Vzw Lucy's Antwerp opent troosttuin waar stadsgenoten samen rouwen en tuinieren tijdens "troostworkshops"

DELA Fonds ondersteunt vrijwilligerswerking Lucy's Antwerp met gratis troostworkshops van Antwerpse herboristen

Rouwen en troost vinden in de tuin. Dat is waar de Antwerpse Najomi Smets (32) en Lien Vloeberghs (37) plaats en tijd voor willen maken tijdens 'troostworkshops'. Die organiseren ze voor iedereen die hier nood aan heeft in een gloednieuwe troosttuin van vzw Lucy's Antwerp op het Zuid. Het initiatief van de troosttuin, dat tot stand kwam met steun van het DELA Fonds, biedt een ontmoetingsplek en tijd midden in de stad voor wie nood heeft aan rust, verbinding en troost. Vanaf deze zomer starten de eerste gratis troostworkshops in "Lucy's Oase".

Aan de Paleisstraat op het Antwerpse Zuid vormden de vrijwilligers van Lucy's Antwerp het voorbije jaar hun versteende stadstuin om tot een groene oase waar elke Antwerpenaar vandaag even kan ontsnappen aan de bruisende stad om tot rust te komen. De komende maanden zal de groene oase het decor vormen voor zes troostworkshops waarbij de tuin, tuinieren en natuur centraal staan. Daarnaast wordt er tweewekelijks getuinierd door vrijwilligers.

> *"Als maatschappelijke organisatie bieden we heel veel activiteiten aan, maar we merkten dat veel mensen soms gewoon ook nood hebben aan een plek waar ze tot rust kunnen komen en hun verhaal kunnen delen. Via Najomi en Lien groeide zo het idee van de troosttuin. We willen in onze tuin plaatsmaken voor alle fasen van het leven: om te vieren en te lachen wanneer het goed gaat, maar ook om een houvast en rust te vinden wanneer we iemand of iets verliezen en rouwen."*
>
> - Luka De Wever, community-verantwoordelijke van Lucy's Antwerp

Persoonlijke en professionele ervaringen

Het idee voor de troostworkshops groeide vanuit de persoonlijke ervaring van Najomi Smets. Zij verloor haar moeder op jonge leeftijd en vond nadien rust en troost in het verzorgen van haar moeders serre. Daar ontstond haar liefde voor planten en kruiden, waarna ze besloot om zich tot herborist om te scholen. Ook Lien Vloeberghs had - onder meer als projectmedewerker van MOES-tuin-project, waarin ze op zoek ging naar moestuinerfgoed, én als tuinier in samentuinen in Antwerpen - al ervaring met tuinieren als middel om mensen bij elkaar te brengen, inzichten uit te wisselen en te laten reflecteren. Vanuit die persoonlijke en

professionele ervaringen ontwikkelden Najomi en Lien samen het concept van de troostworkshops.

> *“De natuur kan een inspiratiebron zijn om met ons eigen verlies te leren omgaan. Ze biedt een taal voor gevoelens die voor velen moeilijk onder woorden te brengen zijn. Toch staat verdriet niet noodzakelijk centraal in de workshops. Er mag even goed gelachen worden en plezier gemaakt worden. We volgen het ritme van de groep en willen mensen op een positieve manier tijd en ruimte laten maken voor een bepaald gemis.”*
>
> - Najomi Smets, organisator troostworkshop

Symboliek van de natuur

Doorheen de seizoenen is de natuur constant bezig met loslaten, verwerken, opnieuw beginnen en groeien. Vanuit die symboliek geven Najomi en Lien hun troostworkshops vorm. Per seizoen staan ze met deelnemers stil bij bepaalde natuurlijke processen en leggen ze verbanden tussen leven en dood. Vervolgens gaan deelnemers aan de slag met natuurlijke elementen om iets te maken dat helpt bij rouwen en troost vinden. Zo maken ze helende zalf van de hars van dode populierentakken of schrijven ze een boodschap voor een dierbare op een zelfgemaakt papiertje van afgevallen bladeren en bloemen.

> *“We willen met de workshops een kader scheppen waarin mensen gesterkt worden om hun omgang met rouw te tonen en zo ook samen handvaten delen om met verlies om te gaan. Tuinieren en werken met natuurlijke elementen kan een laagdrempelige manier zijn om verbinding te maken, ervaringen uit te wisselen en troost te vinden. Tegelijk kan het ook een focus en stilte bieden, wat je ruimte geeft om te reflecteren.”*
>
> - Lien Vloeberghs, organisator troostworkshop

Zes gratis workshops

Op woensdag 26 augustus vindt de eerste workshop plaats. Daarna volgen nog vijf sessies, telkens opgebouwd rond een ander seizoen en de bijbehorende processen in de natuur. Op die manier maken de organisatoren ruimte voor troost en rouw in elke periode van het jaar. Per workshop kunnen een twintigtal deelnemers dankzij de steun van het DELA Fonds gratis aansluiten. Als uitvaartspecialist ondersteunt DELA via dat fonds vrijwilligers en vzw’s die projecten opzetten rond troost en rouw.

> *“Als uitvaartorganisatie reiken we via ons online platform RouwWijzer mensen in rouw graag verschillende handvaten aan om met hun rouw en verdriet om te gaan. Iedereen rouwt en beleeft zijn of haar verdriet immers op een andere manier. Zo kan*

ook tuinieren een bijzonder waardevolle bron zijn voor troost. Met je handen in de aarde kom je uit je hoofd en terug in het hier en nu. De kleine zorg voor een plant kan voor sommigen betekenis, houvast en soms zelfs terug een gevoel van controle geven. Tegelijk leert de natuur ons dat groei tijd vraagt en niet kan worden afgedwongen. Met deze troostworkshops kunnen mensen binnen dat kader concreet aan de slag. Daarom ondersteunen we met het DELA Fonds van harte dit mooie initiatief."

- Lien Verfaillie van uitvaartspecialist DELA

Wie interesse heeft in de workshops kan zich gratis inschrijven via https://www.lucysantwerp.com/community. Extra informatie over hoe je tuinieren als hulpmiddel kan inzetten bij het rouwen, lees je terug op de RouwWijzer, een online gratis platform van DELA dat nabestaanden en hun omgeving tips en handvaten aanreikt om - via tal van manieren - met rouw en verdriet om te gaan. Najomi maakte voor dat platform eerder ook al de podcast "Moede(r)loos".