

Handleiding

Sterrenkaartjes®

Om na het overlijden van een dierbare
fijne herinneringen op te halen

Sterrenkaartjes®

Herinneringskaartjes om dierbare en fijne herinneringen op te halen. Dit kan alleen, of samen met familie en vrienden.

De set omvat 40 vragenkaartjes en 2 lege kaartjes (om eventueel zelf in te vullen).

De vragen zijn speels en luchtig.

Geschikt voor 6-100 jaar

Copyright © 2012, Daisy Luiten

ISBN: 978-90-79793-00-6

www.daisyluiten.nl

Gebruik van Sterrenkaartjes

Sterrenkaartjes zijn ontwikkeld voor gebruik na het overlijden van een dierbare. Op de plaats van ☆ noem je de persoon die overleden is, over wie jij herinneringen wilt ophalen. Zo maak je het persoonlijk.

Andere situaties waarin Sterrenkaartjes bruikbaar kunnen zijn:

- na het verlies van contact met een dierbare door bijvoorbeeld een oorlogssituatie.
- nadat het contact met een dierbare veranderd is of onmogelijk is geworden door bijvoorbeeld hersenletsel of de ziekte van Alzheimer;

Sterrenkaartjes bieden mogelijk ook troost in het geval van een vermissing, uithuisplaatsing, emigratie of uitzending. De ☆ staat in dat geval voor de persoon over wie jij herinneringen wilt ophalen.

Opmerkingen

- Je kunt binnen één spel over verschillende mensen herinneringen ophalen.
- Er is geen minimum of maximum tijd aan het spel Sterrenkaartjes verbonden. Het spel kan naar eigen inzicht beëindigd worden. Het kan handig zijn om vooraf een tijd af te spreken. Geadviseerd wordt om

de laatste ronde vooraf aan te kondigen, zodat iedereen nog een laatste kaart kan trekken.

Spelvormen

Je kunt Sterrenkaartjes met twee of meer personen spelen en je kunt het ook alleen gebruiken. De spelvormen worden hieronder toegelicht.

Sterrenkaartjes gebruiken met meerdere mensen

Het spel kan met meerdere mensen gespeeld worden door om de beurt een kaart te pakken, de vraag op te lezen en deze te beantwoorden. Wanneer de vraag beantwoord is, wordt het kaartje onderop de stapel

gelegd en is de volgende deelnemer aan de beurt. Als een deelnemer een vraag niet wil of kan beantwoorden, dan legt hij/zij hem onderop de stapel terug en pakt hij/zij een nieuwe kaart.

Vanwege de mogelijke emotionele impact van Sterrenkaartjes, is het raadzaam om de volgende regels te hanteren:

- Ga zorgvuldig om met wat wordt gezegd. Wat met elkaar besproken wordt, wordt niet zomaar verder verteld.
- Alle gevoelens mogen worden geuit.
- Vertel alleen iets als je dat wilt. Niets moet.
- Als iemand een kaart heeft en iets vertelt, luisteren de anderen.
- Pas nadat iemand is uitgesproken mag je een vraag stellen.
- Spreek in de ik-vorm.
- Praat niet voor een ander.
- Houd rekening met elkaar en doe of zeg niet iets wat een ander niet fijn vindt.
- Geef elkaar de tijd om rustig te vertellen en gevoelens te delen.
- Als je het moeilijk hebt, vertel dan aan de andere deelnemers wat je graag wilt.

Tip: Teken ook een keer het antwoord op de vraag. Dit kan verrassende antwoorden opleveren. Het spreekt vanzelf dat het geen kunstwerk hoeft te worden. Wel is het verstandig een tijd af te spreken waarbinnen de tekening klaar moet zijn (bijv. vijf minuten): Het handigste werkt het als alle deelnemers een kaart trekken en tegelijk gaan tekenen. Daarna laat iedereen om de beurt zijn tekening zien.

Sterrenkaartjes alleen gebruiken

Wanneer je Sterrenkaartjes alleen gebruikt, kun je een kaart trekken op momenten dat jij dat fijn vindt. Je

kunt de tijd nemen om aan ☆ te denken. Je kunt de vragen in gedachten beantwoorden, of je kunt erover schrijven of tekenen in bijvoorbeeld een dagboek.

Let op!

Houd er rekening mee dat Sterrenkaartjes heftige gevoelens kunnen oproepen.

De inhoud van Sterrenkaartjes is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld en heeft als doel om vooral luchtige en fijne herinneringen boven te halen. Toch bestaat de kans dat de vragen ook pijnlijke herinneringen of gevoelens van gemis oproepen.

Iedereen heeft immers zijn eigen unieke verhaal.

Als kinderen tot en met twaalf jaar Sterrenkaartjes spelen (alleen of in een groep), raden wij aan dit in aanwezigheid van een volwassene te doen, gezien de emoties die het spel kan losmaken.

In bovenstaande situatie, maar ook in andere situaties kan het fijn zijn en steun geven om iemand, die minder emotioneel betrokken is bij de overledene, te vragen het spel te begeleiden. Dit geeft de deelnemers de kans helemaal met hun aandacht bij het spel te zijn. Zo hoeven zij bijvoorbeeld niet zelf de

spelregels te bewaken.

Ons advies is: Houd het luchtig. Denk er bovendien aan dat je communicatie niet kunt afdwingen, hoe graag je dat ook zou willen. Realiseer je dat niet iedereen even ver is als jij.

Als blijkt dat je hulp nodig hebt, kun je terecht bij één van de therapeuten die vermeld staan op www.daisyluiten.nl. Onder het gedeelte Alle Sterren Van De Hemel vind je de verwijzlijst.

Iedereen die Sterrenkaartjes gebruikt, doet dit volledig op eigen verantwoordelijkheid. Daisy Luiten is niet

aansprakelijk voor eventuele nadelige gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van Sterrenkaartjes.

Daisy Luiten

Sterrenkaartjes zijn ontwikkeld door Daisy Luiten. Daisy is creatief therapeut en zij is gespecialiseerd in verliesverwerking. Zij ontwikkelde tevens het



dubbelbekroonde therapeutische bordspel Alle Sterren Van De Hemel (zie de kop hieronder) en Zonnekaartjes (om dierbare herinneringen op te halen en in gesprek te gaan wanneer iemand stervende is).

Daisy: "Voor mij is iedereen een ster. Iedereen is uniek en heeft zijn eigen kwaliteiten. Bij Alle Sterren Van De Hemel, gaat het over al onze dierbare 'sterren' die overleden ofwel 'in de hemel' zijn. Veel nabestaanden die dit therapeutische bordspel kennen, hebben mij gevraagd een variant te maken die thuis kan worden gespeeld. Daarom heb ik nu Sterrenkaartjes ontwikkeld, met als doel fijne herinneringen op te halen, alleen of met elkaar.

Het ontbreekt de mensen vaak aan hulpmiddelen die het wat makkelijker maken om met elkaar te praten nadat een dierbare overleden is. Juist in die situatie

is het waardevol om te ontdekken wat je voor elkaar betekent.

Ik wens jou bijzondere momenten toe in het contact met jezelf en de mensen die je dierbaar zijn, zodat je je gesterkt en getroost voelt door het ophalen van dierbare herinneringen aan mensen die een plekje in je hart hebben!"