



Een speurtocht met thema verlies (testversie)



Voor wie:

Deze speurtocht is geschreven voor gezinnen met kinderen vanaf 10 jaar. Je krijgt tijdens deze speurtocht vragen en opdrachten en er zijn onderweg kunstwerken te zien.

Instructies voor thuis:

Beleef het als een kabouter.

Drie dingen horen daarbij:

1. Nieuwsgierigheid
2. Luisterende houding
3. Open blik zonder oordeel

Waarom?

Omdat je dan meer zult beleven.
Deze loop gaat over beleven, voelen, proberen en ervaren met een nieuwsgierige open blik.
In wijsheidstradities noemen ze dat de beginnersgeest.



Neem mee: een rugzakje, liefst één per persoon

Ieder mens maakt lastige dingen mee in zijn leven. We willen graag dat het leven perfect is, maar dat is een illusie, die ons alleen maar extra ongelukkig maakt. Alles in jouw leven wat lastig is, draag je als bagage mee. Je kunt het je voorstellen als een rugzak vol uitdagingen die jij hebt meegekregen.

Welke dingen in jouw leven zijn lastig? Schrijf ze op en doe ze in jouw rugzak.
(voorbeelden op de volgende pagina)

Wat voorbeelden ter inspiratie:

Misschien kom je tegen dat je onzeker of bang bent. Of dat je het gevoel hebt dat je te weinig vrienden hebt, of dat je gepest wordt, of dat je zo hard leert maar toch niet vaak een voldoende haalt, of dat je jezelf minder mooi vindt dan je beste vriend, of dat je niet goed weet hoe je een gesprek begint, dat je je vaak eenzaam voelt, dat je zo vaak bloost dat je maar niks meer zegt, dat je kleiner bent dan je leeftijdgenoten, dat je dikker bent dan je zou willen, dat je dunner bent dan je zou willen, dat je veel vaker boos bent dan je zou willen, dat je ouders je vaak helemaal niet begrijpen, dat iemand van wie je houdt is overleden, dat je een ziekte hebt die je teistert...

Al die dingen die je net hebt bedacht en opgeschreven zitten in jouw rugzak. Sommige dingen zijn zwaar, anderen zijn makkelijker te dragen. Je draagt die ballast op je rug in jouw rugzak.

Ga nu naar het Pepijnpad, Scheurleerweg 212 in Amsterdam noord.



Het Pepijnpad

Je staat nu aan het begin van Het Pepijnpad, vlakbij Scheurleerweg 212. Er staat een bordje dat het begin van het pad aangeeft. Hier begint jouw Loop van de Hoop.

Wie was Pepijn?

Je ziet hier een bordje met de naam Pepijn erop. Dit wandelpad is naar hem vernoemd. Pepijn liep hier door de bush bush op 16 januari 2021. Hij had een gek avontuur bedacht wat helaas niet goed afliep. Het was een noodlottig ongeluk waardoor Pepijn overleed, net zoiets als een auto-ongeluk. Dikke vette pech.



Einde verharding

De verharde weg gaat hier over in een onverhard pad. Buurtbewoners van Pepijn hebben dit pad aangelegd na zijn dood.

‘Einde verharding’, hoe mooi zou dat zijn.

Verharding ontstaat als we onszelf niet toestaan te voelen wat we voelen. Dat geeft een verharding in je lijf in de vorm van strakke spieren en een harde blik. Herken je dat?

Misschien mag er in jou ook iets verzachten?

Je hoeft je op dit pad niet groot te houden, niet in te houden, niet te verbijten. Je mag alles voelen ... niks hoeft. Maar het mag. Je mag net een ietsje pietsje zachter zijn, en liever voor jezelf. Kijk maar of dat je aanspreekt.

**“Het allerliefste wat je kunt doen, is lief zijn voor jezelf”,
zei de mol.**

Charlie Mackesy

1. De start

*Als je nu vijf meter het pad op loopt, zie je aan je linkerhand een open plek. We noemen dit een 'eiland'. Je mag gaan zitten op het bankje en wat lezen en vragen invullen.

Wat is verlies?

Verlies is niet populair. Winnen is veel leuker. Maar om te winnen moet je durven verliezen. Neem bijvoorbeeld een voetbalwedstrijd. Als je gaat meespelen neem je het risico om te verliezen. Eén van beide partijen zal moeten verliezen. Ieder mens maakt regelmatig verlies mee. Verlies hoort bij het leven.

Verlies kent vele vormen.

Enkele voorbeelden: Het verlies van je lievelingsknuffel. Het verlies van een vriendschap. Het verlies van een wedstrijd. Het verlies van je huisdier. Het verlies van iemand waar je veel van houdt. Het verlies van je beste vriend die is verhuisd. Het verlies van je vertrouwde omgeving omdat je zelf bent verhuisd. Het verlies van je vertrouwde gezinssituatie door scheiding. Het verlies van je oude vertrouwde school. Het verlies van je gezondheid. Het verlies van je jeugd. Het verlies van een toekomstdroom.

Het maakt niet uit wie of wat je bent verloren. Het maakt niet uit hoe groot of hoe klein je verlies is, of het pas gebeurd is, of tien jaar geleden, of je het duidelijk kan omschrijven of dat het wat vaag is.

We heten je van harte welkom bij 'De loop van de hoop' met jouw verlies.

VRAAG

Wat ben jij verloren of denk je te verliezen?

Praat daar samen over en schrijf hieronder iets op over jouw verlies.

Waarom de Loop van de Hoop?

Er zit een geweldige kracht in het erkennen van verlies. Omdat winnen veel fijner voelt dan verliezen is verlies voor sommigen soms een reden om op te geven. Het is daarom belangrijk om ook te leren hoe je moet omgaan met verlies of tegenslag. Je leert dan hoe je om moet gaan met lastige gevoelens zoals verdriet, boosheid en ongemak.

VRAAG

Zijn er gevoelens die jij lastig vindt om te voelen?

‘De grootste waanvoorstelling’ zei de mol, ‘is dat het leven perfect zou moeten zijn’.

Charlie Mackesy

OPDRACHT

Geheimtaal getallen/ letters verzamelen

Geheimschrift:

Pepijn hield van raadsels. Hij had een boekje waarin hij raadsels bedacht en verzamelde. Op de voorkant stond 'Pepsels Breinbrekers.'

11-22-11-18-17-13.

Deze getallen hierboven is geheimschrift voor 'Pepijn'. Kun je ontrafelen wat de geheime code is van dit geheimschrift?

Schrijf hieronder de code op: (Kleine tip: P=11)

A=

J=

S=

B=

K=

T=

C=

L=

U=

D=

M=

V=

E=

N=

W=

F=

O=

X=

G=

P=

Y=

H=

Q=

Z=

I=

R=

Je krijgt hier nu het eerste cijfer (geheimschrift). Schrijf de bijbehorende letter erachter:

1. 22 =

2. Spierpijn

*Loop verder over het pad (20 tot 50 m) en kies een plekje op het pad voor de volgende opdracht.

Pepijn was levendig en hield van avontuur. Een befaamde uitspraak van Pepijn: "Ik word geen no-lifer." Op 16 januari 2021 is Pepijn overleden. Het was toen Coronatijd en Pepijn vond het leven saai. Je mocht bijna niks. Zelfs niet naar school gaan. Dat leek eerst nog leuk maar na een week verveelde Pepijn zich.

VRAAG

Verveel jij je weleens? Wat doe je als je je verveelt?

.....

.....

Pepijn ging vaak sporten. Daar vulde hij veel vrije uren mee. Je mag nu in de geest van Pepijn hier je spieren even aan het werk zetten.

OPDRACHT

Doe 15 of 20 kniebuigingen, ook wel squats genaamd.
Probeer waar te nemen welke spieren je met deze oefening traint?
Schrijf het eventueel hieronder op.

.....

.....

Doe de squats nogmaals en kijk of je je grens kunt bereiken waarbij je spieren echt moe worden en je benen misschien gaan trillen en protesteren.

Alternatieve opdracht:

Doe een loopbeweging op de plaats waarmee je je knieën zo ver mogelijk omhoog tilt.

Achtergrondinformatie over spierpijn

Als je je spieren flink aan het werk zet krijg je pijn; spierpijn. De spierpijn is voor je lichaam het signaal om te zorgen voor versterking. Als je je spieren niet belast gaan ze niet groeien. Zo is psychische pijn ook een manier om te groeien. We zagen het al aan de drie potten. Als je je pijn draagt word je zelf groter en ruimer, zodat je capaciteit om pijn te (ver)dragen toeneemt. Zie je de parallel met spierpijn? Door fysieke uitdaging groeien je spieren. Door emotionele uitdaging groeit jouw geestelijk vermogen.

Je krijgt hier nu het tweede cijfer. Schrijf de bijbehorende letter erachter:

1. 15 =

3. Drie Potten

*Loop verder over het pad tot je links een eiland ziet waar drie potten hangen. Daar lees en volg je de instructies ter plaatse.

Je krijgt hier nu het derde cijfer. Schrijf de bijbehorende letter erachter:

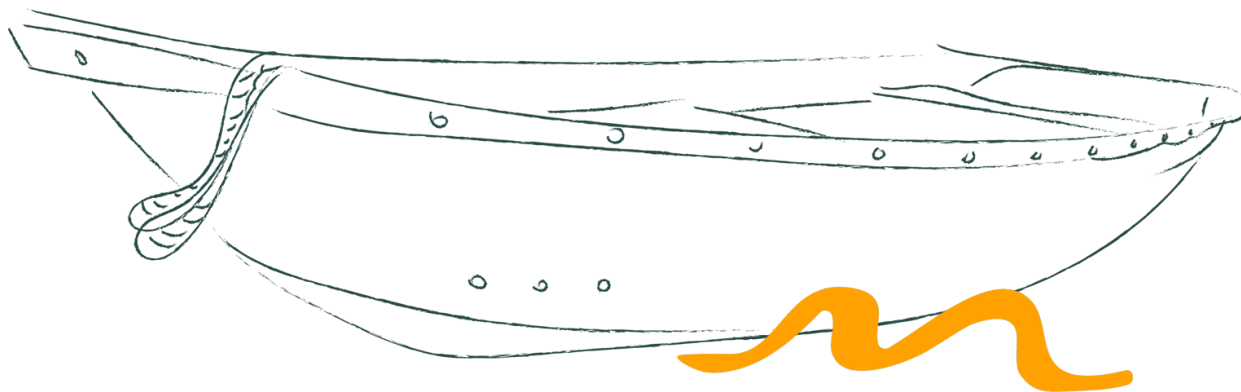
2. 13 =

4. De roeiboot

*Loop nu verder langs het pad naar het volgende eiland aan je rechterhand. Lees en volg de instructies ter plaatse.

Je krijgt hier nu het vierde cijfer. Schrijf de bijbehorende letter erachter:

3. 8 =



5. De vriendschapsbank

* Loop verder over het pad langs het water en door de 'Elvenpoort' naar rechts. Na 10 meter zie je links weer een eiland met een bankje, de vriendschapsbank, waar je even mag zitten.

**'Wat is het moedigste wat je ooit hebt gezegd?'
vroeg de jongen
'Help,' antwoordde het paard.**

Charlie Mackesy

De ouders en broer van Pepijn hebben heel veel hulp gekregen toen Pepijn overleed. Dat maakte een wereld van verschil. Het spreekwoord "gedeelde smart is halve smart" is waar. Als we hulp kunnen ontvangen worden de lastige dingen in het leven draaglijker.

OPDRACHT

Ga samen zitten op de vriendschapsbank en ga met elkaar in dialoog. Een dialoog is een gesprek waarbij je luistert, nieuwsgierig bent en niet oordeelt; de houding van de kabouter. Voer de dialoog aan de hand van de volgende vragen:

- Durf jij om hulp te vragen?
- Wanneer heb je dat voor het laatst gedaan?
- Kreeg je de hulp waar je om vroeg?

Je krijgt hier nu het vijfde cijfer. Schrijf de bijbehorende letter erachter:

4. 8 =

6. De telefoon van de wind

*Loop via de trap naar boven. Rechts zie je de telefoon van de wind.

De telefoon van de wind vind je op verschillende plekken in de wereld. De eerste staat in Japan en werd daar neergezet door Itaru Sasaki. De neef van Itaru Sasaki was overleden en Itaru zette een telefooncel in zijn tuin neer om in gesprek te gaan met zijn overleden neef en op die manier om te gaan met zijn verlies.

De telefoon van de wind nodigt uit om een denkbeeldig gesprek te voeren met iemand die niet fysiek aanwezig is. Je mag in de telefooncel stappen en een gesprek voeren met iemand die je normaal niet gemakkelijk aan de lijn krijgt. Misschien je huisdier of een tante die is overleden of een bekende wereldster of één van je voorouders of ieder ander die je graag eens zou willen spreken. Je kunt hier een gesprek voeren met wie je maar wilt. Die persoon is niet fysiek aanwezig maar je stelt je voor dat je met die persoon praat. Denk er niet te veel over na. Probeer het gewoon uit.

Voor veel mensen blijkt zo'n denkbeeldig gesprek in de telefoon van de wind iets positiefs te brengen. Ervaar het zelf.

Je krijgt hier nu het zesde cijfer. Schrijf de bijbehorende letter erachter:

5. 5 =

7. De Pepijnplek

*Loop nu verder langs het pad tot je na ca 200 meter rechts een poort ziet. Ga door de poort naar beneden.

Dit is de plek waar Pepijn z'n tentje had staan. Hier is het ongeluk gebeurd waardoor Pepijn overleed. Hij had een barbecue aan en had drugs ingenomen. Hij is overleden door een koolmonoxide vergiftiging. Het was niet zijn bedoeling om dood te gaan. Hij had een koolmonoxide detector bij zich omdat hij wist dat barbecueën in een enigszins gesloten ruimte gevaarlijk is. Hij had ook vrienden uitgenodigd voor zijn feestje in de tent, maar die hadden andere plannen. We weten niet precies waarom de koolmonoxide detector niet is afgegaan. Het is waarschijnlijk een ongelukkige samenloop van omstandigheden geweest waardoor Pepijn is overleden.

De jeugd is de toekomst

Het grote houten ei dat je hier ziet staan heeft de titel 'De jeugd is de toekomst.' Hier kun je een kaarsje branden of iets neerleggen voor iets of iemand die je dierbaar is.

Peppie

Je ziet hier een 'kunstwerk' waarop Peppie staat, Pepijn z'n koosnaam. Boris (Pepijn z'n broer) heeft dit kunstwerk gemaakt samen met acht vrienden, enkele maanden nadat Pepijn was overleden.



Iets knutselen of tekenen kan helpen als je iets moeilijks meemaakt. Herken je dat? Is er iets of iemand waar jij graag iets voor zou willen tekenen of knutselen? Doe dat als je weer thuis bent. Het hoeft natuurlijk niet vandaag.

Je krijgt hier nu het zevende cijfer. Schrijf de bijbehorende letter op:

6. 15 =

8. De Huilebalk

* Loop weer omhoog en door de poort naar rechts en volg het pad naar links waar je trap afloopt en beneden aan je linkerhand weer een eiland ziet. Hier ligt de zogenaamde Huilebalk.

Huilen wordt soms onterecht gezien als zwakte.

Huilen is gezond en een teken van kracht. Als je durft te huilen durf je kwetsbaar te zijn en dat is onze grootste kracht.

‘Wanneer was jij op je allersterkst?’ vroeg de jongen. ‘Toen ik mijn zwakte durfde te laten zien.’

Charlie Mackesy

VRAAG

Wanneer was jij voor het laatst verdrietig? Wil je daar iets over vertellen?

Je mag het opschrijven of bespreken met anderen met wie je hierop dit pad loopt

.....

VRAAG

Wat gaf je troost toen je zo verdrietig was?

.....

Je krijgt hier nu het achtste cijfer. Schrijf de bijbehorende letter erachter:

7. 7 =

9. Verhaal van de drie bomen.

*Loop verder over het pad tot je links het volgende eiland ziet. Hier mag je het verhaal van de drie bomen lezen wat daar op de paddestoel staat.

Je krijgt hier nu het negende cijfer. Schrijf de bijbehorende letter erachter:

$$8. 22 = \dots$$

10. Schrijfopdracht

*Loop verder over het pad tot je rechts het volgende eiland ziet. Hier staat een soort picknickbank waar je even kunt zitten voor de volgende opdracht.

Je krijgt hier nu het tiende cijfer. Schrijf de bijbehorende letter erachter:

$$9. 6 = \dots$$

Letters

1. Je hebt inmiddels 10 cijfers gekregen en hopelijk heb je het geheimschrift kunnen ontrafelen en heb je daarmee tien letters opgeschreven achter de tien getallen. Schrijf ze hieronder in de vakjes:

Verzamelde letters:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Maak met deze letters zoveel mogelijk woorden die je hieronder opschrijft. Per woord krijg je 3 punten:

.....

.....

3. Next level: Maak één woord waarin alle verzamelde letters voorkomen. Als dat je lukt krijg je tien bonuspunten. Samenwerken mag:

.....

.....

L						L			T
---	--	--	--	--	--	---	--	--	---

Dicksendaal:

Pepijn had veel fantasie en bedacht soms nieuwe woorden. Als we aan hem vroegen “Wat betekent dat?” antwoordde Pepijn vaak: “Kijk maar in de nieuwe Dicksen Daal.” Het was Pepijn z’n fantasiewoordenboek waarin alle nog niet bestaande woorden stonden. Het was zijn fantasierijke geest. Leuk bedacht toch?

Misschien kun jij met de letters die je hierboven hebt opgeschreven een nieuw woord maken voor de Dicksendaal?

.....

Als jij jouw nieuwe woord hebt opgeschreven, mag je zelf bedenken wat het betekent. Misschien kun je er een hele hoopvolle betekenis aan toekennen? Voel je vrij en fantaseer.

Mijn woord betekent

We zijn aan het einde gekomen van deze speurtocht. Fijn dat je hebt meegedaan aan De Loop van de Hoop.

Tips en tops

Heb je een goede tip of iets wat je top vond aan deze speurtocht, we horen het graag.

Stuur jouw tips en tops

EN jouw uitkomsten voor de schrijfpdracht naar
speurtocht@loopvandehoop.nl

Colofon

Copyright © 2025 Titia Bloemhof

Versie: 1

Vormgeving en lay-out; Asia Jasia Jackowska

Onderdeel van Stichting pePijn en Hoop