

## Handleiding

# Zonnekaartjes®



Om bij een naderend overlijden in gesprek te gaan  
en dierbare herinneringen op te halen

### Zonnekaartjes®

Vragenkaartjes om in gesprek te gaan en dierbare herinneringen op te halen. Dit kan alleen, of samen met familie en vrienden.

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

De vragen zijn divers en verrijkend.

Geschikt voor 6-100 jaar.

Copyright © 2012, Daisy Luiten

ISBN: 978-90-79793-03-7

[www.daisyluiten.nl](http://www.daisyluiten.nl)

### Gebruik van Zonnekaartjes

Je kunt Zonnekaartjes gebruiken wanneer iemand van wie je houdt binnenkort gaat sterven.

Zonnekaartjes kunnen ook houvast bieden wanneer een dierbare een ernstige ziekte heeft waarin het contact met naasten zal verminderen en misschien zelfs onmogelijk zal worden (zoals bijvoorbeeld bij de ziekte van Alzheimer).

### Opmerkingen

- Op de plaats van ✨ noem je de persoon die stervende is, met wie jij herinneringen wilt ophalen. Zo maak je het persoonlijk.
- Het is waardevol als de persoon die stervende is de naam van zijn/haar tegenspeler(s) neemt in plaats van die van zichzelf.  
Dus een vraag als *Wat vind je fijn met ✨?* wordt dan bijvoorbeeld in het geval van een stervende ouder *Wat vind je fijn met je zoon/dochter?*  
Daarnaast kan het ook troostend zijn als de persoon die stervende is, bij een vraag als *Wat vond ✨ het leukste op school of op zijn/haar werk?*, vertelt wat hij/zij zelf het leukste vond. De kaarten kunnen zo tot mooie gesprekken leiden en de verhalen kunnen de zoon of dochter later veel troost bieden.
- Er is geen minimum of maximum tijd aan het spel Zonnekaartjes 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.

### Categorieën

Er worden in Zonnekaartjes twee categorieën gebruikt: *Herinneringen en Verder op Eigen Kracht*. De categorie *Herinneringen* spreekt voor zich. Dit gaat over het ophalen van herinneringen. De categorie *Verder op Eigen Kracht*, gaat in op aspecten uit het

dagelijks leven. Dit kan helpen bij het afscheid nemen en kan de naasten na het overlijden steun bieden om verder te gaan.

### **Spelvormen**

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

#### ***Zonnekaartjes 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 Zonnekaartjes, 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.

#### ***Zonnekaartjes alleen gebruiken***

Je kunt Zonnekaartjes ook alleen gebruiken. Aan de hand van de vragen kun je voor jezelf bedenken wat voor jou belangrijk is om nog te zeggen of te vragen. In een situatie waarin jouw dierbare niet meer kan communiceren kun je bedenken of jij nog iets tegen  wilt zeggen, ook al zegt hij of zij niets terug. Daarnaast kun je de vragen in gedachten beantwoorden, of je kunt erover schrijven of tekenen in bijvoorbeeld een dagboek.

zie ommezijde

### Let op!

Houd er rekening mee dat Zonnekaartjes heftige gevoelens kunnen oproepen. De inhoud van Zonnekaartjes is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld en heeft als doel om dierbare herinneringen op te halen en waardevolle gesprekken te hebben. Toch bestaat de kans dat de vragen pijnlijke herinneringen, of gevoelens van verdriet of machteloosheid oproepen. Naast het feit dat de situatie van een naderend overlijden uitermate pijnlijk is, heeft iedereen immers zijn eigen unieke verhaal.

Als kinderen tot en met twaalf jaar Zonnekaartjes 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 emotioneel minder betrokken is bij de stervende en zijn dierbaren, 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 zo luchtig mogelijk. In situaties van een naderend overlijden zijn veel mensen kwetsbaar. Ga met respect met elkaar om. 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](http://www.daisyluiten.nl). Onder het gedeelte Alle Sterren Van De Hemel vind je een verwijzingslijst.

Iedereen die Zonnekaartjes gebruikt, doet dit volledig op eigen verantwoordelijkheid. Daisy Luiten is niet aansprakelijk voor eventuele nadelige gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van Zonnekaartjes.

### Daisy Luiten

Zonnekaartjes zijn ontwikkeld door Daisy Luiten. Daisy is creatief therapeut en zij is gespecialiseerd in verliesverwerking. Zij ontwikkelde tevens de Sterrenkaartjes (herinneringskaartjes om dierbare en fijne herinneringen op te halen na een overlijden) en het



dubbelbekroonde therapeutische bordspel Alle Sterren Van De Hemel (zie de kop hieronder).

Daisy: *"Toen ik vijftien was, werd mijn moeder ziek. Ze had slokdarmkanker. In de drie en een half jaar die volgden is zij geopereerd en heeft ze bestralingen en chemokuren gekregen. Nadat ze ontslagen werd uit het ziekenhuis schreef ze een klein boekje voor zichzelf en haar dierbaren. De titel van dit boekje was 'Verder op Eigen Kracht', want zoals ze zelf zei: "De artsen laten mij nu gaan en ik moet het nu zelf doen, ik ga verder op eigen kracht!" Mijn moeder overleed toen ik negentien was.*

*Ik vind het bijzonder om deze titel terug te laten komen in Zonnekaartjes. Het overlijden van mijn moeder heeft een grote impact op mijn leven gehad. Het heeft er tevens aan bijgedragen dat ik nu werkzaam ben als creatief therapeut en dat ik mij gespecialiseerd heb in verliesverwerking.*

*De dag vóór mijn moeder stierf heb ik nog een moment met haar alleen kunnen zijn. Wij hebben toen een gesprek gehad dat erg waardevol is geweest voor mij in mijn verwerkingsproces. We vertelden allebei waar we spijt van hadden, we lachten over grappige herinneringen, en we spraken*

*ook even over een toekomst zonder haar... En ondanks dat ik nu nog met de tranen in mijn ogen zit als ik hieraan terugdenk, ben ik zeer dankbaar voor dit bijzondere moment samen met haar. Dit gun ik iedereen die het overlijden van een dierbare van nabij moet meemaken.*

*De leidinggevende van mijn vader die de tip gaf om ons als kinderen ieder een moment alleen met onze moeder te laten zijn, ben ik eeuwig dankbaar!*

*Ik wens dat Zonnekaartjes jullie, ondanks het verdriet en de pijn, bijzonder fijne momenten opleveren. Dat*

*jullie nog dichter tot elkaar mogen komen en met elkaar kunnen delen over wat jullie voor elkaar betekenen."*