zitten vol herinneringen. Ze roepen beelden op, dragen zelfs nog een bepaalde geur, en daardoor kunnen ze veel gevoelens oproepen.

Dat zorgt ervoor dat dit niet zomaar een 'to-do' op jouw lijstje is, maar een emotioneel proces.

Wees dus zacht voor jezelf, je hoeft hier niemand iets te bewijzen.

2

Wanneer het beter is om (nog) niet te beginnen.

Soms voelt het alsof je zou moeten beginnen,
omdat anderen het vragen,
omdat het al zo lang geleden is,
omdat het “nu toch wel eens tijd wordt”.

Maar soms is het beter om te wachten.

Misschien herken jij één van de volgende:

- Je voelt je al overweldigd als je alleen nog maar aan de spullen denkt
- Je hebt het gevoel dat je gaat moeten kiezen, terwijl je dat nog niet kan
- Je bent bang om iets verkeerd te doen

Als dat zo is, luister dan vooral naar jouw lichaam.
Want dit zijn signalen waardoor jouw lichaam je duidelijk maakt, dat je er nog niet klaar voor bent.

De spullen lopen niet weg,
ze wachten wel tot jij er de ruimte voor voelt.

3

Je voorbereiden zonder jezelf te forceren.

Neem jezelf alvast voor dat dit niet in één keer klaar gaat zijn.

Door ervan uit te gaan dat dit proces tijd mag innemen, gaat het je al meer rust geven en leg je jezelf minder druk op.

Praktische tips die kunnen helpen:

- Kies een moment uit waarop je niet gehaast bent
- Beslis vooraf hoe lang je ermee bezig wilt zijn (bv. een half uur, één uur,...) en zet een timer
- Zorg dat je nadien een moment rust kan nemen, of dat je iets rustigs ingepland hebt

Wat je mentaal kan helpen om te weten:

- Je hoeft vandaag niets te beslissen
- Je mag stoppen wanneer je voelt dat het genoeg is geweest voor vandaag
- Je mag gerust alles laten liggen zoals het ligt

Je begint hier niet aan om dit meteen af te werken. Stap voor stap ga je aanvoelen wat dit met je doet en hoe ver je geraakt.

4

Sorteren zonder beslissen.

Iets wat een goede manier is om een start te maken, is beginnen sorteren zonder keuzes te maken.

Neem de spullen één voor één vast,
kijk én voel wat het met je doet,
en leg het weer weg.

Wat je in het begin al wel kan doen, is de volgende onderverdeling maken:

- Dit voelt te zwaar voor nu
- Dit voelt oké om vast te nemen

Hiermee moet je nog geen keuzes maken, maar begin je met een eerste overzicht te creëren.

En dat begin,
dat kan ook al zorgen voor meer rust.

5

De stukken waar je over twijfelt.

Er gaan altijd spullen zijn die je niet direct kan plaatsen, die veel meer met je doen dan je misschien eerst had gedacht.

Een trui die heel veel gedragen is,
de jurk die werd gedragen op een speciale dag,
een hemd dat nog naar hem/haar ruikt,
of zelfs iets waarvan je niet precies weet waarom het je zo raakt.

Leg deze spullen apart in een doos,
een doos voor later

6

Stoppen op het juiste moment.

Door de spullen gaan van vroeger,
van iemand die je mist, van je geliefde,...
kan veel energie van je vragen, vooral emotioneel.

Je kan iets vastnemen en meteen terug zijn in een
bepaald moment.
Je kan brieven beginnen lezen en de tijd volledig uit
het oog verliezen.
Je kan de ene moment zitten lachen, om dan ineens
overspoelt te worden door verdriet.

Wees op zo'n momenten gewoon lief te zijn voor jezelf.
Gun het jezelf om te pauzeren en een volgende keer
verder te gaan.

Deze pauze geeft je de ruimte om de herinneringen toe
te laten en stukje voor stukje een plekje te geven.

7

En nu?

Misschien denk je nu: “Ik wil hiermee aan de slag gaan.”
Misschien denk je net: “Ik voel dat het nog te vroeg is.”

Weet dan dat het allebei oké is.

Je moet er vandaag niets mee doen, of zelfs morgen neit, je mag dit er ook later nog eens bijnemen en herlezen, of je kan het afgeprint, als fysieke houvast, een plekje geven in de buurt van de spullen.

Wat je ook doet..

Een warme knuffel.

DANKJEWEL

Dankjewel dat ik jou mocht meenemen in deze gids die je rust en houvast kan brengen, als jij op het punt staat om door jouw dierbaarste spullen te gaan.

Moest je met dit stappenplan aan de slag gaan, mag je dat zeker met mij delen. Het doet mij enorm veel deugd om een klein deeltje te mogen zijn in zo'n emotionele processen.

Wil je graag nog meer zien?

Je kan Atelier Memoro volgen op Instagram, waar ik je regelmatig meeneem in het koesteren van herinneringen.

*Ben je benieuwd naar wat een koester-
creatie voor jou kan betekenen?*

Boek een volledig vrijblijvend én gratis kennismakingsgesprek, online of offline, en ik toon je heel graag verschillende mogelijkheden of kijk met jou mee naar wat bij jou past.

*Of wil je gewoon deze gids dichtbij
houden, zonder verdere stap?*

Dan is dat helemaal oké, en dan hoop ik vooral dat ik je een klein beetje houvast heb mogen bieden.

Liefs,

Lynn x



CONTACT

Lynn Lambrechts

Over d'Aa 232/1
2910 Essen

(0032) 0479/63 22 95
ateliermemoro@gmail.com

www.ateliermemoro.be
