

Herinneringen om te bewaren

Een invulboekje voor als je iemand mist



Ben Hekert – schilder van stillevens, dierenportretten en herdenkingsschilderijen

Inleiding

Dit is een rustig, praktisch invulboekje voor jou.

Je kunt het gebruiken als je bezig bent met de herinneringen en spullen van iemand die je mist.

Het helpt je om op te schrijven wie hij/zij was, wat jullie samen deelden, en welke dingen voor jou belangrijk zijn om te bewaren, in je huis én in je hart.

Hoe gebruik je dit Herinneringsboekje?

Je kunt het op verschillende manieren gebruiken:

- Print het uit en vul het met pen in.
- Gebruik het alleen of samen met familie of vrienden.
- Plak er later foto's, kaartjes, recepten of kleine briefjes bij.
- Bewaar het in een map of fotoboek, zodat het echt een klein herinneringsalbum wordt.
- Als je ooit een herinneringsschilderij wilt laten maken, kun je dit boekje gebruiken als basis:
 - je hebt dan alle verhalen, voorwerpen en sfeer al bij elkaar.
 - Waar 'hij/zij' staat, mag je altijd de woorden gebruiken die bij jouw dierbare passen.
-

Mag je dit boekje delen?

Dit boekje is gratis bedoeld voor persoonlijk gebruik.

- Je mag het uitprinten voor jezelf en je familie.
- Je mag de link naar mijn website doorsturen naar iemand waarvan je denkt dat het hem/haar kan helpen.

Wat ik je wel vraag:

- Verkoop dit boekje niet door.
- Verander de inhoud niet en laat mijn naam gewoon staan.

Dank je wel dat je daar respectvol mee omgaat.

Ben Hekert



1. Over degene die ik mis

Naam:

Hoe noem(de) ik hem/haar meestal?
(bijnaam, aanspreekvorm)

Drie woorden die bij hem/haar horen:

Een korte zin die bij hem/haar past
(bijvoorbeeld een typering of uitspraak):

Wat was jullie relatie? (Partner, vader etc.)



2. Wie hij/zij was in het dagelijks leven

Je mag hier kleine dingen opschrijven. Juist die maken iemand herkenbaar.

Dit deed hij/zij bijna elke dag:

Zo begon vaak de ochtend:

Dit mis ik het meest in het dagelijks leven:

Zijn/haar beroep of belangrijkste bezigheid:

Belangrijke hobby's of interesses

(bijvoorbeeld tuinieren, vissen, koken, muziek, lezen, handwerken, sport...)

Wat zijn je dierbaarste herinneringen aan hem/haar?

3. Eten, drinken en geur

Wat was zijn/haar lievelingseten?

Was er een gerecht dat “typisch” bij hem/haar hoorde?
(bijvoorbeeld stampot, snert, gebak, soep, taart, koekjes...)

Had hij/zij een favoriet drankje?
(bijvoorbeeld koffie, thee, wijn, bier, fris, iets anders...)

Was er een bepaalde geur die je aan hem/haar doet denken?
(bijvoorbeeld koffie, sigaren, aftershave, parfum, zeep, keuken, tuin...)



4. Vakantie, plekken en omgeving

Plekken waar hij/zij graag kwam

(bijvoorbeeld tuin, volkstuin, camping, stad, strand, bos, kerk, café...):

Was er een favoriete vakantiebestemming of soort vakantie?

(bijvoorbeeld kamperen, bergwandelen, aan zee, bij familie...)

Is er één plek waar jij nu meteen aan denkt als je aan hem/haar denkt?





5. Dieren, bloemen en natuur

Waren er dieren die belangrijk voor hem/haar waren?
(eigen huisdier, boerderijdieren, vogels, paarden...)

Waren er bloemen of planten die hij/zij mooi vond
(of altijd in huis had)?

Past er een bepaald seizoen bij zijn/haar manier van leven of sfeer?

- ☐ lente
- ☐ zomer
- ☐ herfst
- ☐ winter

Eventueel toelichting:

6. Muziek, cultuur en gewoontes

Welke muziek past bij hem/haar?
(artiest, lied, soort muziek...)

Waren er vaste programma's, boeken of kranten
(bijvoorbeeld altijd om 8 uur journaal, een bepaalde serie,
puzzelboekje)?

Had hij/zij gewoontes of rituelen die typisch waren?
(bijvoorbeeld altijd op dezelfde stoel, vast kopje, elke vrijdag vis...)

Hij/zij dronk altijd uit dit kopje / glas:
(bewaar dit item)

Humor, grapjes of opmerkingen die typisch waren:

Welke feestdagen waren belangrijk en werden ook gevierd?



7. Spullen die belangrijk voelen

Je hoeft niet alles te bewaren.

Schrijf hier de dingen op die echt iets voor je betekenen.

Voorbeelden: kopje, bril, pet, sjaal, gereedschap, visspullen, pan, schort, handwerk, doosje, fossiel, servies, sieraden...

Zet nu bij een sterretje de 3-5 dingen die voor jou het allerbelangrijkst zijn.

★ _____

★ _____

★ _____

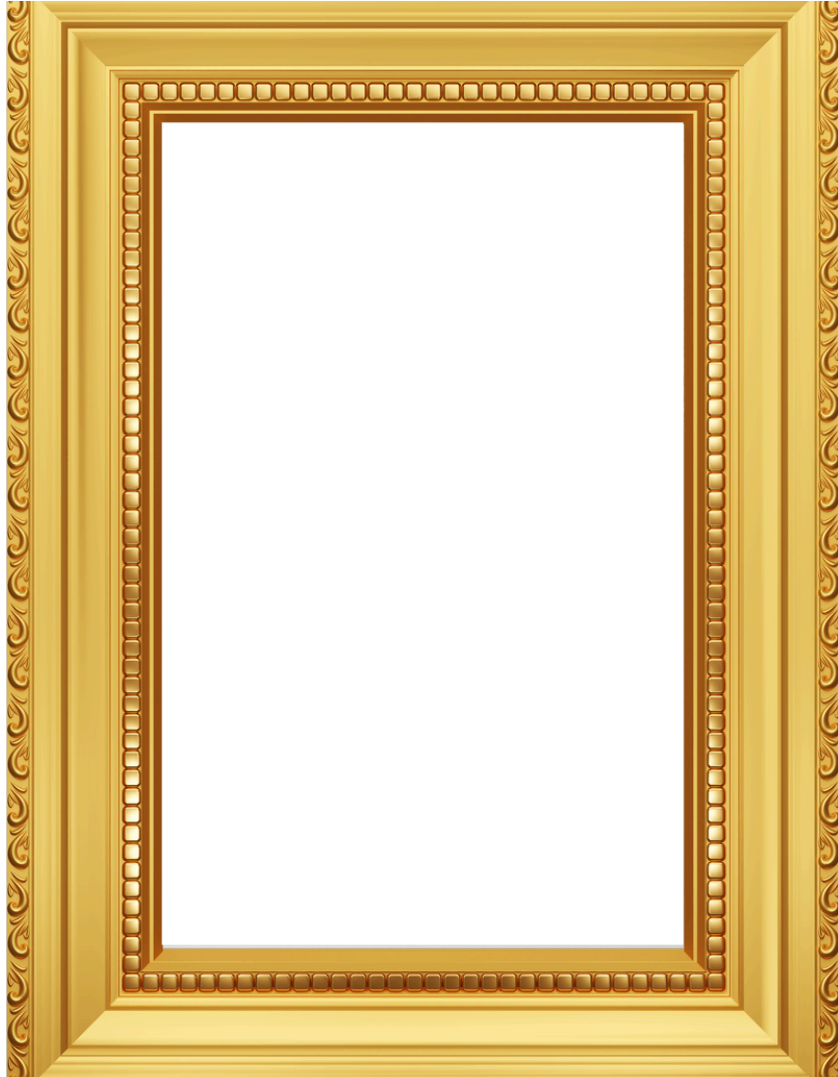
★ _____

★ _____

8. Foto's, recepten en andere toevoegingen

Dit boekje mag een klein herinneringsalbum worden.

Hier is ruimte voor een foto die veel zegt over hem/haar:



Zijn er zinnen, uitspraken of grapjes die typisch waren?

Je kunt zelf extra pagina's toevoegen voor foto's, kaartjes of kleine briefjes.

9. Samen invullen en afstemmen

Je kunt dit boekje ook samen invullen met (klein)kinderen*

Naam: _____

Als ik aandenk, dan denk ik aan.....

Dit wil ik graag herinneren.....

Dit voorwerp of moment vind ik het belangrijkste....

Ik vond het altijd leuk om.....
(activiteit benoemen)

*Kopieer dit blad zodat ieder kind of kleinkind een eigen blad heeft om te bewaren, of in een eigen albumpje te plakken.



10. Als dit ooit een schilderij wordt

Dit boekje is allereerst voor jou en jullie als familie.

Je kunt het bewaren, aanvullen, in een map doen en samen bekijken.

Soms kiezen mensen er na een tijdje voor om van deze herinneringen één centraal kunstwerk te laten maken:

een herinneringsschilderij.

Dat kan bijvoorbeeld:

- een stilleven zijn met de 3–5 belangrijkste voorwerpen,
- een kastje met vakjes, waarin symbolen en spullen samenkomen,
- of een drieluik, wanneer er veel verschillende herinneringen zijn.

Als je ooit wilt weten hoe dat er voor jou uit zou kunnen zien, kun je dit ingevulde boekje (of foto's ervan) naar mij mailen.

Naar contactformulier herinneringsschilderijen

info@benhekert-kunstenaar.nl

Je zit nergens aan vast.

Ik lees alles zelf en denk rustig met je mee over:

- welke voorwerpen zich goed lenen voor een schilderij,
- welk formaat passend is,
- en hoe de sfeer en kleuren kunnen aansluiten bij jullie herinneringen.





Ben Hekert
schilder van stillevens, dierenportretten en herdenkingsschilderijen

[Naar herinneringsschilderijen](#)

Naar herinneringsschilderijen
Ben Hekert

