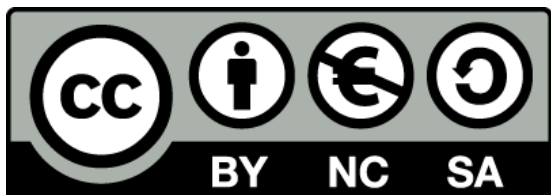


“Hoe zetten we in op het preventief informeren over rouw en verlies binnen het lager onderwijs bij kinderen van 6-9 jaar?”

Studenten:
Lies De Galan en Maïté Impens
Promotor: Sigrid van Liedekerke
Academiejaar 2022-2023
Educatieve Bachelor in het lager onderwijs

Deze bachelorproef mag gebruikt worden indien voldaan wordt aan onderstaande Creative Commons licentie van het niveau:

'Naamsvermelding – Niet-commercieel – Gelijk Delen'.



Ook het logo van HOGENT moet behouden blijven.

De volledige licentieovereenkomst kan geraadpleegd worden op:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/2.0/be/legalcode.nl>

Voorwoord

In het kader van onze opleiding wisten we al heel snel wat het onderwerp van onze bachelorproef zou worden. Ons eerste idee was namelijk “werken rond rouw en verlies binnen de klas”, maar na enkele gesprekken met de titularis van dit OLOD, werd snel duidelijk dat we ons onderzoeksveld dienden te verfijnen. Na een rondvraag binnen het expertiseveld rond rouw en verlies, besloten we deze bachelorproef te wijden aan: “Het preventief behandelen van rouw en verlies binnen de klaspraktijk, binnen de lagere school”.

Binnen het schrijven van deze bachelorproef hebben we onszelf verder kunnen ontwikkelen en hebben we onze kennis verbreed. We voelen ons nu meer in staat om rond dit, toch wel complexe onderwerp, te werken binnen de klaspraktijk. Wij zijn blij dat we op deze manier een bijdrage kunnen leveren aan het onderwijs. Dit door leerkrachten binnen het werkveld een handleiding aan te reiken met duidelijke opdrachten en achtergrondinformatie om preventief in te zetten op rouw en verlies, met als doel dit onderwerp bespreekbaar te maken bij kinderen. De dood is immers net zo natuurlijk en aanwezig als het leven zelf en zou dus absoluut geen taboe mogen zijn. We hopen dat ze zich meer vertrouwd voelen met het onderwerp en daardoor ook beter zullen kunnen omgaan met een verlieservaring op latere leeftijd.

Na dit proces wensen wij eerst en vooral onze promotor, mevrouw Van Liedekerke Sigrid, te bedanken voor de ondersteuning en begeleiding. Daarnaast willen we ook de organisatie “Reveil Vlaanderen” bedanken voor een mooie samenwerking, meer specifiek Tina Parmentier en Evelien Maerten met wie we samen het lessenpakket ontwikkelden. Dankzij hen kregen we de kans mee te helpen bij de ontwikkeling van een lessenpakket, toegankelijk voor leerkrachten binnen het lager onderwijs.

Ten slotte willen we ook nog verschillende externe partners bedanken die we niet bij naam hebben genoemd, maar die ons gedurende het gehele proces hebben ondersteund. Zonder hun bijdrage hadden we deze bachelorproef niet tot een goed einde kunnen brengen.

Wij wensen u veel leesplezier toe.

Lies De Galan
Maité Impens

Gent, 7 juni 2023

Inhoudstafel

Inhoud

| | |
|--|-----------|
| Samenvatting | 1 |
| Inleiding | 10 |
| Probleemanalyse | 11 |
| Aanleiding onderzoek..... | 11 |
| Context | 12 |
| Aansluiting onderzoek bij de opleiding..... | 12 |
| Praktijkprobleem..... | 13 |
| Wat is het probleem? | 13 |
| Wie? | 13 |
| Wanneer treedt het probleem op? | 13 |
| Waarom is het een probleem? | 14 |
| Waar doet het probleem zich voor? | 14 |
| Hoe is het probleem ontstaan? | 14 |
| Literatuurstudie | 15 |
| Rouw | 15 |
| Wat is rouw..... | 15 |
| Theoretische visies op rouw..... | 17 |
| Rouwmodellen..... | 19 |
| Het rouwproces | 19 |
| Rouwarbeid, de rouwtaken..... | 21 |
| Duale procesmodel Stroebe en Schut | 27 |
| Kritiek op rouwmodellen | 28 |
| Ontwikkelen van doodskoncept | 29 |
| 0-4 jaar | 29 |
| 4-6 jaar | 29 |
| 6-9 jaar | 31 |
| 9-12 jaar | 32 |
| Rouw bij kinderen..... | 33 |
| Beeld van kinderen ten opzichte van rouwen | 34 |
| Hoe rouwen kinderen | 34 |
| Rouwreacties van kinderen | 35 |
| De verliescirkel | 39 |
| Nadelige effecten van verlies op de ontwikkeling | 41 |

| | |
|--|------------|
| Uitingen van rouw bij kinderen | 42 |
| Hoe gaan kinderen om met de gevoelens. | 42 |
| De basisgevoelens | 43 |
| Verlangen en gemis | 45 |
| Andere gevoelens | 46 |
| Kinderen ondersteunen | 47 |
| Verschillende fasen binnen het ondersteunen van kinderen | 47 |
| Wat is dat nu, de dood? | 50 |
| Wat na de dood? | 52 |
| De dood binnen onze maatschappij..... | 55 |
| De ontstane afstand tot de dood | 55 |
| De dood op school | 56 |
| Death education | 58 |
| Sociale steun..... | 59 |
| Link met onze bachelorproef | 61 |
| Onderzoeksdoel en onderzoeksvraag | 63 |
| Gekozen methodes voor dataverzameling..... | 64 |
| Motivering methode voor dataverzameling | 65 |
| Planning onderzoeksactiviteiten..... | 66 |
| Interview | 66 |
| Uitvoering lespakket binnen de klas..... | 69 |
| Aantal correspondenten | 69 |
| Hoe te werk gegaan | 69 |
| Verwerking van de gegevens..... | 71 |
| Resultaten literatuurstudie..... | 71 |
| Resultaten interview | 75 |
| Resultaten uittesten lessenspakket binnen school | 76 |
| Ontwerp..... | 82 |
| Verloop van het ontwikkelen van het lespakket | 82 |
| Beschrijving van het ontwerp | 83 |
| Het lespakket (PDF) | 84 |
| Handleiding voor de leerkracht | 84 |
| Werkschrift “ik leer praten over de dood” | 148 |
| Verhaal “Lieve Lief op reis door het rouwlandschap”..... | 172 |
| Het verhaal als rode draad binnen het lespakket..... | 172 |
| Discussie en conclusie..... | 182 |
| Discussie | 182 |
| Conclusie en aanbevelingen..... | 184 |

| | |
|---|------------|
| Bronnenlijst | 186 |
| Bijlagen | 188 |
| Vragenlijst interview | 188 |
| Interview Missing you 27/09..... | 189 |
| Opzet mail (organisaties en externen) | 191 |
| Interview Yasmine de Scheemaeker..... | 192 |
| Interview Lies Scaut | 194 |

Samenvatting

Binnen deze bachelorproef wordt beschreven hoe we rouw en verlies bij leerlingen van de lagere school bespreekbaar kunnen maken. Uit veldonderzoek bleek dat er reeds verschillende materialen en methodes aanwezig zijn. Deze worden gehanteerd bij kinderen ten gevolge van een crisissituatie.

De hiaten binnen het expertiseveld “rouw en verlies” bevinden zich op vlak van de preventieve werking rond rouw. Uit onderzoek en verscheidene interviews blijkt dat het van belang is om kinderen op vroege leeftijd in contact te brengen met dit onderwerp. Dit om hen meer vertrouwd te maken met de dood, rouw en verlies van een dierbare. De dood hoort immers net zo bij het leven, als het leven zelf. Hier mag geen taboe op rusten.

Daarom hebben wij een lessenspakket opgesteld in samenwerking met ‘Reveil Vlaanderen’. Het bevat kant en klare materialen, alsook een handleiding, met de nodige achtergrondinformatie voor leerkrachten die preventief wensen in te zetten binnen de klaspraktijk op rouw en verlies. Het lessenspakket bevat naast duidelijke opdrachten ook een verhaal, dit wordt als rode draad gebruikt doorheen de lessenreeks. Het doel hiervan is de leerlingen enigszins vertrouwd te maken met ‘rouw’, zodat zij - als het nodig is - hier makkelijker over kunnen praten. De handleiding volgt de opbouw van de rouwtaken door Riet Fiddelaers-Jaspers.

Verder vindt u in deze bachelorproef de nodige achtergrondinformatie terug omtrent het onderwerp, alsook het verloop van ons onderzoek en het effectieve lessenspakket met bijbehorende materialen.

Onderzoek uitgevoerd, bachelorproef geschreven en lessenspakket opgemaakt door: Lies De Galan en Maïté Impens

Academiejaar: 2022-2023

Opleiding: bachelor lerarenopleiding lager onderwijs

Titel: “Hoe zetten we in op het preventief informeren over rouw en verlies binnen het lager onderwijs bij kinderen van 6-9 jaar?”

Promotor: Sigrid Van Liedekerke

Inleiding

Hoe hard we het soms ook willen, de dood is niet iets dat we kunnen vermijden. We kunnen kinderen er niet voor afschermen. Indien we dit wel zouden doen, ervaren ze moeilijkheden op latere leeftijd.

Ons eerste idee voor deze bachelor klonk als volgt: “Hoe kan ik als leerkracht een klas of leerling ondersteunen bij het ervaren van een definitief verlies?” Toch bleek dit niet het juiste onderzoek voor ons. Het was niet aan dit onderzoek dat het onderwijslandschap nood had. Na kennismaking en besprekingen met verscheidene externen, die experts vormen binnen het vakgebied, bleek dat er een hoge nood is aan een preventieve werking rond rouw en verlies. Dit alles vormde een aanleiding tot het onderzoek. Omdat de aanleiding zo dicht bij onze eigen ervaringen en gebeurtenissen ligt, was er een grote motivatie voor het uitvoeren en creëren van deze bachelorproef.

Ons onderzoek beperkt zich tot de klas, meer specifiek tot kinderen tussen de zes en negen jaar.

Het verdere verloop van deze bachelorproef is opgedeeld in verschillende onderdelen. Eerst en vooral bespreken we onze probleemstelling. Hierin schetsen we een uitgebreider beeld van de aanleiding voor ons onderzoek, maar wordt ook duidelijk wat het praktijkprobleem is, waaruit we zijn vertrokken en waarom deze nou net een praktijkprobleem vormt. Vervolgens zoomen we in op de link tussen ons onderzoek dat we voeren en onze opleiding. Nadien vindt u binnen deze bachelorproef ook een uitgebreide literatuurstudie terug. Deze dient vooral als basis voor het opbouwen van achtergrondkennis die noodzakelijk is voor het begrijpen en handhaven van het ontwikkelde lespakket. Verder beschrijven we ook kort de onderzoeksmethoden die binnen dit praktijkonderzoek werden gehanteerd met een zekere motivering en opzet voor de uitvoering van deze activiteiten. Na het uitvoeren van een onderzoek dienen natuurlijk ook resultaten gevormd te worden die u terug kan vinden binnen het hoofdstuk “resultaten”. Daar wordt een korte beschrijving gegeven van de verwerking van de literatuurstudie, interviews en het uittesten van verscheidene opdrachten binnen de klas.

Wij voerden een ontwerpend onderzoek uit waardoor u tegen het einde van deze bachelorproef ook een inzage krijgt binnen het lespakket. Daarnaast vindt u daar ook het zelfgeschreven verhaal terug (geschreven door Maité Impens) dat de rode draad vormt binnen ons lespakket. Eindigen binnen deze bachelorproef doen we met een discussie en conclusie.

Conceptueel kader

Probleemanalyse

Aanleiding onderzoek

We merken uit onze ervaring dat het noodzakelijk is kennis te bezitten die ingezet kan worden om kinderen te ondersteunen bij het verwerken van een verlies. Echter ontbreekt het de leerkracht aan kennis en vaardigheden om hier goed mee aan de slag te kunnen. Binnen lerarenopleidingen wordt hier namelijk nog geen aandacht aan besteed. Wel bestaat er reeds een draaiboek rond rouwverwerking op het moment van overlijden, maar het ontbreekt aan een draaiboek rond rouwvoorlichting. In de Verenigde Staten wordt hier wel reeds gebruik van gemaakt onder de naam van “death education”. Door de keuze van dit onderwerp sluiten we dus perfect aan bij ons vakgebied als toekomstige leerkrachten. Uit onderzoeken (Manu Keirse) blijkt dat het sterk van belang is dat rouw een vast onderdeel vormt binnen ons curriculum. Door leerlingen te onderwijzen over rouw en verlies, zullen ze later beter in staat zijn om om te gaan met ervaringen van verlies op hun levenspad. Ook sluit het perfect aan bij de actualiteit: de vele sterfgevallen door Corona en de huidige oorlogssituatie tussen Rusland en Oekraïne.

Kinderen komen de dag van vandaag meer en meer in aanraking met de dood via de media. Ze krijgen hierdoor vaak negatieve gedachten en angsten omtrent het onderwerp omdat de beelden die ze te zien krijgen, niet worden gekaderd. Binnen de media wordt namelijk niet steeds een duiding gegeven van het gebeuren of wordt vaak niet alles correct weergegeven. Kinderen hebben hierdoor ook vaker toegang tot informatie rond de dood. Deze is niet steeds correct gefundeerd waardoor kinderen verkeerde conclusies trekken en opnieuw angst ontwikkelen.

Door bovenstaande fenomenen, vinden wij het van belang om ervoor te zorgen dat leerkrachten binnen de lagere school handvaten krijgen om met de leerlingen, preventief, te werken rond het reeds besproken onderwerp. Op deze manier krijgen ze de kans om kinderen op een correcte manier te onderwijzen omtrent de betekenis van de dood en zijn ze in staat hen de correcte informatie mee te geven. Daarnaast bieden we hun tools aan om leerlingen te leren omgaan met hun gevoelens en hoe ze deze dienen te uiten, hen leren dat wat ze voelen ok is en nog veel meer.

Daarnaast kwam onze motivatie bij ons ook van binnenuit. Zelf kwamen we namelijk ook reeds in aanraking met het onderwerp. Maités zus heeft 2 klasgenoten verloren en Lies verloor haar ouders. Via deze weg merkten we op dat de mensen in onze omgeving en op school niet goed wisten hoe met ons te praten. Binnen gesprekken met leerkrachten bleek ook opnieuw dat ze niet wisten hoe ze ermee dienen om te gaan, dat ze de vaardigheden en kennis niet hebben om de leerlingen te ondersteunen binnen hun rouwproces.

Daarnaast zagen we ook veel leerlingen die het moeilijk hadden met het doorlopen van hun rouwproces. Niet enkel doordat ze niet van alle kanten op de gepaste wijze werden ondersteund, maar ook omdat niet elke leerling dezelfde beginsituatie heeft. Bepaalde leerlingen ontbreekt het aan een verlieservaring waardoor deze nog niet in staat zijn om er op een gepaste wijze mee om te gaan. We dienen ze dus voor te bereiden op het verwerken van het verlies van een dierbare.

Context

Door het vooraf informeren van kinderen, willen we hen kennis en vaardigheden bijbrengen omtrent 'de dood' en zijn bijhorende aspecten. Zo zullen ze later zelf beter kunnen omgaan met verlies en anderen hierbij kunnen ondersteunen. Dit wensen we te doen door leerkrachten een handleiding aan te bieden met mogelijks uit te voeren opdrachten om leerlingen de nodige vaardigheden en kennis aan te brengen.

Dit onderzoek zorgt ervoor dat wij als toekomstige leerkrachten reeds meer handvaten zullen hebben om met dit toch complexe onderwerp om te gaan in de klaspraktijk. Onze didactische en pedagogische kennis zal ook een meerwaarde vormen voor de organisatie "Reveil Vlaanderen" waarmee we samenwerken om het lessenpakket te creëren op het niveau van kinderen uit de lagere school. Meer specifiek voor kinderen van zes tot en met negen jaar.

Aansluiting onderzoek bij de opleiding

Dit onderzoek sluit aan bij onze opleiding, dit omdat wij vinden dat het noodzakelijk is als leerkracht te weten hoe je om moet gaan met rouw. Echter missen we dit onderwerp in onze opleiding. In geen enkel OLOD zit dit verwerkt, noch wordt dit thema aangehaald terwijl het noodzakelijk is om hier als leerkracht meer informatie over te verkrijgen.

Uit ons onderzoek blijkt dat het cruciaal is leerlingen reeds op jonge leeftijd kennis te laten maken met rouw en alle gevoelens die bij rouwen komen kijken. Dit omdat het steeds moeilijker wordt hierover te praten hoe ouder men wordt. Ook ons werd het niet geleerd en daarom is het voor leerkrachten zelf vaak moeilijk om over rouw te praten of om verlies in de klas te bespreken. Nochtans maakt de dood deel uit van het leven en zou het praten over rouw, verlies en de dood geen taboe mogen zijn. (Missing you, persoonlijke communicatie, 27 september 2022)

We gingen op zoek naar een manier om leerkrachten in de mogelijkheid te stellen kinderen voor te bereiden op het verlies van een dierbare. Om deze reden werkten we een lespakket met bijhorende handleiding uit. Deze bieden de leerkracht de nodige informatie en tools om hier samen met de leerlingen rond te werken.

Praktijkprobleem

Wat is het probleem?

Kinderen ontwikkelen angst en eenzaamheid ten gevolge van het feit dat we ze niet informeren over de dood. We denken dat we ze beschermen wanneer we ze in het ongewisse laten, maar de realiteit vertelt ons het tegenovergestelde. Het is namelijk niet omdat het kinderen zijn, dat ze niet in aanraking kunnen komen met de dood en verlies in het algemeen. Het doodskoncept ontwikkelt zich op een leeftijd van 7 jaar, maar daarom weet een kind nog niet wat het juist allemaal inhoudt of wat het omvat. Het preventief inzetten op rouw en verlies kan hierbij een hulp bieden. (Scout, persoonlijke communicatie, 4 augustus 2022)

Wie?

Kinderen van de lagere school, meer specifiek kinderen tussen de zes en negen jaar, zijn onze doelgroep binnen dit onderzoek. 87% van de leerlingen voor 12 jaar heeft reeds te maken gehad met het verlies van een dierbare. Het doodskoncept ontwikkelt zich op een vroege leeftijd van 7 jaar, vanaf deze leeftijd zijn kinderen rijp om te beseffen dat “dood zijn” voor altijd betekent. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Diep van binnen hebben ze deze kennis dus al, maar zij zijn er zich nog niet van bewust omdat het een vorm van diepte kennis is. Pas wanneer we kinderen hierover informeren, zullen we zien dat ze de kennis bewust ontwikkelen en gebruiken. Het preventief inzetten op het leren over de dood is voor elk kind van belang, maar zeker ook voor de kinderen die nog geen ervaringen hebben met verlies. Als we deze kinderen tools meegeven, zal hun rouwproces al iets vlotter kunnen verlopen op het moment dat ze weldegelijk in contact komen met een verlieservaring. (Scout, persoonlijke communicatie, 4 augustus 2022)

Verder vormt het ook een meerwaarde voor de klasgenoten en vriendjes. We zien vaak dat kinderen van de klas afstand nemen van de rouwende klasgenoot. Ze weten namelijk niet wat het betekent en hoe ze er dienen mee om te gaan. Door hen kennis en vaardigheden bij te brengen, zullen ze meer in staat zijn een sociale steun te bieden aan hun vrienden. (Missing you, persoonlijke communicatie, 27 september 2022)

Wanneer treedt het probleem op?

Als we de leerlingen op vroege leeftijd niet informeren over de dood en de gevoelens die gepaard gaan met het rouwproces, zullen ze later problemen ervaren bij de verwerking van het verlies van een dierbare. Het probleem van dit hiaat, het ontbreken van een preventieve werking, treedt dus pas op wanneer het kind effectief in aanraking komt met een verlies. Kinderen die dan nog geen ervaring hebben, geen vaardigheden en kennis hebben opgebouwd, zullen het moeilijker hebben met het doorlopen van hun rouwproces. Dit kan vervolgens effecten hebben op hun ontwikkeling, zoals het overslaan van ontwikkelingsfasen. Rouwen op zich is namelijk een intensief proces dat ze vaak niet tegelijk met hun psychische groei kunnen doorlopen. (Missing you, persoonlijke communicatie, 27 september 2022)

Waarom is het een probleem?

We zien dat er vandaag de dag geen enkele vorm van rouwvoorlichting wordt gehanteerd in de klas. Uit gesprekken met verschillende organisaties en psychologen zien we hier hiaten. Ze vertelden ons dat er reeds heel veel materiaal bestaat voor kinderen, voor scholen, wanneer het gaat over een concreet sterfgeval. Zo zijn er rouwkoffers met een verscheidenheid aan materialen die je kan gebruiken wanneer kinderen in aanraking zijn gekomen met een sterfgeval. Dit is natuurlijk enkel op het moment zelf, wanneer zich een acuut probleem stelt, maar rouwen is geen momentopname. De gebeurtenissen voor en na de dood van een dierbare spelen ook een rol binnen het rouwproces. Denk maar aan de gevoelens die erbij komen kijken, de stappen die worden doorlopen na iemands overlijden.... (Missing you, persoonlijke communicatie, 27 september 2022) (Reveil Vlaanderen, persoonlijke communicatie, 3 september 2022)

Waar doet het probleem zich voor?

We vinden de oorzaak voor ons praktijkprobleem vooral terug binnen de lagere school. We gaan naar school om te leren voor het leven, waarom leren we dan niet over een aspect van het leven waar ieder kind en volwassene mee in aanraking komt? Door de onkunde van leerkrachten vormt het "dood onderwijs" geen vast onderdeel binnen het curriculum. Doordat dit hiaat zich voordoet binnen de klaspraktijk, zullen leerlingen die in aanraking komen met een verlieservaring niet enkel problemen ervaren binnen de klas, maar ook binnen hun dagelijkse omgeving en werking. Rouwen is namelijk niet iets plaatsgebonden, maar iets dat je op elk moment van de dag en leven met je meedraagt. (Scout, persoonlijke communicatie, 4 augustus 2022)

Hoe is het probleem ontstaan?

Door de jaren heen is de afstand tot de dood groter geworden, waardoor informatie over het hoe, wat en waarom vaak wordt verzwegen om kinderen te beschermen. De dood is op dit moment een privéaangelegenheid en is in de taboesfeer vervallen. We houden hen dus in het ongewisse waardoor een kind ook vaak 'de eenzame rouwende' wordt genoemd. Ten gevolge hiervan zal het kind op volwassen leeftijd niet in staat zijn om zijn of haar kinderen op een verlieservaring voor te bereiden. Het blijft als het ware een vicieuze cirkel waardoor de dood binnen een taboesfeer blijft en niemand de kans krijgt om kennis en vaardigheden op te bouwen die sterk van belang zijn om een rouwproces vlot en goed te doorlopen. (Scout, persoonlijke communicatie, 4 augustus 2022)

Literatuurstudie

Rouw

Wat is rouw

De aanzet tot rouwen is in de meeste gevallen het verliezen van iemand waardevol. Het is een grillig proces waarbij gedachten, gevoelens en handelingen verscheidene uiteenlopende vormen aannemen. (Missing you, 2020)

Rouw is een ruim begrip waar verscheidene betekenissen en verklaringen rond bestaan, Fiddelaers-Jaspers (2014). Eerst en vooral is het van belang te begrijpen dat rouw niet enkel een gegeven is dat voorkomt wanneer een dierbare uit de directe omgeving sterft. Rouwen doen we binnen elke vorm van verlies, zoals het gevoel dat er ontstaat bij het verlies van een voorwerp dat voor jou van belang is of het gevoel dat je hebt wanneer je faalt op school. (Keirse, 2017)

Toch beperken we ons binnen deze bachelorproef tot het rouwen bij het verlies van een dierbare, we spreken dan van een definitief verlies, Keirse (2009). Wanneer we vanuit dit perspectief kijken, zullen we zien dat rouw verschillende betekenissen krijgt.

“Wanneer we aan een persoon gehecht raken en die verdwijnt, dan spreken we van rouw. Het is een overspoelende ervaring waarbij de mens alles op alles moet zetten om te overleven.” (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

“Rouwen is een miskend proces van de samenleving. Het is een proces dat de overledene niet alleen kan doorlopen. Vroeger maakte het onderdeel uit van de samenleving.” (Keirse, 2017)

“Als iemand in de nabije omgeving ernstig ziek is, gaat sterven of overleden is, wil je een kind dit verdriet wellicht het liefst besparen. Tegelijkertijd besef je dat je de realiteit ook niet kan wegcijferen. Je stelt je hierover waarschijnlijk heel wat vragen. Het is goed met kinderen te praten over verlies en dood, hen bij het gebeuren te betrekken. Dood en afscheid horen immers bij het leven.” (“Rouwen | Kind en Gezin”) (Kind&Gezin, z.d.).

“Rouwen is hoe je je leven organiseert na een verlies en hoe je de relatie en het leven herdenkt.” (Keirse, 2017)

“Rouw is geen ziekte, het is de normale aanpassing aan een verlies. Je staat voor de taak, je verwachtingen, je heden en je toekomst aan te passen aan de nieuwe situatie waarin de ander voor altijd weg is.” (In de wolken, 2022).

“Het omgaan met verlies wordt rouwen genoemd en doet veel met iemand. Rouw komt voor bij elke vorm van verlies. Het betekent dat jij langzaam went aan het idee van het verlies en dat jij de nieuwe situatie langzaam begrijpt.” (Psychologen Nederland, 2022).

“Rouw is een samenloop van gedragingen en gevoelens die optreden in een reactie op een ervaring van verlies. Ongeloof, wanhoop, verdriet, woede en opstandigheid zijn gevoelens die elkaar afwisselen en gaan vaak gepaard met lusteloosheid en de neiging op te geven. Het is een reactief en dynamisch proces waarbinnen de emoties niet tijdelijk voorkomen.” (De wit, 2000)

Bij deze verschillende verklaringen dienen we kanttekeningen te maken die van belang zijn om het begrip zo breed en correct mogelijk te interpreteren en benaderen.

Ten eerste spreekt men vaak over rouwverwerking terwijl het iets is dat we niet verwerken, maar beter gezegd verweven in ons eigen bestaan, Keirse (2009). We dienen te leren leven met het verdriet na een verlies. De relatie met de overledene is namelijk iets dat blijft en niet verdwijnt. (Keirse, 2017)

Ten tweede is sterven en de dood iets dat de dag van vandaag niet meer tot ons leven behoort zoals hierboven reeds werd aangehaald, Scaut (2020). Als kind leren we er niet meer over waardoor het als volwassene moeilijk zal zijn om grip te krijgen op de situatie. (Keirse, 2017)

Ten derde is rouwen een universeel gegeven. Iedereen komt namelijk weleens in aanraking met een verlies, in eender welke vorm en betekenis van het begrip. Toch is het verdriet dat ermee gepaard gaat niet universeel, Keirse (2017). Het verdriet is iets dat we niet kunnen wegen of meten. Elke persoon die in aanraking komt met een verlies zal ieder voor zich een andere weg nemen in het doolhof van het rouwen. (Stichting Fonds Slachtofferhulp, z.d.)

Om die reden spreekt Keirse over “een vingerafdruk van de rouw”. Het is een gegeven dat herkenbaar is voor iedereen, maar het blijft toch een uniek concept. Als maatschappij vergeten we hier vaak rekening mee te houden. Er is vanuit de maatschappij nog onvoldoende respect voor ieders unieke manier van rouwen. (Fiddelaers-Jaspers, 2014) Zo beseffen we bijvoorbeeld niet meer dat rouwen een periode is die gepaard gaat met verschillende gevoelens, gedachten en gedragingen en dat deze periode bij iedereen anders verloopt. Het is van belang dat we onze tijd nemen binnen ons rouwproces waardoor we op termijn zullen waarnemen dat de gevoelens van pijn, verdriet en gemis verminderen, Fiddelaers-Jaspers (2003). Een kanttekening hierbij is dat de intensiteit van de gevoelens vermindert, maar dat de gevoelens op zich nooit helemaal weggaan. De reden hiervoor is dat het rouwproces dat we doorlopen geen echt einde heeft, het is geen eindstation waar we belanden en alle gevoelens van verlies verdwenen zijn. We verwachten meer en meer dat de mens binnen een week na het overlijden weer in staat is om te werken en zijn leven opnieuw op te pakken. De werkelijkheid daarentegen vertelt ons een geheel ander verhaal dat later nog wordt verduidelijkt. (Keirse, 2017)

Tenslotte merken we de laatste jaren dat het overlijden in intieme kring wordt gehouden door de ontstane afstand tot de dood, Van de Plassche (2012). Zo verplaatsen we begraafplaatsen buiten onze samenleving en wordt het afscheid georganiseerd door uitvaartondernemingen. Door deze ontwikkelingen weten kinderen niet meer hoe te rouwen en hebben ze geen idee over wat ze mogen voelen. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

In totaal doorloopt 80-90% van de overlevenden het rouwdoolhof op een relatief normale manier. Anderen daarentegen krijgen te maken met een vorm van gecompliceerde rouw, Fiddelaers-Jaspers (2003). De verklaring hiervoor, volgens Van de Plassche, is dat rouw een gegeven is dat zich meer binnen de taboesfeer begeeft. Het is een onderwerp waar niet altijd even open naar gekeken wordt. Het rouwproces van de overlevende wordt in de schaduw geplaatst waardoor we meer risico lopen op een vorm van gecompliceerde rouw. (Missing you, 2020)

Theoretische visies op rouw

Doorheen de jaren zijn er verschillende theoretische visies ontstaan op rouw, het rouwen bij het verlies van een dierbare in de vorm van een definitief verlies. Eerst was rouw een onduidelijk en abstract begrip. Vanuit de algemene stress en trauma theorieën, werd de wijze waarop mensen reageren binnen een stressvolle situatie gelinkt aan een verliessituatie. Dit sinds de Tweede Wereldoorlog, Keirse (2017). Het verlies van een dierbare werd vanaf dat moment opgevat als een traumatische ervaring die men diende te verwerken. (Fiddelaers-Jaspers, 2003)

Riet Fiddelaers-Jaspers definieert het als volgt: "Rouw is een psychologische overgang die vraagt om een aanpassing aan de alledaags praktische dingen, de grote levensveranderingen en de definitie van het zelve".

De meest invloedrijke rouwtheorieën die we hebben gekend zijn de psychoanalytische theorie van Freud en de hechtingstheorie van Bowlby, Fiddelaers-Jaspers (2003). Binnen beide theorieën worden de symptomen van rouw gezien als de afstemming van de rouwende op het verlies van een belangrijke relatie. Deze beide theorieën hebben een bijdrage geleverd aan het vormen van de standaard rouwmodellen die binnen het derde hoofdstuk van onze literatuurstudie verder worden besproken.

Freud is de grondlegger van de eerste theorie rond het verwerken van een definitief verlies. Hij zei dat rouwen gelijk staat aan het verplaatsen van onze energie van de ene relatie naar de andere. De energie die we staken in de relatie met de overledene wordt nu opnieuw gebruikt om nieuwe relaties aan te gaan met mensen uit de directe omgeving. Het is een pijnlijk proces, het rouwproces met zijn verscheidene fasen, waarbij de persoon gebruik maakt van defensiemechanismen. (Fiddelaers-Jaspers, 2003)

Voordien werd nog geen rekening gehouden met de expressies van rouw. De gevoelens en emoties die betrokken zijn bij het rouwproces kregen pas na WOII een plaats binnen onze samenleving. (Fiddelaers-Jaspers, 2003)

Naast het onderzoek van Freud, hanteren we ook de inzichten die we verkregen binnen Lindemans onderzoek. Deze onderzoeker focuste zich vooral op de symptomen van rouw die we herkennen bij de mens gedurende zijn rouwproces. Het gaat van lichamelijk onwel tot bezig zijn met het beeld van de overledene, schuld en vijandige reacties ten aanzien van de directe omgeving, verlies van het vertrouwde leefgedrag en tot slot ook het overnemen van het gedrag van de overledene. (Fiddelaers-Jaspers, 2003)

Naast de onderzoeken van Freud, was ook de onderzoeker Bowlby een grondlegger wanneer het aankomt op theorieën rond de rouwverwerking. Bowlby legde namelijk binnen zijn hechtingstheorie voor de eerste keer de link tussen hechting en rouw. Hechten aan een andere persoon is een onderdeel van onze menselijke ontwikkeling, Fiddelaers-Jaspers (2003). Het fungeert als een overlevingsmechanisme dat zowel instinctief als biologisch is. De hechting op zich is een affectieve relatie die een kind aangaat met een opvoeder, een dierbare uit zijn of haar directe omgeving. Kinderen zijn hiertoe van nature geprogrammeerd vanuit een behoefte aan overleving. Ze hechten zich door het maken van oogcontact, lachen, huilen en het maken van geluidjes. Op deze manier laten ze merken dat ze nood ervaren aan de nabijheid van een verzorger. Over het verband tussen beide begrippen wordt in het hoofdstuk van de verliescirkel, Fiddelaers-Jaspers (2017), verder ingegaan. Op basis van zijn kennis ontwikkelde Bowlby een model met verscheidene fasen die de overlevenden binnen de rouw doorlopen. Ze doorlopen deze van voren naar achter of omgekeerd. (Fiddelaers-Jaspers, 2003)

Over het algemeen kunnen we dus stellen dat rouw een eerder emotionele reactie is op het verlies van een dierbare ten gevolge van de dood. Deze verschillende emotionele reacties uiten zich op diverse psychologische en fysieke wijzen. Binnen het rouwproces nemen we dan ook verscheidene lichamelijke, cognitieve, gedragsmatige en emotionele reacties waar.

Rouwmodellen

Door de jaren heen zijn er verschillende rouwmodellen ontstaan. Dit zijn modellen die ons informeren over hoe iemand rouwt, de verschillende stappen die deze persoon dient te doorlopen om het rouwproces tot een goed einde te brengen. Deze worden verduidelijkt door Fiddelaers-Jaspers (2014) en Keirse (2017). Ze tonen niet altijd hoe het in de werkelijkheid verloopt, vaak geven deze gestandaardiseerde rouwmodellen namelijk een vertekend beeld. Niet elke persoon rouwt op dezelfde manier, doorloopt de verschillende fasen op eenzelfde tempo of binnen eenzelfde volgorde. Er moet daarom meer geïndividualiseerd en genuanceerd naar rouw worden gekeken. Door deze standaardmodellen ontstaat er een te enge blik op rouw en zijn betekenis. Er is niet zoiets als normaal rouwgedrag en deze visie komt meer en meer naar voor naargelang het model dat we zullen bekijken. (Keirse, 2017)

Het rouwproces

Rouwproces Parker

Het eerste model dat we dienen te bekijken is het fasen model. Bowlby, die we reeds kennen van de hechtingstheorie, is hier de grondlegger van. In eerste instantie kende het fasen model drie fasen, deze werd door een studie van Parker aangevuld met een vierde. (Keirse, 2017) De fasen zijn als volgt:

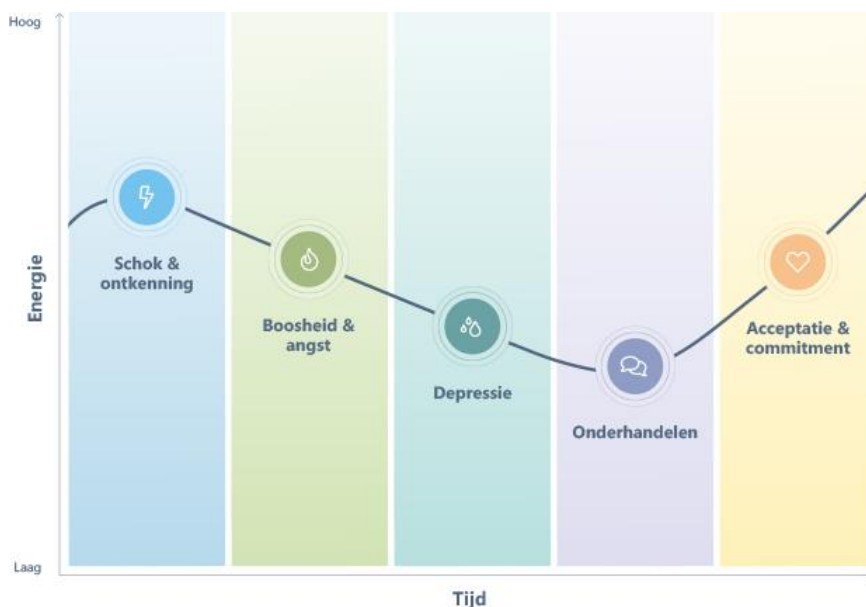
- Fase 1: deze is de fase van verdooving of wordt ook wel de shocktoestand genoemd. Het houdt in dat we het nieuws van iemand zijn overlijden niet onmiddellijk kunnen bevatten en deze schok vervolgens zullen doorbreken met emotionele uitbarstingen.
- Fase 2: nadat de persoon door een zekere shocktoestand is gegaan, komt het verlangen naar de overledene en het willen zoeken van die persoon. Deze fase gaat gepaard met teleurstelling, huilen, boosheid, aanklachten en ondankbaarheid. Dit zijn allerlei verschillende uitingen van verlangen naar de overledene.
- Fase 3: als voorlaatste fase spreken we over de desorganisatie, vergezeld van pijn en woede. De persoon is er niet meer en daarom is er een desorganisatie van het leven. De kans om de dood ongedaan te maken wordt opgegeven. Karakteristiek hier is het verlies van het zelfvertrouwen.
- Fase 4: als laatste komen we bij de reorganisatie en de aanpassing. De oude hechting met de overleden persoon wordt verbroken waardoor er plaats wordt gemaakt voor het ontstaan van nieuwe relaties. Vergeet niet dat deze nieuwe hechtingsrelaties nooit de oude zullen vervangen. Verder is er ook een reorganisatie van iemand zijn identiteit. De overleden persoon heeft namelijk waarden, normen, overtuigingen en allerlei andere elementen bijgebracht die een invloed hebben gehad op de vorming ervan. Wanneer deze hechtingsrelatie nu eenmaal wegvalt, zien we dat er een reorganisatie is van onze identiteit. (Fiddelaers-Jaspers, 2003)

Rouwproces Elizabeth Kübler-Ross

In het jaar 1969 is de voorgaande theorie herwerkt door de onderzoekster Elizabeth Kübler-Ross. Zij voegde een vijfde stadium of fase toe en voerde aanpassingen aan de reeds bestaande stadia door. Deze werden vervolgens min of meer als waarheid opgenomen binnen de maatschappij. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

- Fase 1: de ontkenning en isolering.
- Fase 2: de woede, deze ontstaat als de ontkenning van een overlijden niet kan worden volgehouden.
- Fase 3: het marchanderen. Het houdt in dat de mens een poging doet om het onvermijdelijke uit te stellen en dus start met het zoeken van schijnoplossingen.
- Fase 4: depressie. Deze ontstaat wanneer voorgaande fasen doorlopen zijn en dus niet meer van toepassing zijn.
- Fase 5: als laatste komen we aan bij de aanvaarding. De strijd is gestreden en men kan aan een nieuw hoofdstuk in het leven beginnen.

Nog steeds blijft er een sterke kritiek aanwezig op dit standaardmodel, Fiddelaers-Jaspers (2003). Enerzijds geeft het de mensen een houvast en maakt het de rouw beheersbaar en hanteerbaar. Anderzijds is het wel zo dat wanneer iemand voelt dat hij of zij het standaardmodel niet kan doorlopen zoals het hoort, deze zich slecht voelt en een groter risico loopt op gecompliceerde rouw, door Keirse (2017). Dit is bij kinderen ook zo. De wijze waarop kinderen de verschillende fasen binnen het rouwproces doorlopen en hoelang ze erover doen, is verschillend van kind tot kind. Het is en blijft een persoonlijke aangelegenheid waarbij ieder individu zijn eigen klemtoon legt binnen het verwerken, of beter gezegd, het verweven van een verlies. (Keirse, 2017)



Figuur: Kübler- Ross Change Curve (Boomstrategie.nl)

Rouwarbeid, de rouwtaken

Rouw ervaren we na elke vorm van verlies volgens Keirse (2017). De intensiteit van het rouwen staat gelijk aan de liefde die we voelden voor de overleden persoon. We gaan het verlies niet gaan verwerken, maar leren overleven. De relatie met de overledene verdwijnt namelijk niet, maar transformeert zoals hierboven reeds werd aangehaald.

Om verlies te overleven, gaan we aan rouwarbeid doen. Rouwarbeid is een belasting voor de geest en het lichaam. Binnen dit rouwmodel wordt rouwen gezien als een activiteit die zowel mentaal, emotioneel als lichamelijk is waarbij de overlevende opnieuw betekenis probeert te vinden en zijn persoonlijke wereld heropbouwt. (Fiddelaers-Jaspers, 2003)

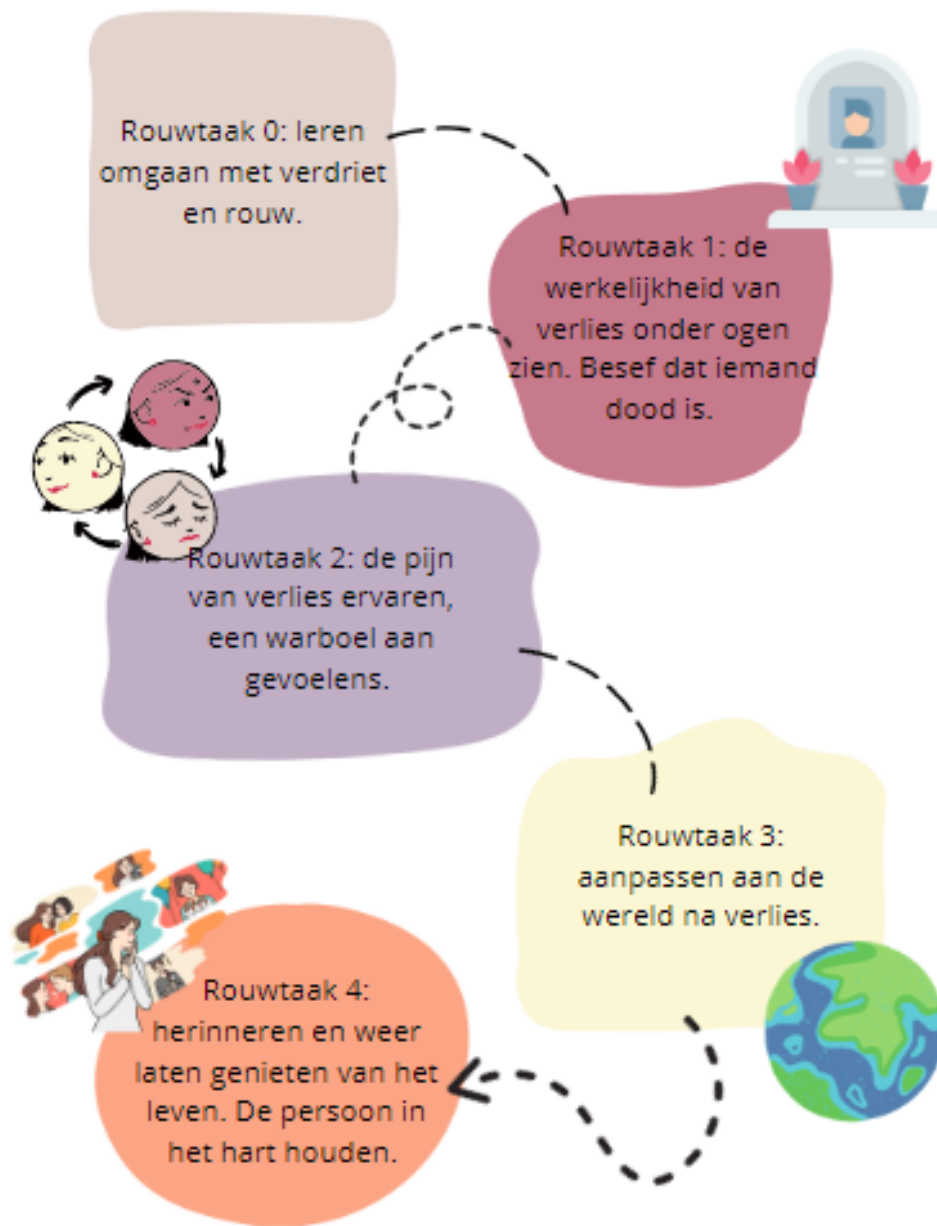
De rouwarbeid bevat vier verschillende rouwtaken, volgens Fiddelaers-Jaspers (2014):

- 1) De werkelijkheid van verlies onder ogen zien.
- 2) Pijn van verlies ervaren.
- 3) Aanpassen aan een wereld na verlies.
- 4) Leren genieten en herinneringen bewaren.

De grondlegger hiervan is William Worden. Hij bouwde het taakmodel uit dat bestaat uit de verschillende taken die een mens dient te doorlopen binnen zijn rouwproces. (Nusselder, 2021)

Wat hier sterk van belang is, is dat het rouwen wordt gezien als een actief gegeven en niet passief zoals voorgaand rouwmodel. De overlevende zal dus zelf meer grip krijgen op zijn rouwproces aangezien hij zelf de verschillende taken dient te doorlopen en te finaliseren. De volgorde van de taken staat niet vast, ze lopen door elkaar heen in tegenstelling tot de rouwfasen uit voorgaand model, volgens Fiddelaers-Jaspers (2014). De overlevende bepaalt zelf de volgorde en het ritme. Daarnaast is het ook mogelijk om verschillende taken opnieuw op te nemen en later te verwerken. (Keirse, 2017) (Wouters, 2016)

Door de jaren heen zijn deze rouwtaken uitgebreid en hebben ze reeds enige vorm van kritiek ondervonden. Zo voegde Riet-Fiddelaers Jaspers (2003) "rouwtaak 0" toe en zeiden Stroebe en Schut dat er ook naaste taken dienden opgenomen te worden. Hieronder bekijken we de verschillende rouwtaken uitgebreid. (Fiddelaers-Jaspers, 2003) (Wouters, 2016)



Figuur: verloop van de rouwtaken (Maité Impens)

Rouwtaak 0: leren omgaan met verdriet en rouw

Voor de leeftijd van 11 jaar heeft 75% van de kinderen reeds te maken gehad met het overlijden van een dierbare. Naarmate het kind ouder wordt, zal dit percentage blijven toenemen volgens Keirse (2009).

Kinderen komen op het moment van een verlies in aanraking met een intense golf van emoties die ze vaak niet kunnen vatten en zo ver mogelijk proberen weg te steken. Dit zal nadelig werken voor de verwerking, geeft ook Fiddelaers-Jaspers (2014) aan. Het is van belang dat elk kind, en ook de volwassenen, de kans krijgen om hun emoties te uiten. Indien niet, zullen de reacties op de ervaren emoties pas op latere leeftijd het oppervlak bereiken.

Om deze reden is het van belang om kinderen te informeren over de normaliteit van ervaren gevoelens. Toch zien we dat slechts 40% van de kinderen info krijgt over hoe om te gaan met verlies en de emoties die hiermee gepaard gaan. Bij 1 op de 8 wordt hier zelfs niet over gesproken. (Fiddelaers Jaspers, 2014)

Rouwtaak 1: de werkelijkheid van verlies onder ogen zien, beseft dat iemand dood is.

*“Als je doodgaat dan doet je hart het niet meer. Alles is gewoon dood. Je cellen zijn dood, je longen zijn dood. Iedereen gaat een keer dood. Als je jong bent dan vind ik het niet leuk. Als je wat ouder bent, als je van ouderdom overlijdt of ziektes op oudere leeftijd, dan is het niet zo erg. Iedereen gaat een keer dood. Maar het is wel een rotgevoel als je nog heel jong bent en daaraan denkt.”
(Daan, 12 jaar) (Van Essen, 1999)*

Het beseft dat iemand dood is, is niet altijd zo vanzelfsprekend. Bij kinderen duurt dit bijvoorbeeld een langere tijd omdat niet bij elk kind het doodskoncept reeds is ontwikkeld, verklaren Van de Plassche (2012) & Lies Scaut (2020). Dit is afhankelijk van de leeftijd en de ontwikkelingsfase waarin het kind zich op dat moment bevindt. Doordat het beseft van de dood bij kinderen meer tijd vraagt, zullen zij de andere taken nog niet doorlopen en blijven spreken over de persoon alsof die nog leeft. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Bij een verlies hebben we vaak het gevoel dat het niet waar is. Dit is niet alleen bij een onverwacht overlijden, maar ook wanneer er reeds een voorbereidingstijd aanwezig was door bijvoorbeeld het lijden aan een ziekte. (Keirse, 2009)

We onderscheiden dan ook bij de mens twee verschillende reacties wanneer ze te horen krijgen dat een dierbare is overleden. Velen reageren als een robot. Dit betekent dat ze de realiteit niet laten doordringen en daardoor ook niet in staat zullen zijn de waarheid onder ogen te komen. Anderen gaan juist heel geschokt zijn, huilen en geen woord meer kunnen uitbrengen. (Fiddelaers-Jaspers, 2014) (Nusselder, 2021)

Wanneer we het verlies niet erkennen omdat we te verdoofd zijn om dit te doen, komen we in een stand van ontkenning. Hierbij proberen we de informatie die op dat moment te zwaar is om te dragen, weg te duwen. We gaan ze als het ware absorberen en een zekere tijd op afstand houden.

Toch is de eerste taak sterk van belang voor het verdere proces dat de overlevende dient te doorlopen, Keirse (2009). We kunnen deze stimuleren door het kind of de volwassene de confrontatie te laten aangaan met het overleden lichaam. Niet enkel het concreet onder ogen zien, maar ook verstaan hoe het verlies kon gebeuren is van belang. Wanneer de persoon namelijk geen informatie of verklaring krijgt, zal deze zich blijven afvragen hoe het kon gebeuren en wat je allemaal kan overkomen. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Concluderend kunnen we stellen dat we de overlevende op vele wijzen binnen deze eerste taak kunnen helpen en begeleiden. Dit vooral door nauwkeurige informatie te geven en niets achter te houden. Op deze manier zorgen we ervoor dat ze de situatie zo goed mogelijk vatten en alle stukken van de puzzel geleidelijk aan een plaats kunnen geven binnen het verhaal. Dit doen we volgens Keirse (2009) en Wouters (2016) ook bij kinderen. Bij deze doelgroep is het vooral aangeraden om hen de overledene te laten zien, zodat ze de werkelijkheid ervaren en geloven. Niet enkel inzetten op het intellectuele, maar ook de emotionele acceptatie van de dood. We zien dat het tastbaar en begrijpelijk maken van verlies geen negatieve consequenties heeft op hun ontwikkeling. Kinderen zijn van nature reeds nieuwsgierig. Ze willen antwoorden op hun vragen en aandacht voor hun emoties. (Scout, 2020)

Wanneer we dit niet doen, lopen we het risico dat de persoon vastloopt op de eerste taak. Kort houdt dit in dat de persoon binnen een ontkenning van het overlijden blijft dwalen.

Rouwtaak 2: de pijn van verlies ervaren, een warboel aan gevoelens.

“Ik weet vaak niet wat ik allemaal voor een gevoel heb. Dan zit alles door elkaar. Daar heb ik gewoon buikpijn.” (Thorin, 11 jaar) (Van Essen, 1999)

Hoe intenser de pijn, hoe meer je van de overledene hebt gehouden en hoe kostbaarder deze persoon voor jou was. Wanneer een dierbare komt te overlijden, zullen we een sterke emotionele pijn ervaren. (Fiddelaers-Jaspers, 2014) Dit zien we ook bij kinderen, ze komen in aanraking met een chaos van gevoelens die ze proberen te omzeilen. Het is nu eenmaal zo dat dit niet kan, we moeten recht door de pijn heen om ze te overleven.

Het ergste is dat de persoon wordt overspoeld door een warboel aan emoties zoals: wanhoop, neerslachtigheid, angst, schuld, boosheid, agressie en eenzaamheid. Deze emoties zorgen voor problemen binnen ons geheugen, zoals concentratieproblemen en het zorgt voor lichamelijke klachten waarbij de pijn zich vastzet op het lichaam. Het is moeilijk om hier een standaard te geven van wat je voelt op welk moment, omdat het voor iedereen een persoonlijke en individuele ervaring is. Dit geeft Fiddelaers-Jaspers (2014) meerdere malen weer.

Omdat het zo intens is, zullen velen zich afsluiten voor hun gevoelens en zullen ze het verlies proberen te minimaliseren door zich bijvoorbeeld te richten op het verlies van anderen. Dit zal gevolgen hebben op latere leeftijd, zoals de pijn die opduikt in de vorm van ziekte of onverwacht gedrag. (Keirse, 2017)

Over het algemeen zien we dat de pijn een constante blijft door het gehele leven. Het is geen rechte lijn, maar de pijn kan nog vaak de bovenhand nemen. We zullen tijdelijke en hevige

pijn ervaren wanneer we binnen een bepaalde situatie in contact komen met een gegeven dat ons doet terugdenken aan de overledene. Na verloop van tijd nemen de frequentie en intensiteit van deze pijn weer af. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Pijn van verlies uit zich niet enkel in de vorm van verdriet, maar bijvoorbeeld ook in boosheid en agressie. Deze emoties worden binnen volgende hoofdstukken verder omschreven. (Keirse, 2017) (Nusselder, 2021)

Naast boosheid blijft schuldgevoel ook een emotie die we steeds opnieuw zien terugkeren binnen het rouwproces. Het is een vorm van zelfverwijt, het gevoel dat jij iets verkeerd hebt gedaan waardoor de persoon nu overleden is. (Keirse, 2017) Dit is mooi want het heeft te maken met de liefde en verantwoordelijkheid die je voelt ten opzichte van de overledene. De boodschap hier is opnieuw het uitspreken van de gevoelens om ze geleidelijk te laten afnemen. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Wanneer we de lijn doortrekken naar de kinderen, zien we dat ze vaak hun emoties op een afstand proberen te houden op verscheidene wijzen: door een afleiding te zoeken, de emoties te vermijden, deze te ontkennen of de illusie hoog te houden. Afleiding is goed want een kind kan niet constant rouwen, het is namelijk een veel te belastend proces. We zien ze een slingerbeweging maken tussen de confrontatie met het verlies en de afleiding. Als omgeving is het binnen deze taak van belang dat we kinderen stimuleren om de verschillende emoties te benoemen en uit te spreken, dit kan met behulp van verscheidene creatieve methodes zoals ze te laten tekenen. (Fiddelaers Jasper, 2014) Indien dit niet gebeurt, zullen ze alle emoties blijven opkroppen en zullen deze op latere leeftijd de bovenhand nemen wanneer de omgeving er al minder aandacht aan schenkt door het feit dat het overlijden al zo lang geleden is. (Keirse, 2017)

Rouwtaak 3: aanpassen aan de wereld na verlies.

“Vroeger was mama er bijna altijd als ik uit school kwam, nu maak ik zelf wat te drinken voor mij en mijn broertje. Dan gaan we spelen tot papa thuiskomt om zes uur.” (Bjorn, 12 jaar) (Van Essen, 1999)

De persoon is er niet meer en dat vraagt om een aanpassing van onze wereld na het verlies volgens Keirse (2017). Ons aanpassen aan de nieuwe situatie gebeurt op drie verschillende domeinen:

- De externe aanpassingen.
- De interne aanpassingen hebben betrekking op de mate waarin het verlies jouw zelfgevoel bepaalt.
- Spirituele aanpassingen, geloof in het leven en de toekomst.

Deze aanpassing is anders voor iedereen volgens Fiddelaers-Jaspers (2013). Bepalend door de relatie die je had met de overledene en de rollen die deze opnam in jouw leven. Bij de aanwezigheid van een persoon denken we er vaak niet over na welke impact deze heeft op ons leven. (Keirse, 2017) Tussen drie tot vier maanden na het overlijden, beginnen we dit te beseffen. Vanaf dan zijn we in staat om ons leven opnieuw op te pakken en nieuwe vaardigheden aan te leren.

Naast het opnemen van nieuwe taken binnen het leven en het ontwikkelen van nieuwe vaardigheden, zullen we onszelf ook dienen te herdefiniëren. De mensen in onze directe omgeving, onze dierbaren, hebben namelijk een sterke invloed op onze manier van handelen, gevoelens en attitudes. Door een overlijden heb je dus zeker en vast even het gevoel dat je de weg kwijt bent en dien je opnieuw op zoek te gaan naar de zin en betekenis van het leven. (Fiddelaers-Jaspers, 2013)

Volwassenen, jongeren en kinderen kunnen we binnen deze fase ondersteunen door te luisteren naar hun verhaal.

Binnen deze rouwtaak staat het opnemen van het verlies in jouw leven centraal. Er is een vernieuwing van je leven, maar de relatie die je had is niet geheel verdwenen. De persoon blijft als een schaduw gedurende jouw verdere leven aanwezig. De dood transformeert de relaties, maar eindigt ze niet. Alles wat jou met de overledene heeft verbonden is niet verdwenen, maar is geïntegreerd in je leven. (Keirse, 2017)

Rouwtaak 4: herinneren en weer laten genieten van het leven, de persoon in het hart houden.

“Mijn fijnste herinnering is dat ik altijd op zijn schouders mocht en dat hij altijd met mij speelde toen ik klein was.” (Romana, 8 jaar)

De persoon zit hier op het einde van zijn of haar rouwproces en zal dus de overleden persoon verder integreren in zijn leven. Sterven dienen we hier te zien als het verhuizen van de buitenwereld naar het hart van de mensen die van de overledene houden, legt Keirse (2017) uit. Ze bewaren de herinneringen innerlijk en nemen ze mee doorheen hun verdere leven.

De overledene blijft aanwezig in jouw leven en bepaalt verder hoe je je voelt en gedraagt. Deze kan hierbij zelfs optreden als een rolmodel. (Fiddelaers-Jaspers, 2013) Daarnaast kan de herinnering ook richting geven in specifieke situaties. We denken aan wat de persoon gewild zou hebben. Ze verhelderden verder onze waarden en er worden herinneringen gevormd zonder dat deze een actieve functie hebben.

Herinneren is belangrijk, maar dit is iets waar we niet vaak genoeg bij stilstaan binnen ons eigen rouwproces. Het is een element dat sterk van belang is voor kinderen, ze houden deze connectie tot stand met behulp van bijvoorbeeld praten met de overledene. Kinderen hierover laten praten, bekrachtigt het feit dat het praten over de overledene van belang is. (Keirse, 2017)

Duale procesmodel Stroebe en Schut

Een van de nieuwste visies op rouw is het duale procesmodel van Stroebe en Schut. Deze gaat ervan uit dat rouw een actief proces is waarbinnen de overlevende dient te roeien met twee riemen. De ene riem is gericht op hersteloriëntatie en de andere riem op verliesoriëntatie. (Missing you, 2020)

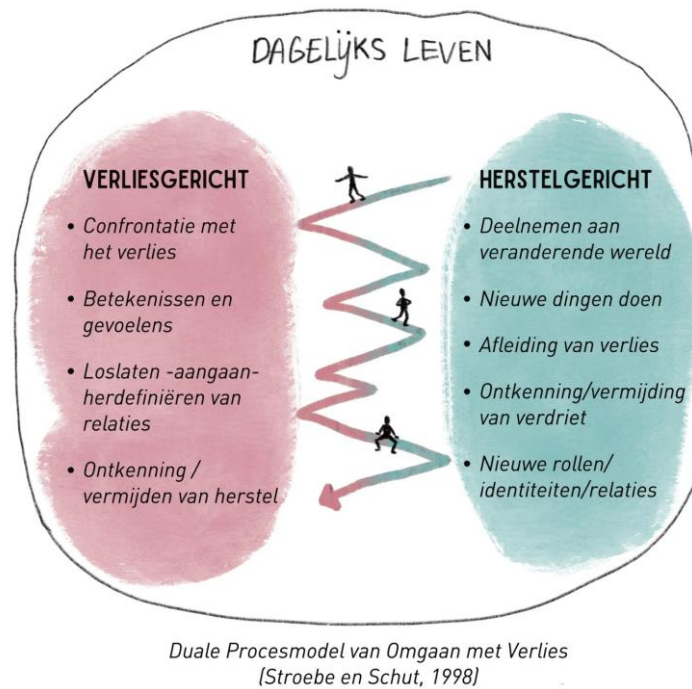
Met de verliesgerichte riem bedoelen we het verlies van de dierbare en alles wat daarbij hoort. Het kind dient hier stil te staan bij de overledene en zal de confrontatie dienen aan te gaan met het verlies zelf. Deze kunnen ze uiten op verschillende manieren: hun gevoelens, gedachten en gedrag.

Naast de verliesgerichte riem, hebben we ook de herstelgerichte riem. Deze houdt in dat we kijken naar de toekomst, naar een leven dat verder gaat zonder de dierbare. De focus ligt hier vooral op het opnieuw vormgeven van het leven en het aanpassen aan de veranderingen binnen de directe omgeving. (Fiddelaers-Jaspers, 2014) Hierbij is het van belang dat het kind naar afleiding zoekt.

We dienen de riemen die aan bod komen binnen ons rouwproces tijdig af te wisselen. Dit geeft Missing you (2020) ook weer in hun artikel. Er dient geen constant evenwicht te zijn tussen beiden, maar op termijn is het wel van belang dat we ze afwisselen. Wanneer we namelijk maar met één peddel blijven peddelen, zullen we ter plekke blijven stilstaan. Een slingerbeweging tussen beide stressoren is dus noodzakelijk voor het verwezenlijken van een aanpassing. Vaak worden kinderen hierbij ook voorgesteld als een slingeraap die dient te slingeren tussen herstel en verlies. Door als een aap te slingeren tussen obstakels door, komen ze uiteindelijk wel terecht aan het einde van het bos. Soms zal het voor kinderen moeilijk zijn om te blijven slingeren, dan is de aanwezigheid van een wijze uil van belang. Dit is iets of iemand die hen opvangt en ondersteunt op moeilijke momenten. (Fiddelaers-Jaspers, 2003)

In de praktijk zien we dat elk kind individueel bepaalt wanneer hij of zij welke riem zal hanteren, naar waar hij zal slingeren. Over het algemeen constateren we dat kinderen onder de 12 jaar vooral de herstelgerichte riem hanteren als afleiding. Ze laten de verliesgerichte riem met zijn gedachten en gevoelens pas toe wanneer de omgeving ervoor open staat.

We blijven de metafoor van deze twee riemen of de slingerbeweging van de aap ons gehele leven lang gebruiken. Zoals we eerder hebben benoemd, blijft het verdriet op belangrijke momenten nog steeds aanwezig binnen ons leven. (Missing you, 2022)



Figuur: Duale Procesmodel van omgaan met Verlies (Stroebe en Schut)

Kritiek op rouwmodellen

Deze rouwmodellen worden ook wel eens rouwsluiers genoemd omdat ze ons zicht op de rouw vertroebelen. We gebruiken deze modellen om het gedrag van rouwende kinderen te begrijpen en om zicht te krijgen op wat nu normaal gedrag vormt. Dit klopt natuurlijk niet omdat, zoals eerder aangegeven, rouw een individueel en persoonlijk gegeven is. (Keirse, 2017)

Ontwikkelen van doodskoncept

Afhankelijk van het ontwikkelingsstadium waarin het kind zich bevindt, kan het andere zaken begrijpen. Deze ontwikkeling speelt samen met zijn ervaring een rol in het besef van de dood, duidt Fiddelaers-Jaspers (2014). De uitleg die we hen geven om de dood te leren begrijpen, de woordenschat die we hanteren, hangt dus sterk af van de mate waarin het doodskoncept bij het kind reeds is ontwikkeld. (Keirse, 2009 en Odos.be, z.d.)

0-4 jaar

Kinderen van deze leeftijd hebben nog geen besef van de dood. Ze begrijpen nog niet dat iemand die dood is, er niet meer is en niets meer voelt. Daarnaast denken kinderen van deze leeftijd ook dat de dood iets keerbaar is (Fiddelaers-Jaspers, 2003) en dat de persoon die gestorven is op elk moment weer tot leven kan komen.

Kinderen van deze leeftijd beschikken nog niet over de nodige taal om hun gedachten en gevoelens omtrent de gebeurtenis, verlieservaring, te verwoorden. Dit houdt echter niet in dat ze de veranderingen rondom hen niet waarnemen. Ze ervaren voornamelijk veranderingen in de relatie met hun directe omgeving. Het kind kan het verdriet van een ouder bijvoorbeeld sterk aanvoelen en zal gaan meerouwen. (Kind & Gezin, z.d.)

Het verwoorden is moeilijk, maar de pijn en het verdriet zullen zich bij kinderen van deze leeftijd vooral lichamelijk uiten. Om deze reden kunnen we bij baby's en peuters darmkrampen, diarree, etc. waarnemen, maar ook een spanning door het gehele lichaam. Het kind kan je hier het beste bij helpen door hem of haar een gevoel van affectie te geven zoals een aanraking, een knuffel of liefdevolle aandacht. Het is van belang dat binnen de directe omgeving een zekere routine en normaliteit aanwezig blijft voor het kind, volgens Keirse (2009). We zien binnen verscheidene onderzoeken dat kinderen het verlies dat ze binnen de omgeving ervaren, proberen te verwerken door middel van spel.

Kinderen hebben binnen deze leeftijdsfase nog geen doodskoncept ontwikkeld. Hiermee bedoelen we dat ze ook nog geen taal hebben ontwikkeld om hun ervaringen omtrent verlies te delen waardoor een verlieservaring op deze leeftijd grote gevolgen kan hebben op het latere leven. De emoties zullen blijven en op volwassen leeftijd naar boven komen, ze zullen hierdoor sterk van slag zijn. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

4-6 jaar

Binnen deze leeftijdsfase begrijpen kinderen nog steeds niet wat "de dood" nu net betekent. Het blijft voor hen een abstract begrip dat ze niet kunnen verwoorden, maar wel verwerken en gebruiken binnen verschillende spelvormen. (Keirse, 2009) Zoals wanneer ze met de poppen spelen, zien we vaak dat ze zeggen: "Oh nee, nu is de pop dood." Ze gebruiken de woorden leven en dood in hun spel, maar begrijpen niet wat ze betekenen.

Ze weten op deze leeftijd wel reeds dat iets kan doodgaan, maar niet dat het onomkeerbaar is, beschrijft Scout (2020). Om die reden zien we vaak het volgende verschijnsel terugkeren: "De pop was dood, maar we hebben haar een toverdrankje gegeven en nu leeft ze weer opnieuw."

Voor hen is het iets tijdelijk: een korte periode waarin de persoon even niet meer kan zien en bewegen, een periode waarin we naar verschillende oplossingen kunnen zoeken om de overledene weer tot leven te brengen. We zien hier wel dat ze het verschijnsel proberen te begrijpen, maar ze blijven hopen op een positieve uitkomst. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Op deze leeftijd ervaart de boven aangegeven doelgroep geen angst voor de dood. Ze zijn daarentegen sterk geneigd om op onderzoek uit te gaan, waarbinnen ze zich vooral zullen richten op de lichamelijke en biologische kanten van het "dood zijn" volgens Fiddelaers-Jaspers (2014). Met deze kanten ten aanzien van de dood bedoelen we dat de persoon: niet meer beweegt, niet meer ademt, koud aanvoelt en alle andere aspecten die kinderen kunnen waarnemen door gebruik van hun zintuigen. Pas later zullen ze de gevolgen beseffen zoals hieronder wordt besproken en komen de emoties tot uiting.

Het lukt hun niet om onmiddellijk te beseffen dat de persoon in kwestie dood is. Ze hebben namelijk nog steeds de hoop dat de overledene terugkomt. Daarnaast is voor hen ook niet alles duidelijk. Zo lijkt voor kinderen een afscheidsdienst sterk op een feest waardoor ze de realiteit ervan niet onder ogen zien. (Fiddelaers-Jaspers, 2014) Kinderen van deze leeftijd reageren anders op het verlies dan oudere kinderen. Het is pas wanneer ze het besef hebben dat een persoon echt dood is en niet meer terugkomt, dat ze hun verdriet zichtbaar zullen maken.

Dit kunnen we stimuleren door ze zo goed mogelijk uit te leggen wat de dood betekent en wat er gebeurt na de dood. Wanneer we dit niet doen, gaan kinderen gruwelijke fantasieën ontwikkelen omdat ze een conclusie trekken uit eigen ideeën en wensen die niet altijd even correct zijn. We mogen niet vergeten dat kinderen binnen deze ontwikkelingsfase de neiging hebben om zo veel mogelijk vragen te stellen die vaak choquerend kunnen zijn voor volwassenen, bespreekt Keirse (2009). Ze doen dit omdat ze grip willen krijgen op hun situatie. Deze vragen zijn vooral sterk praktisch en beslaan de hoe, wat en waarom van doodgaan. Als ze meer grip krijgen op de situatie, krijgen ze langzamerhand meer begrip van wat doodgaan is waardoor ze tot rouwen kunnen komen.

Natuurlijk is dit niet vanzelfsprekend. Zoals eerder aangegeven hebben niet alle kinderen toegang tot de nodige informatie om deze grip te ontwikkelen. Hierdoor zullen hun fantasieën de bovenhand nemen en komen ze niet tot een sterk rouwproces. Ze lopen als het ware vast binnen hun rouwarbeid wat een invloed heeft op hun ontwikkeling. We zien namelijk dat een deel van de kinderen die een verlies meemaken op een belangrijk moment binnen hun ontwikkeling, terugvallen naar een vorig ontwikkelingsstadium. Dit verklaart het gedrag van duimzuigen of vastklampen aan de ouders op deze leeftijd.

Het is dus niet omdat het doodskoncept nog niet geheel ontwikkeld is, dat het kind niet in staat is om te rouwen. Het is namelijk zo dat een kind in staat is te rouwen vanaf dat het zich kan hechten. Alleen zullen ze op deze leeftijd hun gevoelens niet verwoorden noch uiten omdat deze te pijnlijk zijn. Ze vertonen op deze leeftijd een sterke vorm van wisselgedrag. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

6-9 jaar

We zien dat het doodskoncept zich reeds verder heeft ontwikkeld. Ze begrijpen op deze leeftijd dat de dood onomkeerbaar is, maar dit ligt ver van hun eigen wereld. Ze geloven niet dat het iemand kan overkomen die ze graag hebben of zien. (Keirse, 2017)

Toch zien we nog steeds dat kinderen geen vat hebben op de betekenis van de dood en wat het definitieve einde nu net inhoudt. Voordien voelden de kinderen zich goed bij dit onbegrip. Vanaf zes jaar worden kinderen angstig en verward omdat ze voelen dat ze bepaalde zaken niet kunnen begrijpen.

Binnen deze fase ontwikkelt zich ook reeds het magische denken, duidt Fiddelaers-Jaspers (2014). Deze fase loopt ongeveer tot een leeftijd van negen jaar en vanaf dan zal het kind concreet beginnen denken. Dit houdt niet in dat het kind al zal kunnen omgaan met abstracte gegevens en beeldspraak. Magisch denken betekent dat het kind denkt dat hij of zij een invloed heeft op de situatie. Zo kunnen kinderen sterke schuldgevoelens ontwikkelen ten gevolge van het idee dat het hun fout is dat iemand dood is. Het is een gegeven dat we vaker zien terugkomen. Een kind dat bijvoorbeeld tegen een ouder binnen een ruzie heeft gezegd: "Ik wou dat je weg was", zal denken dat het zijn fout is dat die ouder nu dood is. Ook het omgekeerde is mogelijk: wanneer ze in sprookjes zien dat een kus van een prins de prinses weer tot leven wekt, zullen ze dit ook willen proberen. (Keirse, 2017)

Het beantwoorden van vragen en het geven van de nodige informatie blijft ook hier nog steeds van belang. Bij een tekort aan uitleg zullen ze namelijk speciale betekenissen gaan zoeken, bv.: "Opa is gestorven aan kanker, ik heb opa een knuffel gegeven, zal ik nu ook doodgaan?" Er is reeds een reëler beeld aanwezig, maar toch blijven ze doorvragen om nu net datgene te achterhalen wat ze niet weten of begrijpen. Kinderen nemen door kleine verschillende zaken die ze horen, de verkeerde conclusies omdat hun onderzoekende geest antwoorden wil. Er ontwikkelen zich misconcepten doordat ze hun informatie halen uit fantasie en spel. (Fiddelaers-Jaspers, 2013)

Ze hechten niet meer alleen belang aan de biologische en lichamelijke kanten van de dood, maar ook aan de uiterlijke zaken van een overlijden, zoals: de kist, een begrafenis, de crematie en alles wat er na de dood gebeurt.

Vanaf deze leeftijd is het aangeraden om kinderen duidelijk en concreet te informeren. Bovendien dient deze informatie letterlijk en direct te zijn. De kinderen hebben de mogelijkheid om het te begrijpen. (Fiddelaers-Jaspers, 2014 en Odos.be, z.d.)

9-12 jaar

Op dit moment weten ze dat iedereen ooit doodgaat en dat het een onomkeerbaar proces is. Velen kunnen ook reeds enkele oorzaken benoemen voor het sterven. Ze zijn nog steeds enorm geïnteresseerd en zullen van zichzelf verschillende vragen stellen waarover volwassenen liever niet nadenken.

Op deze leeftijd vertonen ze ook meer belangstelling voor de griezelige kant van de dood die ze naar boven laten komen door het lezen van onder meer griezelboeken. (Keirse, 2017)

Ze proberen bovendien minder en minder afhankelijk te zijn van hun ouders. Ze willen zelf leren omgaan met hun eigen emoties waardoor ze opstandig en lastig gedrag vertonen. De gevoelens die komen kijken bij een verlies zijn namelijk niet zomaar vanzelfsprekend. Ze proberen deze zo goed mogelijk te verschuilen en zoeken daarom een uitvlucht in het intellectueel bezig zijn of een andere afleiding.

Het is nog steeds moeilijk om te begrijpen dat verlies van een dierbare kan voorkomen. Daarom spreken we ook wel van anticipatorisch rouwen door een sterkere cognitieve ontwikkeling. Ze gaan zich namelijk niet enkel focussen op de emoties, maar zijn ook meer bekommerd om de gezondheid van een derde.

Naast de uiterlijke kanten hebben ze nu een meer intellectuele wijze van het rouwen, ze willen de nodige informatie verkrijgen om de gehele gebeurtenis te begrijpen. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)



Figuur: evolutie en ontwikkeling van het doodskoncept (Maité Impens)

Rouw bij kinderen

Niet alleen volwassenen, maar ook kinderen komen in aanraking met de dood en zijn in staat tot rouwen, Keirse (2009). Zoals eerder aangegeven, zijn er verschillende vormen van verlies mogelijk. Alle vormen van verlies zullen een impact hebben op het zelfbeeld van het kind en zullen leiden tot het doorlopen van een rouwproces. De gevoelens die hiermee gepaard gaan, worden nog meer versterkt wanneer het kind vanuit zijn omgeving geen ondersteuning ervaart. (Keirse, 2009).

Ongeveer 11.000 kinderen en jongeren krijgen jaarlijks met een grote verandering binnen hun leven te maken op vlak van de dood en het leven; dit volgens een onderzoek door *Missing you* (2020). Ze raken al vanaf een vroege leeftijd in contact met het concept van de dood.

De dood is een deel van ieders leven, we kunnen de schijn niet ophouden bij kinderen dat de wereld alleen uit positieve elementen bestaat. Om deze specifieke reden worden kinderen ook wel vaker 'de vergeten rouwenden' genoemd volgens Fiddelaers-Jaspers (2014). Als volwassene zijn we namelijk zo bezig met ons eigen verdriet, dat we dat van ons kind geheel vergeten of achterstellen. Zelf heeft het kind nog geen kennis en vaardigheden opgebouwd om zich in staat te stellen om met het verdriet om te gaan. Op school leren ze het niet en in hun directe omgeving zien ze enkel de wisselende stemmingen en emoties. (Keirse, 2009).

Kinderen komen reeds vanaf jonge leeftijd in aanraking met verschillende verliezen binnen hun directe omgeving, zoals: een huisdier dat sterft of beelden op televisie over een oorlogssituatie waar veel slachtoffers vallen. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)
Het kind ervaart op dat moment een behoefte om over de gebeurtenis van verlies te praten, om zo in staat te zijn het verlies te kaderen en een plaats te geven. Dit doen ze door vragen te stellen en de kleine stukjes van info bij elkaar te leggen.

Elk kind zal binnen zijn eigen unieke rouwproces ook een chaos aan emoties ervaren die even intens is als bij volwassenen. Kinderen zullen hierop anders reageren ten gevolge van hun leeftijd en ontwikkeling, verklaart Keirse (2009). Het is niet omdat ze anders reageren, door bijvoorbeeld het verdriet weg te steken en af te wisselen met spel en plezier, dat het niet van betekenis is voor hen.

Beeld van kinderen ten opzichte van rouwen

Voor velen wordt de kindertijd gezien als een koninkrijk waarin niemand kan sterven. We focussen ons enkel op de vreugde, vrolijkheid en de goede dingen in de wereld. Dit is een normale reactie, maar het is nu eenmaal onmogelijk om een wereld te creëren waarin kinderen gespaard blijven van deze verlieservaring. Door hen ertegen te beschermen, ontnemen we hun ook hun recht tot informatie die noodzakelijk zal zijn voor het kind om grip te krijgen op de situatie.

Door hen geen emotionele ondersteuning en informatie te bieden, zullen de gevolgen van verlies en vervolgens rouw alleen maar schadelijker worden voor het verdere leven. We dienen de kinderen de realiteit niet te onthouden, want hun wil tot informatie en troost is er. Woorden op zich doen hen geen pijn, het is wel de manier waarop en het moment die een invloed kunnen uitoefenen. Volwassenen hebben namelijk de neiging om de boodschap en pijn te verzachten omdat ze denken dat kinderen de pijn niet kunnen dragen of omdat ze niet weten hoeveel ze wel of niet mogen vertellen. (Keirse, 2009) (Fiddelaers-Jasper, 2014) (Oden, 2017)

Rouw bij kinderen is iets van vandaag. Het is een recent gegeven en staat als het ware nog in zijn kinderschoenen. In 1944 werd het eerste onderzoek gedaan rond rouw. Pas 50 jaar later onderzocht Bowlby hoe het rouwen bij een kind verloopt. (Fiddelaers-Jaspers, 2003) Een van zijn belangrijkste constataties was dat verlies en de dood kunnen leiden tot emotionele en gedragsproblemen. De dood is namelijk geen single-event. Het zijn ook de gebeurtenissen ervoor en erna die een impact zullen hebben op het kind en diens ontwikkeling.

Hoe rouwen kinderen

Kinderen zijn nog niet groot geworden volwassenen. De rouw bij kinderen lijkt op zich veel op de rouw bij volwassenen. Tot een leeftijd van 12 jaar is het denkproces van het kind nog niet geheel ontwikkeld. Zo denken velen dat zij een schuld dragen aan het overlijden als gevolg van hun magisch denken. (In de wolven, 2022)

Het verschil op vlak van rouwen bij kinderen en volwassenen vinden we vooral terug op vlak van de psychologische ontwikkeling. Een kind tot 12 jaar zit midden in zijn persoonlijke en emotionele ontwikkeling, waardoor ze hierbinnen moeilijk een pauze kunnen inlassen om tot rouwen te komen. Ze hebben een minder grote controle over hun gevoelens dan volwassenen. De een zal erg explosief reageren, terwijl er ook kinderen zijn die juist het omgekeerde doen en in hun schulp kruipen bij het ervaren van ongekennde emoties. (vzw HOUVAST, 2014) (Oden, 2017)

Wanneer een jong kind rouwt, zal hij of zij op vlak van zijn psychologische en emotionele ontwikkeling enkele ontwikkelingsfasen overslaan. Hierdoor zal het kind zich volwassener voelen dan zijn leeftijdsgenoten. De reden hiervoor is dat psychische groei en rouw op hetzelfde moment verlopen waardoor een van de twee naar achteren wordt verschoven en als minder belangrijk wordt gezien op dat moment. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Om tot rouwen te komen bij kinderen, zijn twee aspecten sterk van belang. Als eerste dienen we ervoor te zorgen dat kinderen kunnen omgaan met de gevoelens die ze ervaren. Daarnaast speelt de omgeving ook steeds een belangrijke rol bij het ondersteunen van het rouwende kind.

Rouwreacties van kinderen

Wanneer we spreken over rouw bij kinderen, zien we dat het verlies van een dierbare enkele rouwreacties bij deze specifieke doelgroep uitlokt. (vzw HOUVAST, 2014) Het verschil met volwassenen is dat de rouwreacties bij het kind pas zichtbaar of waarneembaar worden vanaf het tweede levensjaar, wanneer het kind ervaring heeft met een ouder die hem of haar voor een korte tijd verlaat. Het waarnemen van de gevoelsmatige reacties is over het algemeen het moeilijkste. Kinderen zijn namelijk sterk in het niet laten blijken van hun verdriet, ondanks dat het toch enig effect vertoont binnen hun ontwikkeling.

Het rouwen bij kinderen, maar ook bij volwassenen, doet zich voor binnen vier domeinen. Zowel op het vlak van het denken als het voelen, het gedrag en de ervaring zullen verschillende reacties ten gevolge van een definitief verlies waarneembaar worden, Fiddelaers-Jaspers (2014).

Met het denken wordt het volgende bedoeld: om in staat te zijn tot rouwen, dienen we te begrijpen wat de dood betekent. Voor jonge kinderen is dit een zeer abstract begrip omdat hun cognitieve vaardigheden nog niet geheel ontwikkeld zijn. Dit heeft vervolgens een invloed op hun omgang met de omgeving, duidt Van de Plassche (2012). Ze ervaren een behoefte aan informatie om vat te krijgen op de gebeurtenis waarin ze zich bevinden. Daarom nemen ze datgene aan wat de ouder of leerkracht vertelt als een waarheid omdat ze niet in staat zijn er zelf een realiteit naast te plaatsen. Centraal binnen het denken bij jonge kinderen staat het magisch denken. Ze beschouwen zich hierbij als middelpunt waarbij hun gedachten, gevoelens en wensen in verband staan met wat er gebeurt binnen de samenleving. Dit alles zorgt ervoor dat het kind wordt aangezet tot vragen en soms speciale en harde uitspraken, ten gevolge van een situatie die vanuit hun ogen niet klopt. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Via vragen en piekeren zullen ze proberen die grip op de situatie te verstevigen. Wanneer hier niet wordt op ingezet, zal het kind de dood niet begrijpen en zo ook niet tot rouwen kunnen komen. Het belang hiervan wordt ook meermaals geduid door Keirse (2009). Door als begeleider samen te denken, vragen te stellen, gebeurtenissen na te spelen en te tekenen, zal je het kind op een gepaste wijze kunnen informeren. Indien dit niet gebeurt, blijft het kind er zelf mee bezig, gaat het piekeren en gaat het zelf antwoorden proberen zoeken, met als gevolg dat ze zich niet meer kunnen concentreren en hun resultaten binnen de klaspraktijk kelderen.

Als tweede hebben we naast het denken ook het voelen bespreekt Fiddelaers-Jaspers (2014). Bij rouwen komen een heleboel emoties aan bod. Voor kinderen is het moeilijk deze van elkaar te onderscheiden, uiten en benoemen. De emoties wegen zwaar en zijn vaak te intensief voor een kind om te dragen waardoor ze het gevoel krijgen deze niet in de hand te hebben. Hierbij merken we vervolgens dat de gevoelens worden opgekropt en pas op latere leeftijd tot uiting komen.

Als voorlaatste hebben we het gedrag waarbinnen zich enkele typerende reacties van kinderen ten opzichte van rouw schuilhouden.

De eerste korte periode na het overlijden zien we vaak dezelfde reacties terugkeren bij het kind. We spreken van hevige angst, agressie, gedrag-en slaapstoornissen, eet-en zindelijkheidsproblemen, huilbuien, scheidingsangst, teruggetrokkenheid en nog enkele andere lichamelijke klachten. (Keirse, 2009) Deze verschillende reacties worden ook wel eens de symptomen bij rouw genoemd. Naast de bovenstaande symptomen binnen het gedrag, kunnen we ook zes verschillende vormen van gedrag van elkaar onderscheiden.

Niet elk kind in de rouw gaat hetzelfde gedrag gaan vertonen, het hangt af van verschillende aspecten zoals de band met de overledene, ondersteuning vanuit de omgeving, etc. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

- *Wisselgedrag* is een vorm van gedrag dat we kunnen waarnemen. Het gaat hier over het afwisselen tussen rouwen en het normale functioneren. Voor kinderen is het vaak hun manier van overleven en het kunnen omgaan met de emoties. Door het rouwen af te wisselen met spel, zijn ze in staat om te overleven en beter met het rouwproces om te gaan. Het betekent natuurlijk niet dat kinderen er op dat moment niet mee bezig zijn.
- *Regressief gedrag* betekent dat het kind gedragingen gaat vertonen vanuit een eerder of later ontwikkelingsstadium zoals duimzuigen. Ten gevolge van het naast elkaar lopen van het rouwproces en de psychische groei bij een kind. Hierdoor wordt een van de twee stopgezet en worden belangrijke ontwikkelingsfasen overgeslagen.
- Wanneer kinderen een *aangepast gedrag* vertonen, wil dat zeggen dat ze hun gedrag gaan aanpassen aan wat de omgeving nodig heeft bij het ervaren van een verlies.
- Kinderen zijn ook in staat tot het vertonen van *lastig gedrag*. Aan de oorsprong van dit lastige gedrag liggen verschillende redenen. De eerste is dat het kind lastig gedrag vertoont omdat hij of zij niet kan omgaan met de verwarrende gevoelens die gepaard gaan met het rouwen. De andere oorzaak ligt bij de omgeving. Kinderen leven sterk mee met hun ouders. Wanneer zij zien dat een ouder zich bedroefd voelt ten gevolge van een overlijden, zullen ze er alles aan doen om dit verdriet weg te nemen. Ze gaan het bedroefde gevoel vervangen door een gevoel van boosheid, een gevoel dat voor het kind beter te verdragen en te begrijpen is.
- Bij een vorm van *terugtrekking* zullen we zien dat het kind zich terugtrekt met zijn gevoelens en gedachten. Ze zoeken op deze wijze troost binnen het luisteren naar bijvoorbeeld muziek of door extreem veel te studeren, sterk aan het sporten beginnen gaan, etc.
- De laatste vorm van rouwgedrag die we bij kinderen kunnen waarnemen is het *uitstelgedrag*. Dit gaat erover dat men het rouwproces even op 'stop' zet omdat ze hun ouders en nabije omgeving hiervoor willen beschermen. Pas wanneer ze voelen dat de omgeving een sterke basis vormt van gevoeligheid en vertrouwen, zullen ze in staat zijn hun gevoelens te uiten. Niet enkel de omgeving kan ervoor zorgen dat de uiting van gevoelens wordt vertraagd, maar ook de ontwikkeling van het kind. (Fiddelaers-Jaspers, 2014) (Keirse, 2009)

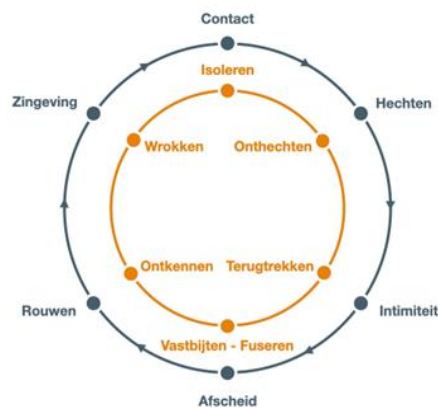
Naast het denken, het voelen en het gedrag hebben we als laatste ook de ervaring. Jonge kinderen hebben vaak nog geen tot weinig ervaring met een verlies waardoor ze een gebrek aan kennis en vaardigheden vertonen om met een definitief verlies om te gaan, bespreekt Keirse (2009). Dit gebrek ligt aan de basis van de angst voor onwetendheid en verwarring. Ze vertonen hierbij een nood aan perspectief waarbij wordt uitgelegd wat hen te wachten staat wanneer een dierbare komt te overlijden.

We onderscheiden vier vormen van reacties op rouw. Deze verschillende reacties vinden we zowel terug bij volwassenen als kinderen.

- *De gedragsmatige reacties* = uitstelgedrag, wisselgedrag, lastig gedrag, schrikreacties, slaapproblemen, agressief gedrag, oncontroleerbare huilbuien en risicovol gedrag.
- *De lichamelijke reacties* = verlies van eetlust, slaapproblemen, medicijngebruik, hoofdpijn, etc.
- *De gevoelsmatige reacties* (emotionele uitingen) = boosheid, neerslachtigheid, schuld, woede, angst, verdriet, spijt, opluchting, ...
- *De cognitieve reacties* (reacties in denken en leren) = lager zelfbeeld, problemen met geheugen en concentratie, verwarring, akelige dromen, gebrek aan helderheid en samenhang. (Fiddelaers-Jaspers, 2003)

Het denken vormt een grote rol binnen ons rouwproces. Wanneer we niet in staat zijn om het begrip “dood zijn” te begrijpen, zullen we snel vast komen te zitten binnen ons rouwproces. (Rouwkost, 2021) Wanneer het kind deze echter niet op een gepaste wijze kan doorlopen, zal hij of zij later niet in staat zijn om met enige vorm verlies om te gaan en zich te hechten aan anderen in de directe omgeving.

Het kind zal zich als het ware gaan isoleren, gaat zich onthechten van relaties die hij reeds heeft opgebouwd, zal zich terugtrekken, vastbijten in een afleiding en ontkennen. Door begeleiding en uitleg kunnen we ervoor zorgen dat het kind zich opnieuw verplaatst naar de buitencirkel van rouw waardoor deze het rouwproces op een gepaste wijze kan doorlopen.



Figuur: contactcirkel (Fiddelaers-Jaspers)

Om ervoor te zorgen dat kinderen hun rouwproces op een vlotte en gepaste wijze doorlopen, spreekt Manu Keirse van 4 sleutels die nodig zijn om opnieuw de deur naar geluk te openen. (Keirse, 2009)

Als eerste heeft hij het over luisteren. We moeten luisteren naar de gevoelens en vragen van de kinderen. Ze moeten het gevoel krijgen dat ze worden gehoord en gezien. Dit helpt hen bij het verkrijgen van een grip op de verliessituatie en het kunnen uiten van hun emoties.

Als tweede spreekt Keirse (2009) over het belang van correcte informatie. Correcte informatie is een recht dat elk kind bezit. Toch zijn we vaak geneigd dit recht op te geven wanneer het gaat over het informeren van kinderen over de dood. Doordat we de informatie

achterhouden om hen te sparen, zal het kind zich eenzaam voelen en alleen dienen af te rekenen met zijn of haar verdriet.

De voorlaatste sleutel is die van warmte en veiligheid die we als omgeving aan het rouwende kind dienen te verlenen.

De laatste en misschien wel een van de belangrijkste sleutels is die van het herinneren. Hier gaat het over het bewaren van levendige herinneringen aan de overleden persoon. (Keirse, 2017)

De verliescirkel

Rouwen is het onder ogen zien en betekenis geven aan het verlies, Keirse (2009). Door dit te doen, kan het kind zijn innerlijke evenwicht herstellen. Om deze reden dienen ze eerst en vooral te leren stilstaan bij het afscheid en de gevoelens. (In de wolken, 2020)

Riet Fiddelaers-Jaspers is degene die de verliescirkel heeft ontwikkeld op basis van de hechtings- en contactcirkel. De verliescirkel spitst zich vooral toe op verlies, rouw en afscheid nemen. Het is een cirkel, dat wil dus zeggen dat het einde ook weer een nieuw begin vormt. Op deze wijze wordt aangetoond dat het gevoel van verlies nooit verdwijnt, maar steeds aanwezig blijft. Binnen deze verliescirkel onderscheiden we zes verschillende fasen: welkom-hechten-intimiteit en seksualiteit-afscheid nemen-rouwen en als laatste ook het betekenis geven. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

- “Welkom” gaat over het in contact treden met anderen. Het welkom zijn in het leven en bij anderen, is voor elk kind een zeer belangrijke stap. Verschillende kinderen voelen zich niet altijd even welkom of gewenst en staan niet in contact met zichzelf en anderen. Het gevoel van niet welkom zijn, zorgt voor een eerste verlieservaring, beschrijft ook Fiddelaers-Jaspers (2014). Indien er wel sprake is van een gewenstheid, dan zal dit een stevige basis vormen voor het verdere leven. Contact maken gaat over de band die kinderen met anderen aangaan. Dit gebeurt reeds vanaf de geboorte en neem je de rest van je leven mee.
- “Hechten” start vanaf dat je het gevoel ervaart van welkom zijn. Door sensitief te reageren, kan het kind zich vlotter hechten en worden sterke en emotionele banden opgebouwd tussen het kind en zijn omgeving. Het zorgt ervoor dat kinderen het gevoel krijgen dat ze niet alleen staan bij wat ze moeten doormaken. Al van jongs af aan leren kinderen omgaan met emoties. Velen hebben wel nog steeds niet het gevoel dat ze verdrietig, angstig of boos mogen zijn. Hechten houdt natuurlijk ook in dat de band ooit dient losgelaten te worden, wat pijn en verdriet zal veroorzaken. Het verlies heeft namelijk een negatieve invloed op het welbevinden waardoor het kind uit balans geraakt. Toch is en blijft het hechten de basis van het kunnen omgaan met rouw en verlies volgens de podcast “Riet Fiddelaers-Jaspers over de verliescirkel” bij In de Wolken (2020).
- “Intimiteit en seksualiteit”: Wanneer iemand goed gehecht is, zal het kind zich sneller verbinden met anderen en de intimiteit aangaan. Ze zijn meer in staat nabijheid te ervaren en hier ook van te genieten, wat opnieuw van belang is bij het in aanraking komen met verlieservaringen.
- “Afscheid nemen”: Wanneer je je eenmaal hecht aan een persoon of een object, weet je dat er ooit een moment zal komen waarop je afscheid moet nemen. Het is een gevoel dat bij het leven hoort, maar dat neemt niet weg dat het zeer moeilijk is. Door hen te leren omgaan met verlies, zal het emotionele brein in staat zijn te fungeren als een kompas binnen verliessituaties. Dit houdt in dat ze een uiting kunnen geven aan emoties, erover praten en hulp aanvaarden. We brengen ze dus als het ware een taal aan die ze nodig achten binnen hun rouwproces. Het is een belangrijke stap om de cirkel rond te maken en om opnieuw in staat te zijn met anderen in contact te treden.
- Vanuit het afscheid nemen ontstaat “de rouw”. Het is een geheel aan gevoelens en gedachten die je kan ervaren doorheen je gehele lichaam. Binnen deze stap staat het aanpassen aan de nieuw ontstane situatie centraal. Het besef dat niets meer

hetzelfde is, dat zaken zijn veranderd, is hier van belang. Riet Fiddelaers-Jaspers beschrijft rouw hier, binnen de werking van de verliescirkel, als liefde die zijn adres is kwijtgeraakt. Het lief hebben en de rouw staan namelijk sterk naast elkaar. Wanneer je niet liefhebt, zal je niet gehecht zijn en ben je vervolgens niet in staat iets te verliezen en te rouwen. Het omgekeerde zal hierbij ook gelden. Ben je sterk gehecht aan een persoon, dan heb je die persoon lief. Wanneer je van hem of haar afscheid zal dienen te nemen, zal de rouw nog zo zwaar zijn. Wanneer we spreken over rouwen op zich, spreken we automatisch over integreren. De rouw wordt namelijk een hoofdstuk binnen jouw leven. (Keirse, 2009) Verlies en rouw zijn geen zaken die we verwerken om vervolgens te vergeten en door te gaan op dezelfde wijze als voorheen. Het zijn elementen die zich stilaan op de achtergrond verplaatsen, waardoor je er niet meer constant aan denkt, maar het blijft wel aanwezig.

- De laatste stap binnen de verliescirkel is het “betekenis geven” aan het verlies. Dit gaat over het besef van wat het ervaren verlies voor het verdere leven betekent. Mensen die een intens verlies hebben meegemaakt zijn namelijk genoodzaakt veranderingen door te voeren binnen hun bestaande leven. Dit gaat zowel over grote als kleine veranderingen.

De verschillende fasen binnen de verliescirkel blijven doorheen ons gehele leven aanwezig. Deze doorlopen we soms sneller of trager, afhankelijk van de situatie waarin we verkeren. Je blijft gaan van het in contact komen, naar het hechten en zo verder. De stappen blijven hetzelfde, maar je bent nooit meer dezelfde persoon als toen je begonnen bent met het doorlopen van de cirkel. (Fiddelaers-Jasper, 2014)



Figuur: De zwarte verliescirkel (Fiddelaers-Jaspers)

Nadelige effecten van verlies op de ontwikkeling

Wanneer kinderen rouwen, heeft het proces een nadelig effect op hun ontwikkeling volgens Keirse (2009). De grootste nadelen die we terugvinden zijn: het verlies in vertrouwen, identiteitscrisis, zelfwaardering en een verstoorde ontwikkeling.

Door het verlies van een dierbare, kan het kind eerst en vooral zijn vertrouwen verliezen in het leven en de mensen rond zich. Door het verlies van een persoon lijkt de voorheen zo veilige wereld nu minder betrouwbaar. (Fiddelaers-Jaspers, 2013) De kinderen krijgen inzicht in het feit dat iedereen om hen heen ooit kan en zal verdwijnen. Ze verliezen niet enkel het vertrouwen in de wereld, maar ook in de mensen rondom zich. Een kind denkt namelijk dat grote mensen alles kunnen en in staat zijn verlies te voorkomen. Wanneer de realiteit nu eenmaal het tegendeel bewijst, ontpopt zich een gevoel van wantrouwen. (Keirse, 2009)

Daarnaast krijgen kinderen ook te kampen met een identiteitscrisis, ze beginnen namelijk te twijfelen aan wie ze werkelijk zijn. Dit komt doordat onze identiteit mede wordt gevormd door onze dierbaren. Het zijn zij die ons waarden, normen en gedachten bijbrengen en waarmee we ons identificeren. Wanneer deze persoon overlijdt, beginnen we te twijfelen aan onszelf omdat we niemand meer hebben om ons in ons verdere leven te begeleiden en sturen. Door deze bedreigde identiteitsvorming voelen de kinderen zich minder zeker. Dit kan vervolgens een effect hebben binnen hun verdere psychologische groei. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Het voorlaatste nadeel dat we hier verder wensen te bespreken, is de daling binnen de zelfwaardering. Door het verkrijgen van een gevoel van hulpeloosheid en kwetsbaarheid, zal het kind een negatieve invloed ervaren op zijn of haar zelfconcept, verklaart Fiddelaers-Jaspers (2014). Door het plotse overlijden van een persoon, krijgen ze het gevoel dat ze nergens nog invloed op hebben, met een daling van de zelfwaardering en zelfvertrouwen als gevolg.

Als laatste komt ook de ontwikkeling van het kind onder zware druk te staan. Het kind is op vele vlakken nog niet geheel ontwikkeld. Een rouwproces en een psychische groei zijn beide processen die voor het kind zwaar vallen, waardoor deze niet in staat is beide op hetzelfde moment uit te voeren. Om deze reden zien we dat de ontwikkeling vaak op stop wordt gezet en verschillende ontwikkelingsfasen worden overgeslagen. (Keirse, 2009)

Uitingen van rouw bij kinderen

Hoe gaan kinderen om met de gevoelens.

“Ik was eigenlijk helemaal niet zo verdrietig toen het net gebeurd was. Mama was heel erg geschrokken. Ik zat maar op de bank en mensen zeiden snikkend: “Hoe is het nou met jou?”
(Jasmijn, 9 jaar) (Van Essen, 1999)

Kinderen ervaren een chaos aan intense gevoelens wanneer ze te maken krijgen met een verlieservaring. Hoe kinderen hiermee omgaan, verschilt sterk van persoon tot persoon. Over het algemeen kunnen we vaststellen dat kinderen hun gevoelens zo veel mogelijk proberen weg te steken. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Zo zien we vaak dat vele kinderen zich bij een verlies terugtrekken met hun gevoelens en een afleiding zoeken. Dit is belangrijk voor kinderen omdat de emoties die ze op dat moment ervaren, vaak zo sterk en intens zijn dat het voor hen onmogelijk is om ze allemaal op eenzelfde moment te ervaren. Dit verklaart waarom het kind op het ene moment zijn emoties toont en op het andere moment vrolijk zit te spelen. Het kind zoekt naar deze afleidingen om de emoties die ze op dat moment als te intens ervaren, weg te stoppen in een klein kluisje. Ze zijn bang voor wat er zal gebeuren wanneer ze de controle over deze emoties en gevoelens verliezen. Deze zullen dan pas aan het oppervlak komen wanneer het kind zich er klaar voor voelt of wanneer iemand de code heeft kunnen kraken. Toch zorgt het diep wegstoppen van de emoties ervoor dat het kind het moeilijker krijgt met het uiten van de juiste emotie op het juiste moment. (Keirse, 2017) (Fiddelaers-Jaspers, 2014) (Oden, 2017)

Daarnaast zijn er ook kinderen die totaal geen gevoelens vertonen of ervaren. Zij bevinden zich als het ware in een gevoel van verdoving volgens Jensen (2021). Dit is ook normaal, het is een zelfverdedigingsmechanisme. Het laat je toe om de emoties pas te voelen wanneer je het gevoel hebt dat de omgeving er klaar voor is. Dit komt doordat de ouders en de directe omgeving in het begin namelijk vaak nog zelf te veel bezig zijn met het erkennen en uiten van hun eigen gevoelens.

Over het algemeen is dus te stellen dat kinderen moeilijk kunnen omgaan met hun emoties. Dit komt vooral doordat kinderen op jonge leeftijd nog niet over de correcte taal beschikken om de gevoelens die ze op dat moment ervaren te benoemen, verklaart Fiddelaers-Jaspers (2013). In plaats van ze te benoemen, worden ze duidelijk binnen het vertoonde gedrag. Dit toont aan dat het bespreken van emoties binnen de klas sterk van belang is voor de toekomst.

Een misvatting is dat een verlieservaring zich steeds uit in het huilen. Hieronder wordt aangetoond dat verlies onder verschillende vormen kan voorkomen. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

De basisgevoelens

Gevoelens bij verlies uiten zich dus niet enkel door te huilen. We spreken over de vier basisgevoelens die bij kinderen, en ook bij volwassenen, steeds aan bod kunnen komen. Deze basisgevoelens zijn: bang, blij, bedroefd en boos. Alle andere gevoelens die we ervaren, zoals jaloezie, zijn een mengeling van de basisgevoelens. Blij zijn is gemakkelijk, maar het uiten van de negatieve emoties is voor een kind een hele opgave. Daarom is het aangeraden om het kind te leren dat deze normaal zijn, maar ook om hen vaardiger te maken bij het uiten ervan. Dit werd binnen het boek "Jong Verlies" door Fiddelaers-Jaspers (2014) uitgebreid besproken.

Om kinderen hierbij te helpen kan er gewerkt worden met symbolen of gezichten die ze inkleuren in de kleur van een emotie (Scout, 2020) & (Fiddelaers-Jaspers, 2014). Zo kan je de kinderen de gezichten laten invullen door ze te vergelijken met een bepaalde situatie, waarna je de gezichten binnen verschillende oefeningen en spelletjes kan gaan gebruiken.

Andere technieken zijn bijvoorbeeld dat het kind een gezicht trekt en er een verhaal bij vertelt of dat ze bij een gegeven situatie het bijpassende gezichtje plaatsen. Vertrekken vanuit boeken wordt dus sterk aangeraden waarbij je ook de mogelijkheid biedt tot het bespreken van de emoties die het hoofdpersonage ondergaat. Als extra kun je hier ook vragen hoe het kind zich zou voelen binnen deze situatie. Op deze manier ontwikkel je de vaardigheid om verschillende gevoelens te benoemen en onderscheiden. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)



Figuur: De vier basisemoties (Coachcenter)

Verdriet (Bedroefd)

*“Mama huilt met tranen. Die kun je niet tellen, zo veel tranen. Dan huilt mama gewoon even op de bank, en dan gaan wij opruimen. En als ik moet huilen dan wil ik bij mama op schoot.”
(Niels, 6 jaar) (Van Essen, 1999)*

Gevoelens van verdriet zijn vaak een ontlasting ten gevolge van de emotionele teleurstelling wanneer niet aan de wensen of verwachtingen wordt voldaan, Keirse (2017). Een verdriet binnen een verlieservaring wijst vaak op het verlangen en gemis naar de overleden persoon. Wanneer het kind verdriet ervaart, kan dit onder andere leiden tot concentratieproblemen. Alles verloopt moeilijker en ze hebben het gevoel dat ze op elk moment in tranen kunnen uitbarsten. (Nusselder, 2021)

Verdriet bij een verlies beperkt zich niet tot enkele maanden na het overlijden. Het is een gevoel dat gedurende ons hele leven bij ons aanwezig blijft volgens Keirse (2017). Natuurlijk minder frequent en intens dan in het begin. We gaan het vooral waarnemen wanneer we in aanraking komen met triggers die ons opnieuw aan de overledene laten denken. Zelf ervaren we dit als negatief omdat we het liefst de controle over onze emoties blijven behouden.

Het is van belang dat kinderen begrijpen dat verdriet zich niet steeds uit door te huilen. Verdriet kan zich namelijk ook sterk aan de binnenkant voordoen. Uit onderzoeken blijkt dat het voornamelijk meisjes zijn die verdriet gaan uiten door te wenen, jongens uiten hun verdriet vooral in de vorm van kwaadheid. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Angst (Bang)

“Soms wil ik eens schuilen voor kwade angsten. Als ik ziek ben natuurlijk. Dan ben ik bang dat ik doodga. Maar dan ben ik natuurlijk niet zo heel erg ziek als mama.” (Anne, 10 jaar) (Van Essen, 1999)

Bij het verlies van een dierbare, ervaart het kind een vorm van angst die we ook vaak zien als een oerangst. Hiermee bedoelen we de angst die een kind ervaarde als baby wanneer iemand niet in de buurt was. Deze angst wordt bij een verlies opnieuw aangedikt. Ze ontwikkelen namelijk een grotere angst omdat ze bang zijn nog iemand te verliezen en alleen achter te blijven.

We dienen met kinderen in gesprek te treden over dit gevoel. We moeten hen leren wat angst is en wat het verband is tussen het gevoel en de gebeurtenis die ze ervaren. Zo vermijden we dat het gevoel van angst wordt onderdrukt. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Verbloemende informatie zoals “de persoon is nu in een eeuwige slaap” of “de persoon is op een lange reis en komt niet meer terug” kan dit gevoel van angst nog meer versterken. Zorg dus steeds voor een eerlijke en directe communicatie.

Blij

“Meestal voel ik me gewoon heel blij. Ik ben dan niet blij van buiten. Niet dat ik erom moet lachen dat papa dood is, maar ik ben echt niet altijd verdrietig.” (Hanell, 9 jaar) (Van Essen, 1999)

Blij zijn is een gevoel dat we niet steeds onmiddellijk zullen linken aan het verlies van een dierbare. Toch is het een gevoel dat we vaak terugvinden bij kinderen. Blij en verdriet zijn namelijk twee emoties die de eerste maanden sterk met elkaar worden afgewisseld. Een langdurig verdriet is ondraaglijk voor een kind omdat het gevoel te intens aanwezig is. Ze dienen namelijk de eerste maanden een evenwicht te zoeken tussen het verlies en het herstel om hun rouwproces te doorlopen. Blij zijn kan dus helend werken voor kinderen, maar pas wanneer de andere emoties ook een plaats krijgen en kunnen worden geuit. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Boosheid

“Ik ben soms zo kwaad. Dan moet ik wel ergens op rammen. Dan moet ik iets kapotmaken. Dat gaat vanzelf. En als het kapot is dan heb ik spijt. Dan sla ik mezelf op mijn hoofd van stom, stom, stom.” (Thorin, 11 jaar) (Van Essen, 1999)

Deze emotie is normaal wanneer een kind in aanraking komt met een verlies. Toch blijft het voor de directe omgeving een emotie die moeilijk te aanvaarden is. Dit is raar, want als kind is het bijvoorbeeld heel normaal om boos te zijn tegen een tafel wanneer je pijn hebt door er tegenaan te lopen. Het is een emotie die we enkel durven uiten binnen een veilige omgeving waar er wordt geluisterd en de emoties worden gerespecteerd, Keirse (2017). Als directe omgeving is het van belang om in het achterhoofd te houden dat boosheid een uiting is van liefde voor de overledene. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Verlangen en gemis

Bij een verlies van een dierbare blijven we naar die persoon verlangen en naar het leven dat we hadden toen de persoon nog bij ons was. Vanuit dit verlangen en gemis ontstaan er vele verschillende emoties waarmee kinderen te kampen krijgen. Het gaat dus verder dan enkel en alleen de basisgevoelens.

Bij het verlies zullen we zien dat binnen een kind een kluwen aan gevoelens ontstaat. Gevoelens die ze zelf niet begrijpen en kunnen plaatsen omdat ze de vaardigheden en de taal ervoor nog niet bezitten. Het kind zit als het ware op een achtbaan waarbij het kennismaakt en overrompeld wordt door allerlei verwarrende gevoelens. (Keirse, 2017)

Andere gevoelens

Naast de basisgevoelens beschrijft Fiddelaers-Jaspers (2014) dat kinderen dus ook nog tal van andere emoties kunnen ervaren. Voorbeelden hiervan die niet uitgebreider worden besproken zijn jaloezie en eenzaamheid. Het zijn samenstellingen van de basisgevoelens

- Spijt, schuld en schaamte

Jonge kinderen hebben het vermogen tot magisch denken. Dit betekent dat zij het gevoel hebben dat hun denken en handelen een effect heeft op de realiteit. Ze denken dat ze zelf een bijdrage leveren aan de situatie, zoals het overlijden. Hieruit ontstaat het gevoel van schuld.

Hiervoor is het noodzakelijk om kinderen mee te delen dat er geen verband bestaat tussen hun gedachten en het overlijden van een bepaalde persoon.

Naast het magisch denken ligt de afwisseling tussen blij en verdriet ook aan de bron van schuldgevoelens. Kinderen voelen zich schuldig omdat ze niet de hele tijd verdrietig zijn, terwijl dit een normale afwisseling is. (Fiddelaers-Jaspers, 2013)

- Machteloosheid

Kinderen verliezen de controle omdat ze overspoeld worden door verscheidene intense en verwarrende gevoelens. Om die reden stellen we vaak vast dat een kind de situatie of het gevoel dat ze ervaren vormgeven binnen spel, tekeningen, vragen stellen, ...

- Opluchting

Wanneer een persoon sterft die heel erg ziek was en heeft geleden, kan er een vorm van opluchting ontstaan.

- Zelfvertrouwen

Wanneer iemand overlijdt, zit een kind met vele vragen en gevoelens. Indien ze het gevoel hebben dat ze niet worden betrokken bij de gebeurtenis of niet de juiste informatie verkrijgen, kan het gevoel van vertrouwen afnemen. Niet enkel het vertrouwen in de omgeving, maar ook in zichzelf.

- Niets voelen

Zoals reeds vermeld voelt het kind in het begin vaak niets omdat het lichaam een zelfbescherming opstelt. Het probeert een muur te plaatsen tussen het kind en de werkelijkheid omdat de informatie en gevoelens die bij een verlies komen kijken zo groot en zwaar zijn. Dit om ervoor te zorgen dat ze in mindere mate doordringen om het welbevinden niet in het gedrang te brengen. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Kinderen ondersteunen

Verschillende fasen binnen het ondersteunen van kinderen

Kinderen ondersteunen wanneer ze in aanraking komen met een verlies, dient steeds op dezelfde manier te gebeuren volgens Fiddelaers-Jaspers (2014). Eerst dienen we ze te informeren, vervolgens te betrekken en als laatste te volgen. Hieronder worden deze drie stappen uitgebreider besproken.

Informeren

“Toen papa net dood was, stelde ik gelijk hele rare vragen. Ik zei: Papa, als je nu niet iets tegen me zegt betekent het dat je niet meer van me houdt. Nu vind ik dat heel raar van mezelf want als je dood bent, kan je natuurlijk niet meer praten.” (Hanell, 9 jaar) (Van Essen, 1999)

Kinderen informeren over wat de dood nu precies is, wanneer iemand dood is, maar ook de bijbehorende aspecten zoals “Wat is een uitvaart?”, “Wat is een begrafenis?” zijn sterk van belang. Daarbij krijgen we ook nog eens de uitdaging om niet enkel te focussen op het intellectuele aspect, maar ook op het emotionele. Informeer kinderen over het feit dat de emoties die gepaard gaan met de dood normaal zijn en dat het goed is om deze te uiten. (Scout, 2020) Door hen hierover te informeren, kan het kind beter leren leven met het verlies. De info die je verschaft aan het kind is opnieuw persoonlijk en afhankelijk van de positie waarin deze zich bevindt. Toch kunnen we drie vaste pijlers binnen het informeren van elkaar onderscheiden die we vaker zien terugkomen, Fiddelaers-Jaspers (2014).

- Wat moet het kind weten?

De informatie die een kind moet krijgen en waarover het moet beschikken, is die informatie die ervoor zal zorgen dat het kind grip krijgt op de situatie. Het kind kan hierdoor begrijpen wat er gebeurt, wat komen gaat, kan beslissingen maken op basis van informatie die men beschikt en weet ook wat hem of haar te wachten staat.

Van nature zijn kinderen sterk nieuwsgierig en zullen ze hiervan zichzelf vragen over stellen. Als volwassene kunnen deze vragen nogal hard aankomen, Keirse (2009). Toch is het aan te raden om hen een direct en duidelijk antwoord te geven. We zien dat kinderen vaak verbaasd zijn over wat ze zien en ervaren. We mogen niet vergeten hen te informeren over alles wat nodig en vanzelfsprekend is. Dit is niet makkelijk omdat niet elk kind alle vragen stelt die leiden tot de gewenste informatie. Vaak is dit te wijten aan het feit dat ze bang zijn voor het antwoord of omdat ze er nog nooit over hebben nagedacht. (Fiddelaers-Jaspers, 2014) Dan is het van belang om hen in de juiste richting verder te begeleiden.

- Wat kan het kind weten?

Dit hangt sterk samen met de ontwikkeling van het doodskoncept. Hoe jonger het kind is, hoe minder het brein zich reeds heeft kunnen ontwikkelen, Keirse (2009). Op basis van deze ontwikkeling en hun kunnen, passen we onze taal en uitleg aan de doelgroep aan. Het is dus niet omdat ze jong zijn, dat ze deze informatie niet kunnen bevatten. Wel moeten we ze aanpassen aan de kennis en vaardigheden van de groep kinderen die we voor ons hebben. Wat sterk van belang blijft is dat we hen serieus nemen en hen de informatie geven die ze nodig hebben om verscheidene zaken te begrijpen en om vervolgens tot rouwen te kunnen komen. (Scout, 2020)

Vaak zien we dat ouders en leerkrachten die de gesprekken durven aan te gaan, verhullende en verzachtende taal gebruiken. Ze gaan als het ware wel de uitdaging aan om kinderen te informeren, maar doen dit op een verbloemende wijze. De reden hiervoor is om jonge kinderen te beschermen, maar in de realiteit heeft het eerder negatieve consequenties. Jongere kinderen nemen namelijk de info die ze verkrijgen zeer letterlijk op. Wanneer deze informatie verhult en niet helder is, zullen we zien dat er bij het kind misverstanden ontstaan. (Keirse, 2017)

Zo zeggen we vaak dat wanneer iemand is gestorven, deze persoon voor altijd is gaan slapen. Voor kinderen is dit niet helder en het klopt ook niet omdat volgens hen iemand die slaapt steeds weer wakker wordt. Het gevolg hiervan kan zijn dat kinderen slaapproblemen ontwikkelen of een angst krijgen om te gaan slapen. Dit fenomeen zien we ook wanneer we zeggen dat de persoon die dood is op een verre reis is vertrokken. Het kind voelt zich in de steek gelaten door de persoon en begrijpt ook niet waarom deze nooit terugkomt. Hierdoor kan het kind een vorm van verlatingsangst ontwikkelen. Als laatste voorbeeld kaarten we nog even het woord "verliezen" op zich aan. Ook dit klopt niet, want volgens de redenering van een kind kunnen we zaken die we zijn verloren steeds opnieuw terugvinden. Gebruik dus gewoonweg het begrip "dood", kinderen kunnen deze informatie aan en zullen hier ook geen negatieve consequenties van ondervinden. Ga dus nooit aspecten en informatie over de dood verhullen. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

- Wat wil het kind weten?

Wat een kind wil weten over de dood is opnieuw afhankelijk van kind tot kind. Het is een sterk individueel gegeven. Sommigen willen enkel de basis weten, datgene dat je zeker nodig hebt om grip te krijgen op de situatie. Anderen daarentegen hebben nood aan het stellen van extra vragen en het krijgen van antwoorden. De vragen die kinderen stellen komen vanuit een behoefte, ze ervaren een nood aan informatie. Wees dus niet bang om een gesprek aan te gaan over de dood omdat je denkt dat het kind er zelf niet klaar voor is. Binnen het beantwoorden van deze vragen zijn er enkele zaken waaraan je aandacht dient te besteden. Laat je eerst en vooral zelf niet leiden door je eigen angsten, kinderen vragen namelijk naar zaken die ze op dat moment aankunnen. Geef antwoord, maar durf ook door te vragen zodat ze zelf op het antwoord komen. De vraag "Wat gebeurt er als je dood bent?" is een moeilijke en complexe vraag om te beantwoorden. Op dat moment kan je vragen "Wat denk je zelf?". Kinderen hebben vast zelf al eens nagedacht over een mogelijk antwoord. Daarnaast kan je ook niet alles weten. Wanneer je het antwoord op een vraag niet weet, is het beter dat je zegt dat je het zal zoeken en navragen in plaats van te liegen. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

- Vragen van kinderen over de dood

Kinderen stellen dus vragen over de dood vanuit een behoefte, ze hebben nood aan een antwoord.

Wanneer we kijken naar de soorten vragen die worden gesteld, zien we dat kinderen zich vooral focussen op het stellen van informatieve vragen. Meer specifiek vragen over de wat, hoe en waarom van doodgaan.

Eerst maken ze vooral gebruik van zeer praktische vragen omtrent het doodgaan en vragen ze naar de toekomst. Het verlies en de emoties klinken binnen deze praktische vragen nog niet goed door. Deze stellen ze onverbloemd en daar kunnen we als volwassene van schrikken. (Fiddelaers-Jaspers, 2014) Pas later komen de gevoelens en emoties van het kind aan bod. Ze merken dan pas meer en meer op dat ze overweldigd raken door een golf van intense emoties. Hierbij zullen ze op latere leeftijd meer stilstaan. (Geykens & Craenhals, 2018)

Doorheen de jaren, de tijd dat het kind zich verder ontwikkelt, verandert het karakter van de vragen en worden ze diepgaander.

Het is sterk van belang in te zetten op het geven van informatie aan kinderen omtrent de dood. Uit een onderzoek van J.W Worden blijkt dat een lek aan informatieproblemen binnen het rouwen kan opleveren. Indien geen info, vallen de stukjes van het verhaal niet in elkaar waardoor het rouwen wordt belemmerd. (Keirse, 2009)

Diep vanbinnen weten kinderen ergens al het antwoord. Ergens bevatten ze reeds de kennis die ze door de omgeving nog niet hebben verkregen. Toch worden ze zich hier pas van bewust wanneer de informatie daadwerkelijk wordt overgebracht. Vanaf dat moment verschuift de kennis van het onbewuste naar het bewuste. Vanuit deze kennis dienen we kinderen preventief te onderwijzen omtrent rouw en verlies om de reeds beschikbare kennis naar het bewustzijn te brengen. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Betrekken

Wanneer we het hebben over betrekken, bedoelen we dat we kinderen zo veel mogelijk dienen te betrekken bij de verschillende stappen van het proces na het overlijden. Zoals meehelpen bij het organiseren van de uitvaartdienst, kinderen de kist of urne van de overleden persoon laten beschilderen, op bezoek gaan in het rouwcentrum, etc. Betrek kinderen dus zeker bij de laatste levensfase, het sterven en de uitvaart. Vanaf een zekere leeftijd zijn kinderen namelijk in staat zich te hechten, dit is ook de leeftijd waarop ze in staat zijn te rouwen. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Volgen

Wanneer we kinderen op een gepaste manier informeren en betrekken bij het gehele gebeuren, zullen ze zich serieus genomen voelen. Kinderen die verkeerd geïnformeerd zijn en niet betrokken werden, zullen dit gevoel niet ervaren. Wanneer dit wordt geconstateerd, dienen we terug te keren naar de voorgaande stappen binnen de ondersteuning na een overlijden. Met volgen wordt bedoeld dat we op het tempo van het kind moeten werken.

Zo is het mogelijk dat een kind tegengehouden wordt door onwetendheid bij zichzelf, dus dienen we extra informatie te geven. Op een ander moment is de drempel tot het stellen van vragen en het verkrijgen van info nu eenmaal te groot. Dan is het van belang om samen in gesprek te treden binnen een warme sfeer waarin het kind zich vertrouwd voelt. (Keirse, 2009)

Wat is dat nu, de dood?

Het verlies en de dood zijn sterk abstracte begrippen die voor een kind moeilijk te vatten zijn, Fiddelaers-Jaspers (2014). Om deze reden is het van belang dat we ze op de hoogte houden en betrekken binnen het gehele proces. De gebeurtenissen en de informatie lijken misschien zwaar, maar kinderen kunnen deze wel aan. (Keirse, 2009)

De dood, wat is “dood zijn”, is een complex gegeven voor een kind om te vatten. Het de dood laten begrijpen, de betekenis ervan, is hetzelfde als hen leren fietsen. Het gebeurt niet van de ene dag op de andere. We dienen er regelmatig over te praten en concreet te werken om hen het begrip eigen te maken (Fiddelaers-Jaspers, 2013). Binnen het praten is het van belang zo direct en eerlijk mogelijk te communiceren en vragen te beantwoorden die ze zelf aanbrengen. Dit niet enkel om misverstanden te voorkomen, maar ook om ervoor te zorgen dat er een vertrouwensband ontstaat en blijft.

Wanneer het gaat over de dood begrijpen, is het van belang dat we de volgende kenmerken van “de dood” zeker aan bod laten komen en verklaren. Als eerste is het, volgens Fiddelaers-Jaspers (2014), van belang dat kinderen zicht krijgen op de finaliteit van de dood. Wanneer iemand doodgaat, is deze persoon er niet meer. Hij voelt niets meer, ziet niets meer, hoort niets meer, ademt niet meer en zo voort. Wanneer dit niet duidelijk is voor een kind kunnen acties zoals “cremeren” zeer angstaanjagend zijn. (Scout, 2020)

Als tweede is de onomkeerbaarheid ook sterk van belang. Kinderen begrijpen dit maar naargelang ze verder zitten binnen hun ontwikkeling, rond de leeftijd van negen jaar. Toch is het aangeraden om hen uitdrukkelijk mee te delen dat de persoon voor altijd dood is, zonder verbloemende taal te gebruiken. Het is dus zeker niet erg om hen mee te delen dat ze deze persoon nooit meer zullen zien, dat hij voor altijd weg is.

Vervolgens dienen we hen ook te informeren over de formaliteit van de dood. Alles wat leeft kan doodgaan. Het is dus belangrijk dat het kind eerst het verschil ziet tussen levend en dood.

Als laatste bespreken we ook graag de oorspronkelijkheid of causaliteit. Bespreek de oorzaak van de dood of overlijden. Kinderen hebben hier nood aan om de situatie te kaderen. (Keirse, 2017)

Kinderen dienen dus te begrijpen wat dood zijn betekent en dienen de bijhorende emoties te vatten en ermee om te gaan. Dit werd reeds besproken in het voorgaande hoofdstuk.

In de praktijk leggen we uit dat iemand dood is door eerst en vooral woordschat zoals: “dood”, “nooit meer” en “voor altijd” te gebruiken. Daarnaast dienen we ook de zichtbare kenmerken van iemand die dood is te benoemen zoals: de persoon kan niet meer lopen, niet eten, niet lachen, niets meer zien, de persoon ziet er een beetje anders uit, hij/zij voelt koud omdat het hart niet meer werkt en het bloed niet meer stroomt. Het zijn allerlei uiterlijke, biologische en lichamelijke kenmerken waar kinderen binnen het begin van hun ontwikkeling sterk belang aan hechten. (Fiddelaers-Jaspers, 2014) (Scout, 2020)

Dit concreet maken kan op verschillende manieren. Een eerste manier om kinderen de dood uit te leggen, is door het lichaam volgens Scout (2020) te vergelijken met een koekjesfabriek. We hebben ingrediënten nodig om koekjes te maken zoals boter. Ons lichaam heeft zuurstof nodig om te kunnen leven. Deze ingrediënten worden vervolgens getransporteerd naar de machines waar de koekjes worden gemaakt. De transportbanden zijn bij ons het bloed en de machines de organen. Wanneer alle ingrediënten aanwezig zijn en deze worden getransporteerd naar de machines, kunnen we koekjes maken. In ons geval kunnen we dan leven. Natuurlijk, wanneer de ingrediënten op zijn, kunnen we niets meer transporteren naar de machines en valt de koekjesfabriek stil. Net zoals ons lichaam wanneer we doodgaan. Nog een mooi voorbeeld is het werken met een ballon, omdat je op deze wijze de kinderen ook kunt kaderen dat wanneer we doodgaan enkel ons lichaam sterft en de herinneringen aan de persoon blijven bestaan, Fiddelaers-Jaspers (2014). Het lichaam is namelijk enkel het huis van de persoon, maar wat de persoon heeft gedaan en de herinneringen aan hem/haar blijven. (Scout, 2022) We blazen een ballon op en vergelijken deze met een mens. De buitenkant is het lichaam en aan de binnenkant, de lucht, zitten allerlei herinneringen en verhalen over die persoon. Vervolgens wordt de lucht uit de ballon gelaten omdat de persoon sterft. De lucht, de herinneringen, blijven rond ons hoofd zweven, maar het is de ballon, het lichaam, dat kapotgaat.

Dit zijn natuurlijk mooie voorbeelden uit de praktijk, maar het is niet genoeg om ze enkel te benoemen volgens Fiddelaers-Jaspers (2014). We moeten kinderen het verhaal opnieuw laten vertellen in hun eigen woorden om te kijken of ze alles juist hebben begrepen. Als laatste dienen we ook steeds hun vragen te beantwoorden, maar hen ook op een spoor te zetten om bepaalde vragen te stellen. Door gebrek aan ervaring weten ze namelijk niet steeds wat ze kunnen verwachten of wat er kan gebeuren. Ten gevolge van die onwetendheid zullen ze niet zelfstandig tot de bijhorende antwoorden komen. (Fiddelaers-Jaspers, 2013) (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Wat na de dood?

Nadat iemand is gestorven, staat een kind nog vele zaken te wachten. Hieronder nemen we enkele van deze aspecten onder de loep: een rouwcentrum, een begrafenis en een crematie. We zien wat ze betekenen bij kinderen en hoe we ze het beste aanpakken en hen hierover kunnen informeren.

Het rouwcentrum

“Ik vond dat papa op een pop leek. Met zijn ogen dicht. Niks bewegen. En zijn hart hoorde je niet.” (Tijmen, 7 jaar) (Van Essen, 1999)

“Ze was een beetje geel. Het gezicht was heel hard. Als je een beetje zou duwen zou het kapot gaan. Het leek net heel breekbaar plastic. En het was heel koud.” (Roeland, 10 jaar) (Van Essen, 1999)

Wanneer iemand overlijdt, dient dit eerst en vooral vastgesteld te worden door een dokter. Ze doen testen om te achterhalen of iemand echt dood is. Als iemand dood is kan je enkele lichamelijke veranderingen waarnemen. De persoon wordt koud en ziet heel bleek. Hierbij is het van belang om aan kinderen uit te leggen dat de dood niet eng is en dat het de persoon is waarvan ze houden die daar ligt. (Het klokhuis, 2020)

Wanneer de dood is vastgesteld, wordt deze persoon overgebracht naar een mortuarium of een rouwcentrum. Hier wordt onder andere de overledene verzorgd en kan je deze als familie nog een laatste bezoek brengen. Voor kinderen is het onduidelijk wat hier nu net gebeurt. Na het koelen van het lichaam gaan ze deze persoon verzorgen en mooi maken. Het wordt eerder gezien als de eerste rustplaats van de overledene.

Omdat kinderen er weinig tot niets over weten, dienen we ze hierover te informeren op voorhand. We dienen ze uit te leggen hoe de ruimte eruitziet, waar en hoe de persoon ligt en als laatste dienen we hen ook te verwittigen over de lichamelijke veranderingen die voor hen waarneembaar zijn. Hetgeen waar kinderen het meest door verward zijn, is de koude temperatuur van het lichaam. Iemand die dood is wordt koel gehouden bij een temperatuur van ongeveer 4°C. Dit is te vergelijken met de temperatuur van een fles melk uit de frigo. Laat kinderen deze ook vasthouden om hen kennis te laten maken met het gevoel van die koude. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Kinderen gaan veel gedetailleerder naar de situatie kijken dan volwassenen. Zo stellen ze zich vragen over waarom er nietjes in een kist zitten. Dit is natuurlijk om de kistbekleding vast te zetten. Voor ons lijkt dit logisch, maar voor een kind totaal niet. Andere voorbeelden hiervan klinken als volgt.

- Waarom is de mond anders? Dit is omdat ze bij de laatste verzorging er alles aan doen om de natuurlijke stand van de mond zo goed mogelijk te houden.
- “Ze hebben kunsthanden gekregen, ze lijken op een pop”. Ze zien er inderdaad anders uit door de houding waarin ze liggen, ze liggen ook stil en voelen koud aan.
- “De haren zitten heel anders, ze lijkt niet op mama”. Het is natuurlijk moeilijk voor de verzorgers om te weten hoe de persoon er in het dagelijkse leven uitzag. Om deze reden kan je een foto meegeven aan de verzorger van de overleden persoon of kan je er als gezin zelf bijzijn wanneer de verzorging plaatsvindt. (Fiddelaers-Jaspers, 2013) (Fiddelaers-Jaspers, 2014, p. 112-113)

Begrafenis

“Papa is nu alleen maar botten. En over een lange tijd, als ik al dood ben en mijn kleine zusje ook, dan is hij stof geworden. Als de hele familie al dood is.” (Niels 6 jaar) (Van Essen, 1999)

Over een begrafenis bestaan bij kinderen vele verschillende verkeerde beelden en gedachten volgens Scaut (2020). Daarnaast zien ze een begraafplaats ook als een enge en spookachtige plek. Toch is het een gebeurtenis die we makkelijk kunnen uitleggen.

Voordat een persoon wordt begraven, wordt er een afscheidsdienst georganiseerd. Deze kan plaatsvinden binnen een kerk die wordt geleid door een pastoor of in een aula. Welke foto's er worden getoond, welke muziek wordt afgespeeld, wie iets voorleest etc., de familie beslist hoe de dienst verloopt, Scaut 2020. Bij een afscheidsdienst binnen een aula is hier meer vrijheid voor dan binnen een kerkelijke afscheidsdienst. (Klokhuis, 2020)

Na de afscheidsdienst ga je naar de begraafplaats of het kerkhof. De naam "kerkhof" komt van vroeger, toen de doden in de tuin rond de kerk werden begraven. Eenmaal aangekomen op de begraafplaats, maakt de grafdelver met een machine of schop een gat van ongeveer anderhalf tot drie meter diep. Deze opening wordt met houten planken of een metalen bekisting gestut zodat de wanden niet kunnen inzakken. De kist wordt tijdens de dienst op de begraafplaats, of nadat de familie is vertrokken, met touwen of een lift in het gat gelaten. De touwen worden opnieuw opgehaald, iedereen neemt afscheid en krijgt de kans om nog een laatste woord te zeggen, een bloem op de kist te leggen etc. Vervolgens wordt de put gevuld met aarde tot op het moment dat er een heuveltje aarde aan het oppervlak tevoorschijn komt. Hierop worden nog bloemen neergelegd in afwachting tot het grafmonument arriveert. (Geykens & Craenhals, 2018) Vaak zijn kinderen bang voor wat er gebeurt met de overledene die in de kist ligt. Ze zijn bang dat deze wordt opgegeten. Niets is minder waar, onder de grond vindt namelijk een proces plaats waarbij het lichaam wordt omgezet in stof. Dit proces verloopt niet op dezelfde wijze als het rottingsproces boven de grond. Het lichaam gaat zichzelf ontbinden door bacteriën die reeds aanwezig zijn binnenin het lichaam zelf. Als laatste stap blijven de beenderen over en het stof. Het lichaam wordt dus niet opgegeten door wormen en maden. Ten eerste zijn het namelijk geen vleeseters en langs de andere kant hebben ze ook niet genoeg zuurstof onder de grond. (Fiddelaers-Jaspers, 2013) (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Crematie

“Cremeren is verbranden. Ze is toch dood. Daar voel je niets van.” (Roeland, 10 jaar) (Van Essen, 1999)

Het uitleggen van een begrafenis is één ding, maar een crematie uitleggen is complexer. Het is namelijk een gegeven waar kinderen veel angsten bij ontwikkelen omdat ze vaak nog niet beseffen wat de dood is en dus denken dat het cremeren heel veel pijn doet voor de overledene. (Scout, persoonlijke communicatie, 4 augustus 2022)

Eerst en vooral start de afscheidsdienst. Deze dienst vindt plaats binnen een crematorium of aula. De volledige dienst duurt ongeveer 45 minuten en de familie kiest zelf de volledige invulling van de ceremonie zoals de muziek, filmfragmenten, foto's en de sprekers. (Geykens & Craenhals, 2018) De spreker is iemand die iets wil zeggen of voorlezen. Dit kan een geestelijke, een familielid, een vriend, collega of andere aanwezige zijn. Voor de dienst start, wordt de familie ontvangen in de familiekamer en de andere genodigden in de naaste ontvangstruimte.

Aan het einde van de dienst lopen alle aanwezigen langs de kist voor een laatste groet. Dit kan gebeuren met een woord, een tekening, een briefje, een bloem, het aanraken van de kist of ze blijven er even bij stil staan. Nadien gaan de aanwezigen naar de koffietafel en krijgen ze de kans om te condoleren. (Scout, 2020)

Vervolgens gaat de kist naar de ovenruimte waar de crematie plaatsvindt. Eerst haalt een medewerker de metalen delen van de kist en worden de bloemen niet mee verbrand. Ten tweede wordt er een vuursteen, een steen uit een bepaalde soort klei, met een uniek nummer bij de kist gelegd en gaat mee de oven in. Dit nummer dient om te zorgen dat we weten wie er wordt gecremeerd. Bij het openen van de deur van de oven zie je geen vlammen. De oven wordt namelijk verhit tot ongeveer 750-800 graden en je ziet een rode gloed. Vervolgens gaat de ovendeur toe en zie je niets meer. (Klokhuis, 2020) Eenmaal de kist in de oven gaat, wordt de brandstof afgesloten. Achteraan de oven is er een klein raampje aanwezig om het crematieproces te volgen. Als laatste zal de kist vanzelf beginnen te branden bij een temperatuur van 1000 graden. Kinderen hebben hier veel vragen over, maar het is een geheel ander verbrandingsproces dan wat zij kennen uit verhalen en films. Het is van belang om hun te vertellen dat iemand die dood is niets meer kan voelen en dus ook niet voelt dat het lichaam verbrand wordt. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

De verbranding duurt ongeveer twee uur. Na dit proces worden de assen van de kist en de overledene van elkaar gescheiden en worden de metalen verwijderd met een magneet. De grove asresten worden verpulverd en worden nadien in een asbus of urne geplaatst. Het steentje wordt er opnieuw bovenop gelegd om aan te duiden over welke persoon het gaat. Naast het steentje staat ook de naam en het nummer op het deksel geschreven.

Wat er als laatste met de assen gebeurt, wordt bepaald door de familie zelf. De urne kan geplaatst worden in een urnenmuur, een urnengraf, ze kan worden begraven op een begraafplaats, uitgestrooid worden op een strooiveld of worden meegenomen naar huis. (Fiddelaers-Jaspers, 2013) (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

De dood binnen onze maatschappij

De ontstane afstand tot de dood

Binnen deze bachelorproef zullen we vooral de focus leggen op het belang van het informeren van kinderen over de dood op een vroege leeftijd, Fiddelaers-Jaspers (2014). Toch blijft dit informeren niet zomaar vanzelfsprekend. Dit valt te verklaren door de ontstane afstand tussen onszelf en de dood, Van de Plassche (2012). Door deze afstand blijft het onderwerp “de dood” voor velen moeilijk bespreekbaar, ondanks dat we hier als maatschappij wel een nood aan ervaren. (Keirse, 2017)

Voor de 12e eeuw was er geen tot weinig afstand tussen ons en de dood, het was iets van de gemeenschap. Vanaf de verstedelijking spraken we hier eerder van een verandering. Er was sprake van een privatisering doordat er vanaf dat moment een begrafenisverzekering noodzakelijk was om iemand te kunnen begraven. Hierdoor ontstond niet enkel een privatisering, maar ook een afstand omdat we vele zaken binnen het proces van iemand begraven nu uit handen dienden te geven. (Van de Plassche, 2012)

Gedurende de gouden eeuw was er sprake van een zekere economische welvaart. Er ontstonden kisten, lijkwagens, brieven en advertenties in kranten waardoor de dood meer en meer werd geprivatiseerd en de afstand ten opzichte van het onderwerp bleef toenemen.

In de 18e eeuw deden de medische ontwikkelingen hun intrede binnen onze maatschappij, Van de Plassche (2012). Omwille van deze intrede stelde de overheid wetten op die ervoor zorgden dat een begrafenis medisch verantwoord werd. Een van de eisen die werd gesteld, was dat er een zeker aantal dagen diende te zitten tussen het overlijden en het werkelijke begraven. (Van de Plassche, 2012)

De laatste sprong die we maken binnen de tijd, om onze afstand tot de dood te verklaren, is de versoering van de lijkbezorging binnen de 20ste eeuw. Verschillende christelijke rituelen verdwenen stuk voor stuk uit onze samenleving en de dood werd meer en meer gecommercialiseerd door de opkomst van uitvaartondernemingen. Door deze omwentelingen verdween de tijd, aandacht en afscheid nemen van de dood die we voordien wel hadden. We begonnen alles stilaan uit handen te geven waardoor we de grip op het gebeuren stilaan verloren. Ten gevolge van voorgaande ontwikkelingen groeide binnen de samenleving een onvermogen om met ziekte, overlijden en rouw om te gaan. Het werd als het ware een soort van taboe. (Van de Plassche, 2012)

Volgens Van de Plassche (2012) zien we door deze, meer negatieve ontwikkeling, dat de afstand tussen de mens en de dood sterk is toegenomen. Met als gevolg dat we steeds minder kennis en vaardigheden bezitten wanneer het aankomt op de dood en rouwen. Dit maakt ons onzeker. Enkel door de kennis en vaardigheden in het omgaan met rouw en verlies te vergroten, kunnen we de knelpunten aanpakken. Om deze reden wordt het preventief handelen rond de dood bij jongere kinderen ook als extreem van belang gezien. Met als doel “de dood” opnieuw te normaliseren en uit de taboesfeer te halen.

De dood op school

“Er is niemand bij ons op school die ook een vader of moeder heeft die is doodgegaan. Wel een jongetje waarvan de ouders gescheiden zijn. Die kan ook niet naar zijn vader. Van de vijfhonderd kinderen die bij ons op school zitten, ben ik de enige. Ik praat er nooit over dat mijn moeder dood is.” (Roeland, 10 jaar) (Van Essen, 1999)

We leren niet voor de school, maar voor het leven. Het is een uitspraak die we binnen scholen vaak zien terugkomen. Wanneer we vertrekken vanuit deze uitspraak lijkt het de normaalste zaak dat het ook de opdracht is van de school om kinderen te leren over verdriet, verlies en de dood. Door hen hierover te onderwijzen, zijn kinderen op latere leeftijd meer in staat hun leven en geest te organiseren. (Keirse, persoonlijke communicatie, 9 oktober 2022)

Toch is dit niet altijd even vanzelfsprekend ondanks het grote belang ervan. Leerkrachten zijn ten gevolge van hun opleiding die ze hebben genoten niet in staat, noch in de positie om kinderen te begeleiden in alle aspecten van het leven. We zien hierin sterke hiaten wanneer het gaat over het begeleiden van kinderen op vlak van de dood, rouw en verlies. (Missing you, persoonlijke communicatie, 27 september 2022) Ze missen de kennis en vaardigheden om kinderen te begeleiden en ondersteunen binnen hun verdriet. Het wordt gezien als een individuele aangelegenheid terwijl rouw een effect kan uitoefenen op zowel de academische als sociale en emotionele resultaten. (Keirse, 2009 en Hoogenboom, 2021)

Het promoten van de geestelijke gezondheid zoals “meer bewegen” behoort volgens het curriculum tot de opdracht van de school. Ook rouw, verlies en de emoties die kinderen ervaren zijn essentieel. Er dient informatie over gegeven te worden, maar niet enkel op het moment zelf. We dienen meer en meer in te zetten op het proactief handelen, kinderen informeren over de dood en inzetten op rouwvoorlichting om hen handvaten aan te bieden voor hun verdere leven. (Keirse, 2009) Toch is dit de dag van vandaag geen vast onderdeel binnen ons curriculum. Volgens het onderzoek van Manu Keirse dienen we ons vooral te focussen op volgende aspecten wanneer het gaat over proactief inzetten op rouw en verlies.

- Ten eerste dienen we hen te voorzien van een mentale voorbereiding op de dood en verlies door het bieden van noodzakelijke informatie. Dit zorgt ervoor dat kinderen in de toekomst beter in staat zullen zijn hun kennis en vaardigheden te hanteren indien een verlies op hun levenspad komt.
- Als tweede dienen we hen te informeren over de emoties en reacties die gepaard gaan met een rouwproces. Niet alleen informeren, maar hen ook de vaardigheden bijbrengen om emoties die ze ervaren te kunnen uiten en anderen daarbinnen te ondersteunen. Voor medeleerlingen is het namelijk niet altijd even gemakkelijk om een rouwend klasgenootje bij te staan. Ten gevolge hiervan zullen vele vriendschappen en sociale steun van vriendjes het laten afweten. Door alle kinderen op voorhand te informeren en hun te leren hoe je elkaar kan ondersteunen, gaan we dit probleem uit de weg.
- Door rouw en verlies als iets normaal te zien en expliciet te behandelen op school, leren de kinderen dat het een zeer normale reactie is. Ze leren dat het normaal is om verdrietig te zijn of juist niet, maar ook dat het normaal is dat hun hoofd wordt overspoeld door een chaos aan emoties.

- Als laatste dient het onderwijzen rond rouw ook gezien te worden als een geïntegreerd onderdeel binnen het pedagogisch project. Daarmee bedoelen we dat het een plaats dient te krijgen binnen de alledaagse klaspraktijk en niet enkel binnen de levensbeschouwelijke vakken. Het is namelijk een onderwerp dat doorgetrokken kan worden naar de verschillende domeinen en vakken binnen de lagere school.

Het is en blijft voor de leerkracht een uitdaging om gepast te reageren op de emotionele uitingen en vragen van leerlingen binnen deze lessen. Hou daarom vast aan het vinden van een evenwicht tussen het behalen van doelstellingen en het creëren van een open en vertrouwelijke sfeer waarin het kind zich veilig voelt om te leren over een toch niet altijd even evident onderwerp. (Reveil Vlaanderen, persoonlijke communicatie, 3 september 2022)

Door de mediatisering binnen de maatschappij is het proactief handelen de dag van vandaag nog belangrijker dan ooit tevoren. Kinderen komen vanaf een steeds jongere leeftijd meer en meer in aanraking met de media. Normaliter komen ze hierdoor ook in aanraking met media rond de dood. De beelden die ze daar krijgen zijn negatief en uit hun context getrokken waardoor het kind de dood als iets ergs en angstigs zal ervaren. Door een gepaste educatie en het geven van correcte en duidelijke informatie omtrent het begrip, zullen ze de nodige vaardigheden ontwikkelen. Naast kennis dienen we hen ook de vaardigheden bij te brengen die op latere leeftijd van belang zullen zijn wanneer ze in aanraking komen met verlies en het beeld van de dood binnen de media.

Behandel de dood steeds als een menselijk gebeuren dat een normaal gegeven vormt binnen ons dagelijks leven. (Keirse, 2009)



Figuur: De dood op school behandelen (Maité Impens)

Death education

In België en Nederland is het bespreekbaar maken van de dood binnen scholen niet vanzelfsprekend. Hiermee bedoelen we dat slechts een klein deel van de scholen zich gaat focussen op het voorbereiden van hun leerlingen op een verlies in hun toekomstige leven. Wanneer we het toch opmerken, beperkt het zich vaak tot één enkele les binnen de levensbeschouwelijke vakken rond de periode van Allerheiligen bijvoorbeeld. (International Journal of Medical Research & Health Sciences, 2016)

Uit een onderzoek rond verdriet op school, werd geconstateerd dat bij 65% van de leerlingen over het algemeen wel eens is gesproken over de dood. 5% hiervan ervaren enkel een gesprek over de dood op school wanneer er nog geen sprake is van een verlies in hun directe omgeving. (Keirse, 2009) We zien dus wel dat 60% van de scholen de dood bespreken, maar enkel wanneer er een aanleiding is tot een gesprek, door een overlijden in de directe omgeving bijvoorbeeld. Het probleem is dat ze hier niet preventief op inzetten, er is geen voorbereiding op het latere leven. Dit gegeven is net wat zo van belang is om ervoor te zorgen dat kinderen in de toekomst gemakkelijker tot rouwen komen. (International Journal of Medical Research & Health Sciences, 2016)

In de Verenigde Staten daarentegen wordt wel reeds rond “death education” gewerkt. Binnen deze scholen is het leren over de dood een vast onderdeel binnen het curriculum van de lagere school. Hierbij worden thema’s zoals sterven, dood, rouw, verlies en de invloed ervan op een individu en een gemeenschap bestudeerd. Binnen deze “death education” staan drie doelen centraal die je als leerkracht samen met de kinderen dient te behalen.

- Bieden van informatie.
- Jongeren meer zelfbewust maken.
- Het aanleren van ondersteunende vaardigheden.

Het bereiken van deze doelen is niet enkel een voordeel voor de leerlingen, maar ook voor de leerkrachten en andere partijen binnen de school. Zij weten namelijk ook niet altijd wat rouw bij kinderen inhoudt. Zo weten ze vaak niet dat rouw kan leiden tot dalende prestaties, concentratieproblemen en blijvende pijnscheuten van verdriet. Dit blijkt uit onderzoek door Keirse (2017)

Sociale steun

Wanneer we te maken krijgen met een verlies, ervaren we een sterke nood aan steun. Voor een kind kan deze steun vanuit verschillende kampen komen. Wanneer we ons focussen op het klimaat van de school, ervaren ze vooral een nood aan ondersteuning door de leerkracht en hun medeleerlingen. Natuurlijk mogen we hierbij niet vergeten dat leerkrachten een ondersteuning wensen om de rouwende leerling zo goed mogelijk te begeleiden en ondersteunen. Binnen het verlenen van steun aan kinderen, dienen we rekening te houden met drie verschillende sleutelfuncties (Hagman, 1996).

- De zorg en continuïteit = zorg er als ouder of leerkracht voor dat er nog steeds een dagelijkse routine aanwezig is binnen het leven van het kind. De school blijft hier het belangrijkste element omdat deze organisatie een constante blijft in hun leven met een belangrijke functie.
- Liefde en begrip = het verdriet van de kinderen zien we terugkeren binnen hun gedrag. Als leerkracht is het van belang dat we hier oog voor hebben. Toch betekent dit niet dat we elke vorm van ongewenst gedrag dienen te accepteren. Het is van belang het kind erop te wijzen, maar ook om oog te hebben voor de innerlijke processen die aan de oorsprong ervan liggen.
- Accepteren en delen van gevoelens = accepteer de gevoelens van het kind en leer hen deze ook te accepteren.

Wanneer we het hebben over steun, spreken we automatisch over het troosten van een kind. Dit troosten neemt het verdriet van een verlies niet helemaal weg. We zien dat het vooral een beroep zal uitoefenen op de eenzaamheid die het kind binnen deze specifieke periode ervaart. Onder troosten verstaan we allerlei verschillende vormen. Als eerste zien we het afleidend troosten waar we het kind proberen af te leiden van zijn of haar gevoelens en verdriet. Het kind ervaart hier een eerder negatieve invloed. Deze zal het afleidend troosten namelijk zien als een moment waar wordt gezegd dat het verdriet niet goed is, waardoor ze deze later ook niet meer zal durven tonen.

Als tweede hebben we het meevoelend troosten waarbij we de aandacht zullen vestigen op de gevoelens die het kind ervaart. Vervolgens spreken we over het luisterend troosten waarbij vooral wordt geluisterd naar het kind zelf en de gevoelens die deze ervaart. Als laatste wordt ook aangeraden om het kind te troosten door middel van materialen zoals boeken of muziek die een troostende werking kunnen hebben. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Kinderen steunen en troosten kan niet altijd door gebruik te maken van onze gewone Nederlandse taal. We dienen gebruik te maken van de rouwtaal die gelijk staat aan onze muzische talen zoals beeld, drama, beweging, media, woord en muziek. Kinderen zijn binnen deze taal meer in staat hun gevoelens vorm te geven en te uiten.

Steun van leraren

Voor een leerkracht blijft het bespreken van verlies en rouw binnen de klas een moeilijk gegeven zoals reeds uitgebreid werd besproken. Het is en blijft natuurlijk een onderwerp dat zijn plaats kent binnen de taboesfeer. Dit merken we op binnen een Amerikaans onderzoek. Het onderzoek constateerde dat leerkrachten vooral een overlijden bespreken in de klas wanneer de desbetreffende leerling die het verlies meemaakt, niet aanwezig is. Dit geeft nu net het verkeerde signaal. Want als je als leerkracht de rouw wanneer het kind wel aanwezig is niet erkent, kan de leerling dit beschouwen alsof je niet om hem of haar geeft. De betrokkenheid is voor het kind heel belangrijk. Het heeft als doel het kind te ondersteunen op vlakken waar de ouder het op dat moment niet kan omdat deze zelf in de rouw zit. Natuurlijk reageert elke leerling anders op steun van zijn of haar leerkracht. Bij een derde van de leerlingen waren zowel leerling als leerkracht bereid om het over het desbetreffende voorval te hebben. Een derde wilde niet en de leerkracht maakte geen aanstalten. Bij een laatste groep van leerlingen was het de leerling zelf die er niet over wenste te praten. (Keirse, 2017)

Op vlak van ondersteuning door leerkrachten is er nog werk aan de winkel. Uit een onderzoek van Grey in 1989 bleek dat maar één op de vijf leerlingen steun van zijn of haar leerkracht ervaart. Dit valt te verklaren door de lage ondersteuning voor leerkrachten vanuit het werkveld. Leerkrachten ondersteunen zorgt er namelijk voor dat ze meer zelfvertrouwen ontwikkelen in hun vermogen om zelfstandig rouwende kinderen te ondersteunen.

Leraren ondersteunen

De ondersteuning van leerkrachten bij een rouwende leerling is sterk van belang. Door hun grotere emotionele afstand tot de overleden persoon is het voor hen gemakkelijker om de rouwende leerling te begeleiden in hun rouwproces. Ze zijn meer in staat om te luisteren naar de gevoelens en gedachten dan de ouder van het desbetreffende kind op dat eigenste moment. Toch is dit niet zomaar vanzelfsprekend bij alle leerkrachten. We vergeten namelijk vaak stil te staan bij hun welbevinden en functioneren, wat op dat moment onder druk komt te staan. Een verlieservaring bij een leerling kan het welbevinden van de leerkracht op verschillende manieren raken. Het wekt hun eigen verliezen op, de toekomstige verliezen komen meer in beeld te staan waardoor ze een zekere vorm van angst ontwikkelen en daarnaast komt bij hen ook meer en meer het besef van eigen sterfelijkheid naar boven. Niet enkel het welbevinden, maar ook het functioneren ervaart een druk. Vele leerkrachten hebben namelijk het gevoel dat ze niet kunnen antwoorden op de vragen die de leerling stelt en voelen zich machteloos. (Keirse, 2017)

Niet elke leerkracht heeft dezelfde ingesteldheid en zal dus niet altijd even openstaan om de rouwende leerling te ondersteunen. De empathische leerkracht zal het zien als zijn of haar taak om de rouwende leerling te helpen, de andere ziet het dan weer als een vorm van tijdverspilling.

Als leerkracht is het dus van belang om de middenweg te vinden zodat je wel nog steeds empathisch kan omgaan met het kind, maar dat je ook jezelf beschermt.

Steun van medeleerlingen

Medeleerlingen weten vaak niet hoe ze met een rouwende medeleerling dienen om te gaan. Wanneer kinderen niet begrijpen wat de dood en het rouwen op zich betekent, zullen ze zich onwennig voelen. Ze zijn met andere woorden angstig om met een rouwende persoon in contact te komen door een zekere onwetendheid. Dit fenomeen zal ervoor zorgen dat medeleerlingen het rouwende kind uit de weg gaan. Ze willen niet in aanraking komen met het persoonlijke en onaangename rouwgedrag van deze persoon omdat ze het niet begrijpen. (Fiddelaers-Jaspers, 2003) Binnen ontmoetingen met medeleerlingen kunnen dus letterlijk of figuurlijk afstanden ontstaan. Voor de rouwende levert de wijze van reageren en negeren door de vrienden, een extra pijn op omdat ze echter op dat moment een nood ervaren aan ondersteuning van leeftijdsgenoten

Natuurlijk dienen we ook niet te vergeten dat een aantal van de kinderen zelf bang is voor de verwachtingen van de groep. Het kind is bang dat het anders zal worden bekeken vanuit een vorm van angst en zal daarom het contact uit de weg gaan.

Link met onze bachelorproef

Uit voorgaande literatuurstudie blijkt sterk het belang van het inrichten van preventief werken rond de dood. Door op een vroege leeftijd te werken rond de dood en deze bespreekbaar te maken, doorbreken we een circulair proces. De laatste jaren wordt "de dood" namelijk meer en meer binnen een taboesfeer geplaatst. Door leerlingen reeds binnen het lager onderwijs uit te leggen wat de dood en rouwen op zich is, maar ook de bijbehorende gevoelens & vele andere aspecten, willen we dit proces doorbreken. Op deze manier willen we ervoor zorgen dat ze met het onderwerp vertrouwd geraken, waardoor ze beter met een verlies zullen kunnen omgaan. Door de verschillende bronnen die we hebben doorgenomen werd meermaals het belang van het preventief behandelen van "de dood" en zijn aspecten bij kinderen van het lager onderwijs geduïd. Men ziet binnen andere landen, waar de "Death Education" reeds wordt toegepast, positieve resultaten op vlak van de ontwikkeling bij kinderen. Ze zijn namelijk reeds meer vertrouwd met rouw en verlies waardoor ze bij een verlieservaring beter weten hoe ermee om te gaan.

Om die reden maken wij een lespakket dat inzet op het preventief werken rond de dood binnen de klaspraktijk. Deze bestaat uit vier onderdelen, gebaseerd op de rouwtaken van Fiddelaers-Jaspers. Op deze manier maken de leerlingen kennis met de verschillende stappen die ze moeten doorlopen gedurende het rouwproces.

IK WIL JE GRAAG IETS VRAGEN, DOOD.

MAG IK EVEN OP JE SCHOOT?

EVEN MAAR. IK BEN NOG KLEIN

EN VRAAG ME AF HOE HET ZAL ZIJN

OM DICHTER NAAR JE TOE TE LEVEN.

TOE NOU, DOOD, HET HOEFT MAAR EVEN.

VIJF MINUUTJES LIJKT ME FIJN.

DAN DENK IK DAT IK LATER,

ALS JE LANGZAAM DICHTERBIJ KOMT,

MINDER BANG VOOR JE ZAL ZIJN.

Onderzoeksdoel en onderzoeksvraag

Reeds sinds de start van het eerste academiejaar binnen de lerarenopleiding lager onderwijs, wisten we al dat we onze bachelor rond rouwverwerking wilden doen.

Toen we ons eerste voorstel voor onze bachelorproef indienden, ging het vooral over het feit dat we een tool wilden ontwikkelen om kinderen, die een dierbare hadden verloren, binnen de klas te ondersteunen. Uit ons gesprek met mevr. Tine Miet van Maele werd al snel duidelijk dat dit een gegeven is waar reeds verscheidene middelen rond zijn ontwikkeld. Met deze kennis in gedachten, gingen we op zoek naar de hiaten binnen de klaspraktijk wanneer het gaat over werken rond rouw en verlies. Door verschillende gesprekken te voeren met organisaties, rouwtherapeuten en psychologen bleek al snel het volgende: de hiaten rond rouw en verlies vinden we vooral terug op vlak van het ontbreken van een preventieve werking. Binnen het onderwijs gaan we kinderen niet voorbereiden op wat de dood is, de gevoelens die daarbij aan bod komen, hoe we dienen te herinneren en hoe we elkaar kunnen troosten. Nochtans is dit een gegeven waar er een sterke nood aan is.

Vertrekkende vanuit dit idee, gingen we op zoek naar wat we zouden kunnen doen om leerkrachten handvaten aan te bieden om hen te ondersteunen bij het creëren van een preventieve werking. Vervolgens kwamen we tot het besluit dat het ontwikkelen van een lespakket dat leerkrachten kunnen hanteren, nuttig zou zijn. Tijdens ons interview met Tine Depoorter van 'Missing you', kregen we te horen dat de organisatie "Reveil Vlaanderen" dit reeds voor het middelbaar had ontwikkeld en er graag een wou maken voor de lagere school. We besloten om de organisatie te contacteren voor een eventuele samenwerking, waarop zeer enthousiast werd gereageerd. Ze zochten namelijk nog leerkrachten of leerkrachten in opleiding om te helpen de inhoud didactisch vorm te geven.

Vertrekkend vanuit dit verhaal, hebben wij de volgende onderzoeksvraag opgesteld waarop we ons toespitsen binnen het uitwerken van onze bachelorproef: Hoe zetten we in op het preventief informeren over rouw en verlies binnen het lager onderwijs bij kinderen van 6-9 jaar?"

Het doel van ons onderzoek is vooral om leerkrachten van een lespakket en handleiding te voorzien om preventief aan de slag te gaan met rouw en verlies binnen de klaspraktijk. Daarnaast zien wij deze bachelorproef ook als een mogelijkheid om ons te verdiepen in het onderwerp van "rouw", om zo kennis en vaardigheden te ontwikkelen die we als toekomstige leerkracht kunnen hanteren. We kozen als doelgroep kinderen van 6 tot 9 jaar omdat dit cruciale jaren zijn. Vanaf 6 à 7 jaar zal het kind namelijk een doodskoncept of besef van de dood ontwikkelen. Vanaf dat moment is het reeds van belang om hen voor te bereiden op wat rouwen en verlies is. Als we dit pas op latere leeftijd aankaarten, is het misschien al te laat. Het is namelijk niet zo dat alleen de oudere kinderen vanaf het vierde leerjaar in aanraking kunnen komen met een verlies. Door te starten vanaf het eerste leerjaar met rouwvoorlichting, zorgen we voor een basis waarop we gedurende het verdere verloop van het lager onderwijs kunnen bouwen.

Onderzoeksopzet

Gekozen methodes voor dataverzameling

Voor het voeren van dit onderzoek hebben wij gekozen voor twee verschillende onderzoeksmethodes waarvan wij denken dat ze ons de nodige informatie kunnen verschaffen voor het vormen van een gefundeerd antwoord op bovenvermelde onderzoeksvraag.

De eerste onderzoeksmethode die we hanteren voor het voeren van ons onderzoek, is een literatuurstudie waarbinnen we vooral gebruik maken van boeken, geschreven door experts binnen het werkveld, maar ons ook focussen op het doornemen van wetenschappelijke artikelen en websites. Deze onderzoeksmethode zullen we vooral hanteren om onze eigen achtergrondkennis te verbreden omtrent volgende kernbegrippen: wat is rouw, rouw bij kinderen, de rouwmodellen, ontwikkeling doodskoncept, uitingen van rouw, kinderen ondersteunen binnen hun rouwproces en de dood op school. Deze achtergrondkennis zal ook een belangrijk element vormen binnen het lespakket om leerkrachten die het willen hanteren voor een preventieve werking, de nodige achtergrondinformatie te verschaffen voor het kaderen van didactische activiteiten en opdrachten.

De tweede onderzoeksmethode die we hanteren, binnen het onderzoek naar preventief werken rond rouw en verlies binnen de klaspraktijk, is een interview. Een interview gebruikten we reeds voor het bepalen van ons onderzoeksdoel, maar ook voor het verder vormgeven van de gevonden informatie binnen de literatuurstudie.

In het begin van ons proces dienden we te achterhalen wat de verschillende hiaten zijn binnen het onderwijslandschap op vlak van een werking rond rouw en verlies. Hiervoor contacteerden we via mail verscheidene externe organisaties zoals "Achter de regenboog", "Argus", "Missing you", "CLB Deinze-Eeklo", "Rouw en verlies Vlaanderen", "CLB Gent" en "De bleekweide". Ten gevolge van dit mailverkeer kregen wij de kans om met enkele contactpersonen vanuit de verschillende organisaties een interview te doen, zoals Lies Scaut en Tine Depoorter. Verder zullen interviews worden afgenomen om de toepassing van de theorie rond rouw en verlies beter te kaderen. Zo achterhalen we welke methoden aangeraden worden om bepaalde aspecten binnen rouw en een verlies vorm te geven voor kinderen van bovenstaand weergegeven leeftijdsgroep.

Motivering methode voor dataverzameling

We kozen voor bovenstaande vermelde onderzoeksmethoden om ons onderzoek zo diepgaand mogelijk uit te werken en te ondersteunen. Een literatuurstudie was voor ons vooral van belang om onze eigen kennis rond het onderwerp uit te bouwen. Vanuit de opleiding krijgen we over dit thema namelijk geen kennis en vaardigheden mee. Door het doornemen van enkele betrouwbare bronnen, zoals boeken geschreven door Manu Keirse, Riet-Fiddelaers Jaspers, Lies Scaut etc., en enkele wetenschappelijke artikelen en websites, waren we in staat het onderwerp beter te kaderen. Deze informatie vonden wij sterk noodzakelijk om zelf in staat te zijn een lespakket te ontwikkelen. Wanneer je namelijk geen kennis en inhoud over een onderwerp bezit, kan je kinderen daar zelf niet goed in onderwijzen. Om die reden vinden wij het ook van belang dat de noodzakelijke kennis aanwezig is binnen het lespakket voor leerkrachten in de vorm van achtergrondinformatie. Deze dient niet alleen didactisch sterk te zijn, maar ook inhoudelijk.

Naast een literatuurstudie, gaven wij ook onze voorkeur aan verscheidene interviews. Het was en is voor ons nog steeds een efficiënte manier om zo veel mogelijk informatie te verkrijgen van experts binnen het werkveld. Binnen de interviews lag onze focus niet op het verwerven van sterk theoretische kennis omtrent het begrip "rouw". Onze motivering voor een interview was vooral dat we door in gesprek te treden met experts, meer info zouden krijgen over de hiaten binnen het onderwijs rond dit onderwerp. Niet enkel een zicht krijgen, maar ook het bespreken van de oorzaken voor dit probleem en de mogelijke oplossingen. Nadat ons onderzoeksdoel was vastgelegd, gingen wij verder met het voeren van verscheidene interviews. Vooral om nu te onderzoeken welke methoden (creatieve) rouwpsychologen op dit moment reeds gebruiken bij kinderen om de kernbegrippen uit onze literatuurstudie te verduidelijken.

Planning onderzoeksactiviteiten

Interview

Opbouw vragen (instrument voor dataverzameling)

| Doel van de vragenlijst | Kernbegrippen | Deelaspecten | Vragen |
|--|---------------|------------------------|--|
| "Hoe zetten we in op het preventief informeren over rouw en verlies binnen het lager onderwijs bij kinderen van 6-9 jaar en 9-12 jaar"? (Door te werken vanuit de vier rouwtaken van Worden | De persoon | Wie? | Vanaf welke leeftijd zijn kinderen in staat om informatie te verkrijgen over de dood? |
| | | Het beseef van de dood | Wat? |
| | Hoe? | | |
| | Wie? | | |
| | De gevoelens | Wat? | Welke gevoelens ervaren kinderen het meest gedurende hun rouwproces? Hoe werken we rond deze gevoelens bij kinderen van 6-9 jaar en bij kinderen van 9-12 jaar? Welke technieken worden gebruikt om kinderen in staat te stellen hun emoties te uiten? |
| | | Welke? | |
| | | Hoe? | |
| | | Wie? | |

| | | | |
|--|--------------------------------|---------|--|
| | Aanpassen aan de nieuwe wereld | Wat? | <p>Wat houdt het aanpassen aan de nieuwe wereld in voor een kind?</p> <p>Hoe bereiden we een kind van 6-9 jaar en van 9-12 jaar hierop voor?</p> |
| | | Hoe? | |
| | | Wie? | |
| | Herinneren | Wat? | <p>Wat houdt het herinneren in voor een kind?</p> <p>Hoe leren we kinderen van 6-9 jaar en 9-12 jaar te herinneren?</p> <p>Waarom is het zo belangrijk dat we bij kinderen inzetten op het herinneren?</p> |
| | | Hoe? | |
| | | Wie? | |
| | Preventief informeren | Waarom? | <p>Waarom is het belangrijk om preventief te werken rond rouw bij kinderen?</p> <p>Vanaf welke leeftijd wordt het beste gestart met het aanbrengen van informatie?</p> <p>Hoe doen we dit het beste? Binnen welke context? (open communicatie, werken met creatieve methoden...)</p> |
| | | Wie? | |
| | | Hoe? | |

Duur van het interview

De interviews die we reeds hebben uitgevoerd namen steeds maximaal een uur in beslag.

Tijdstippen

- Lies Scaut (psychotherapeut): 4 augustus
- vzw missing you: 27 september
- Reveil Vlaanderen: 3 oktober
- Jasmyne De Scheemaeker (rouw- en verlies psychologe): 25 januari

Benodigdheden

Voor het uitvoeren van onze interviews maken wij gebruik van een vooraf opgestelde vragenlijst om het interview zo gericht mogelijk af te nemen en de nodige informatie te verzamelen.

Wanneer het interview online, via teams, wordt afgenomen, hebben we ook een laptop nodig.

Aantal proefpersonen

Het lespakket dienen we ook binnen verscheidene scholen uit te testen om zo te achterhalen of de didactische werkvormen en de geboden ondersteuning voor de leerkrachten efficiënt en duidelijk is.

Maité

- Leefschool De Boomhut (Methodeschool – Leefschool): 3e leerjaar, 4e leerjaar, 5e leerjaar en 6e leerjaar.

Lies

- Zonnewijzer in Zwalm (GO) 1^{ste} leerjaar

Uitvoering lespakket binnen de klas

Aantal correspondenten

| | | |
|---------------------|----------------------------|---------------|
| Testgroep 1 | 1e leerjaar en 2e leerjaar | 35 leerlingen |
| Testgroep 2 | 3e leerjaar en 4e leerjaar | 24 leerlingen |
| Testgroep 3 (extra) | 5e leerjaar en 6e leerjaar | 25 leerlingen |
| Totaal | | 84 leerlingen |

Onze doelgroep voor deze handleiding zijn leerlingen van het eerste, tweede, derde en begin vierde leerjaar. Dit zijn leerlingen van zes tot en met negen jaar. Daarnaast hebben wij ervoor gekozen om bepaalde onderdelen ook uit te testen bij de oudere leerlingen. Dit vooral om te kijken naar het timemanagement, de opbouw van opdrachten binnen het lespakket en de impact die bepaalde opdrachten kunnen hebben op het sociaal-emotioneel welzijn van de kinderen. Bij het testen van het lespakket binnen onze doelgroep, hebben we ingezet op de inhoud van de opdrachten, de opbouw, het gebruik van een verhaal, de reactie en het welbevinden van de leerlingen. Wat belangrijke informatie vormde voor het opstellen van onze handleiding. Daarnaast hebben we dus ook wel ingezet op het testen bij oudere leerlingen omwille van andere redenen, maar we zagen hierbij wel dat de inhoud voor hen ook nog van toepassing kan zijn mits enkele aanpassingen. Alleen zullen wij hier niet de focus op leggen binnen deze bachelorproef.

Hoe te werk gegaan

Vanaf mei beginnen we met het uittesten van het lespakket in verschillende klassen, binnen verschillende leerjaren. We testen elk een ander onderdeel van het lespakket uit binnen de klas. Op deze manier willen we dan ook bekomen dat het grootste deel van de opdrachten binnen de handleiding worden getest en eventueel aangepast op basis van onze reflectie. We starten elk met deel 1 van het lespakket, wat betekent de dood, om ervoor te zorgen dat de leerlingen met een zekere basis starten aan de volgende opdrachten die worden voorzien.

Via de testing willen we controleren of de opbouw van de opdrachten goed zit, of er aanpassingen dienen gedaan te worden naargelang de leeftijd van de doelgroep, wensen we de tekorten en sterktes binnen onze handleiding aan het licht te brengen, een zicht te krijgen op de timemanagement per opdracht.... Op basis van reflecties hierop wensen wij dan ook aanpassingen door te voeren binnen de handleiding om die zo concreet en effectief mogelijk te maken en zo ook te finaliseren. Verder willen we de leerkracht, ten gevolge van onze testing, enkele concrete tips meegeven en informatie over hoe te werk te gaan binnen de lessen in het algemeen. Dit zal in de handleiding zichtbaar worden binnen "note van de leerkracht" en de algemene informatieve delen omtrent het hanteren van de handleiding.

Resultaten

Verwerking van de gegevens

Resultaten literatuurstudie

Hieronder wordt de achtergrondinformatie, een kleine samenvatting van de literatuurstudie, weergegeven die van belang is voor leerkrachten om preventief rond de dood te werken binnen de klas. Hier worden de belangrijkste theoretische kaders kort weergegeven die we ook hebben geïntegreerd binnen de handleiding voor de leerkracht.

Eerst en vooral is het van belang dat we duidelijk maken wat rouwen nu net betekent. Wat wij vooral besluiten uit onze literatuurstudie, wanneer het aankomt op het definiëren van rouw, is dat het een ruim begrip is. Wat vooral van belang is om te duiden, is dat rouw niet enkel voorkomt vanuit het verlies van een dierbare binnen de directe omgeving. Het is vooral het gevoel dat ontstaat ten gevolge van elke vorm van verlies, een verlies dat voor jou van belang is.

De definitie die voor ons het meest omvattende is voor het begrip is de volgende:

“Rouw is geen ziekte, het is de normale aanpassing aan een verlies. Je staat voor de taak, je verwachtingen, je heden en je toekomst aan te passen aan de nieuwe situatie waarin de ander voor altijd weg is.” (In de wolken, 2022).

Rouw bij kinderen is op zich niet geheel afwijkend van het rouwproces dat volwassenen doormaken. Wat vooral van belang is om in het achterhoofd te houden, is dat kinderen nog volop bezig zijn met hun persoonlijke en emotionele ontwikkeling. Een geval van rouw kan of zal deze ontwikkeling verstoren. Het zijn namelijk sterk ingrijpende processen waardoor we zullen zien dat een kind zich anders zal ontwikkelen dan zijn leeftijdsgenoten. Wat hier ook van belang is, is dat kinderen minder controle zullen hebben over hun gevoelens dan volwassenen en dus explosiever zullen reageren. (Keirse, 2009)

Wat vooral als een nadeel wordt gezien ten aanzien van rouwen bij kinderen, is dat het een taboe is. Vanuit de maatschappij wensen we voor onze kinderen een omgeving te creëren waarin verlies niet aanwezig is. Dit zorgt ervoor dat we hen deze ervaringen ontnemen, waardoor ze op latere leeftijd het moeilijker zullen hebben met het doorlopen van hun rouwproces. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

Er zijn vele verschillende modellen aanwezig die elk het rouwen bij kinderen en volwassenen beschrijven. Wij focussen ons binnen deze bachelor vooral op de rouwtaken van Worden, later herwerkt door Fiddelaers-Jaspers. Deze rouwtaken binnen de rouwarbeid vormen ook de kapstok van ons lespakket. De lessen en opdrachten die hierbinnen worden neergeschreven stromen verder vanuit deze 4 à 5 rouwtaken.

De 5 rouwtaken binnen de rouwarbeid door Fiddelaers-Jaspers (2014), klinken als volgt:

- Rouwtaak 0: leren omgaan met verdriet en rouw.
- Rouwtaak 1: de werkelijkheid van verlies onder ogen zien. Het besef dat iemand dood is.
- Rouwtaak 2: de pijn van verlies ervaren, een warboel aan gevoelens.
- Rouwtaak 3: aanpassen aan de wereld na het verlies.
- Rouwtaak 4: herinneren en weer laten genieten van het leven. De persoon in het hart houden.

Vooraleer wordt overgegaan naar een korte notatie van de belangrijkste info die leerkrachten nodig hebben om zich te bewegen binnen het lespakket, bespreken we nog kort even onze doelgroep.

Het lespakket is ontwikkeld voor kinderen van 6 tot en met 9 jaar. Bij hen staat de ontwikkeling van hun doodskoncept nog steeds in zijn kinderschoenen. Ze weten binnen deze leeftijd dat de dood bestaat, maar weten niet wat het juist betekent "dood zijn". Bij kinderen van deze leeftijd is uit onze literatuurstudie ook gebleken dat het deze zijn die zich angstig en verward zullen voelen omdat ze bepaalde aspecten omtrent het onderwerp niet begrijpen, maar er toch binnen onze maatschappij mee in contact komen. Het beantwoorden van vragen die deze kinderen stellen zijn dan ook van groot belang. Het op een directe, concrete en eerlijke manier antwoord geven, zorgt ervoor dat we hen de mogelijkheid bieden het begrip op te bouwen. Het magische denken neemt bij kinderen uit deze categorie de bovenhand, hun fantasie neemt het vaak over van de realiteit. Om deze reden hebben we er ook voor gezorgd dat de opdrachten, woordenschat, de taal binnen het verhaal etc. zo concreet en specifiek mogelijk is. Dit om te vermijden dat leerlingen verkeerde conclusies trekken.

Binnen ons lespakket worden verschillende elementen binnen het rouwproces aangehaald en besproken om preventief te werken aan rouw-en verlieseducatie bij de leerlingen. Door het uitvoeren van verscheidene opdrachten, aan de hand van een verhaal, zorgen we ervoor dat leerlingen kennis, taal en vaardigheden opdoen om te leren omgaan met een zekere vorm van verlies. Als leerkracht neem je hierbinnen een begeleidende en sturende rol op, waardoor het van belang is om als leerkracht zelf over enige achtergrondinformatie te beschikken. Vanuit de literatuurstudie geven we hier kort, in een opsomming, weer welke kennis de leerkracht dient te hebben om zichzelf in staat te stellen zijn of haar leerlingen te begeleiden gedurende dit traject.

- 1) Kinderen ervaren bij een verlies grotendeels dezelfde gedachten en emoties als een volwassene. Dit is tegenstrijdig met wat volwassenen hierover denken. Het grootste verschil is dat kinderen nog niet de taal en vaardigheden beheersen om om te gaan met het verdriet dat gepaard gaat met een verlies, maar ook dat ze het moeilijk hebben met het uitdrukken van wat ze nu net voelen. Daarom is het van belang dat we als volwassenen aandacht hebben voor kinderen die rouwen, hun voelen en verlieservaringen. (Fiddelaers-Jaspers, 2013)
- 2) We willen onze kinderen beschermen. Toch is het essentieel om te kunnen rouwen, dat kinderen begrijpen wat dood zijn is. Dit staat dan ook centraal bij de eerste rouwtaak. De focus bestaat uit het zich te laten doordringen en te erkennen wat "dood zijn" nu net betekent. We dienen aan kinderen vooral de volgende vier begrippen te duiden wanneer we de dood bespreken: de finaliteit van de dood, de oorzakelijkheid of causaliteit, de universaliteit en de onomkeerbaarheid. Wanneer kinderen deze vier kenmerken begrijpen, kunnen ze vatten wat de dood is. Deze vier kenmerken worden stapsgewijs gekend en begrepen door kinderen om tot een volledig besef te komen.

- De dood is het einde van het leven. Wanneer je dood bent kan je niet meer eten, ademen, kijken, praten, voelen etc.
 - Het is van belang dat bij kinderen de oorzaak van de dood wordt geduid. Niemand gaat namelijk zomaar dood. Er is altijd wel een oorzaak. Dit kan een ziekte zijn, maar ook een ongeval, ouderdom, zelfdoding etc.
 - We ontlopen niet aan de dood. De dood is iets van iedereen. Wanneer we leven, weten we ook dat we ooit doodgaan.
 - Het is ook iets voor altijd, het is onomkeerbaar. Wanneer iemand dood is, kunnen we deze niet een jaar later levend toveren. Het is een belangrijk aspect dat we dienen te duiden bij kinderen. (Keirse, 2009) (Fiddelaers-Jaspers, 2013)
- 3) Wanneer we spreken over de gevoelens waarmee kinderen geconfronteerd worden gedurende een verlieservaring, zien we dat dit er een hele hoop zijn. Kinderen ervaren ten gevolge van verlies als het ware een warboel aan emoties en gevoelens die voor hen vaak ongekend, nieuw en onverstaanbaar zijn. Deze verschillende gevoelens vatten we samen onder de vier meest voorkomende, namelijk de vier B's. Hieronder verstaan we: bang, blij, boos en bedroefd. We zien bij kinderen in de rouw vaak dat ze bedroefd, bang en boos zijn. Wat hier vooral van belang is, is dat kinderen weten dat deze gevoelens normaal zijn en dat ze mogen bestaan. Er zijn namelijk geen juiste of foute. (Scout, 2020) & (Fiddelaers-Jaspers, 2014)
- 4) Het rouwen en de gevoelens die kinderen ervaren ten gevolge van een verlies, hangt samen met het houden van. Vanaf het moment dat we ons hechten aan iets of iemand, een vorm van liefde ervaren, weten we ook dat hierop eender welk moment verdriet mee gepaard kan gaan. Iemand van wie je hebt gehouden, zal steeds een speciale plaats hebben in jouw hart. (Keirse, 2017) & (Fiddelaers-Jaspers, 2014)
- 5) Wanneer iemand doodgaat, is het zijn lichaam dat sterft. De band, gedachten en herinneringen die we hebben aan die persoon verdwijnen daarentegen niet. We dienen dus niet te breken met de overledene, maar hem of haar op een andere manier te integreren binnen ons nieuwe dagelijkse bestaan. We gaan ons de overledenen herinneren, we gaan hem of haar innerlijk bewaren. Herinneren is een actief proces dat ervoor zorgt dat we ons kunnen aanpassen aan de nieuwe wereld. Het is een manier om de overleden persoon in onze gedachten te bewaren en dicht bij onszelf te houden. Kinderen hebben het hier moeilijker mee, het is namelijk een abstract begrip. (In de wolken, 2022) (Oden, 2017)

- 6) Rouwen is een proces en niet een probleem dat we tegen een vooropgestelde deadline dienen op te lossen. Het is een combinatie van gevoelens, gedachten en gedragingen die een volwassene, maar ook kind, zal ervaren ten gevolge van een definitief verlies. Natuurlijk kunnen we niet constant rouwen. (Fiddelaers-Jaspers, 2014)

- 7) Een rouwend kind wordt vaak omschreven als een rouwende slingeraap. Ze slingeren binnen hun rouwproces namelijk van de ene naar de andere tak. Ze hebben twee verschillende armen, wisselen af tussen het vertonen van verliesgerichte reacties en herstelgerichte reacties. Het belangrijkste is dat die afwisseling ook wel degelijk gebeurt en dat het kind niet blijft vastzitten binnen één vorm van een reactie. Bij de meeste kinderen gebeurt dat slingeren tussen beide vormen van reacties spontaan. Het ene moment zullen ze inzetten op het herinneren (verlies) en het volgende moment denken ze opnieuw na over wat ze willen doen in de klas (herstel). Als leerkracht is het van belang om hen hierin te ondersteunen en begeleiden wanneer ze vast komen te zitten, dat je optreedt als een wijze uil. Dit door hen te leren omgaan met emoties en hen deze te leren uiten, door hen ruimte te geven, maar ook door hen reeds op vroege leeftijd te leren dat rouw en verlies bij het leven hoort. De steun van verschillende partijen zoals leerkrachten, ouders, vrienden etc. is hier vooral van belang. (Missing you, 2022)

Resultaten interview

Uit de interviews blijkt dat er nood is aan 'iets preventiefs' rond rouwen/omgaan met dood in de klaspraktijk.

We hoorden van verscheidene - eigenlijk alle - betrokkenen dat dit tot op heden echt ontbreekt. Alle reeds ontwikkelde zaken handelen wanneer er effectief iets gebeurd is, maar er bestaat nog niets om het preventief te behandelen in de klas.

Hierdoor voelden we ons gesteund en kregen we nog meer zin om iets uit te werken wat bruikbaar zou kunnen zijn in de klaspraktijk.

We vroegen de betrokkenen ook hoe we het best omgaan met rouw en kinderen. Daaruit leerden we dat kinderen best wat kunnen verwerken. Kinderen hebben heel wat vragen bij de dood, hierop moet je concreet kunnen en durven antwoorden. Het is dus belangrijk om als leerkracht over wat achtergrondinformatie te beschikken betreffende rouwen en de dood. Welke gevoelens komen hierbij kijken? Hoe gaan kinderen om met verlies? Dat hangt af van de leeftijd, maar het is belangrijk hen concreet uit te leggen wat er allemaal gebeurt of gaat gebeuren. Het is niet de bedoeling de kinderen de sussen en vragen af te blokken want, op deze manier creëren ze een eigen verhaal wat soms heel gruwelijk kan zijn terwijl de realiteit helemaal niet zo hoeft te zijn.

Daarom voorzien we een handleiding voor de leerkracht waar telkens achtergrondinformatie vermeld staat. Welke fase doorloopt een kind bij het rouwen? Welke gevoelens komen hierbij kijken? Etc.

De geïnterviewden gaven ook aan dat het belang van preventief werken rond rouw niet onderschat mag worden. Het is immers op jonge leeftijd dat je nog alles durft te vragen over een bepaald onderwerp. Er mag geen taboe gaan rusten op het feit dat mensen kunnen doodgaan. Dood gaan we immers vroeg of laat allemaal. Kinderen moeten dit ook weten en moeten hierover durven en kunnen praten. Zo zijn ze enigszins voorbereid op wat het verliezen van iemand met je kan doen, welke gevoelens je kan ervaren etc. Door kinderen via het lessenpakket preventief in contact te laten komen met rouwen en de dood, hopen wij het taboe hieromtrent weg te nemen. Zo groeien de kinderen op met een open blik en durven ze - als ze zelf te maken krijgen met verlies of iemand die ze kennen - hierover te praten en weten ze dat wat ze doormaken perfect normaal is in deze situatie van rouw.

De dood en het rouwproces daarrond bespreekbaar maken is dus het doel van ons lessenpakket. Leerkrachten de handvatten aanreiken zodat hun leerlingen hierop voorbereid worden.

Resultaten uittesten lessenpakket binnen school

Resultaten testing 1e en 2e leerjaar (6-8 jaar)

Vooraf werden zowel de handleiding, de bijlagen als het werkschrift met de klasleerkracht van het eerste leerjaar gedeeld. De bedoeling was dat de leerkracht de handleiding echt zou gebruiken en zo voor ons zou uittesten of deze bruikbaar en duidelijk is voor een leerkracht.

De leerkracht opteerde ervoor de eerste opdracht uit te voeren: iedere boom verliest zijn blaadjes.

Aangezien het verhaal van “Lieve Lief op reis door het rouwlandschap” nog niet voorzien is van prenten, vond de leerkracht het beter om een boek te gebruiken waarin wel prenten gebruikt werden. Dit omdat het voor de leerlingen visuele ondersteuning kan bieden bij dit toch wel moeilijke thema.

Via het verhaal werd de aanzet gegeven tot praten over wat ‘dood zijn’ is. Een leerling verwoordt dit heel mooi: “Dood zijn wil zeggen dat je er niet meer bent in het echt of lichamenlijk, maar je zit wel voor altijd in het hart van iemand.”

Er was een duidelijk verschil tussen leerlingen uit het eerste en tweede leerjaar. Daar waar de leerlingen uit het eerste leerjaar eerst vooral hun ‘verdrietjes’ deelden i.v.m. het verlies van een huisdier of lievelingsknuffel, vertelden de leerlingen uit het tweede leerjaar over het verlies van dierbaren.

Er werden manieren gezocht en bedacht over hoe je iemand kan troosten. Hier kwamen heel mooie dingen uit: iemand knuffelen of zacht aanraken, met de persoon praten over het verdriet maar ook het toelaten dat je getroost wordt. Zo werd voor de leerlingen duidelijk gemaakt dat verdriet en verlies door iedereen anders ervaren wordt.

Na het inleidende gesprek werd overgegaan tot de opdracht van de boom met de blaadjes, door de juf ‘verdrietjes boom’ of rouwboom benoemd.

De opdracht werd aan de leerlingen uitgelegd en er werd ook vernoemd dat als de leerlingen er niet willen over praten, dit niet hoeft. Het is iets heel persoonlijks, dus niemand is verplicht.

Ze voerden deze opdracht goed uit. Bij de leerlingen van het eerste leerjaar dien je af en toe een woord te spellen omdat zij nog niet alle woorden kunnen schrijven, maar verder verliep dit vlot.

Bij de bespreking komen bij de leerlingen uit het eerste leerjaar vooral verhalen naar boven over huisdieren die gestorven zijn, een hond die verloren is gelopen, enzovoort. Een leerling waarvan de opa gestorven is, begint te wenen als zijn blaadje wordt benoemd, hij wil er echter niet over praten en hoeft dit dus ook niet te doen. In het tweede leerjaar kwamen al meer verhalen naar boven over overleden dierbaren. Sommigen wilden erover praten, anderen niet. Toen een van de leerlingen begon te vertellen over een tragisch ongeval waarbij zijn grootvader overleed, begonnen heel wat leerlingen te wenen. Dit verhaal versterkte hun verdriet. Hierdoor werd beslist om geen extra opdracht meer uit te voeren (er waren ook maar 2 lessen voorzien) en de les af te ronden. Dit omdat de leerkracht niet te ver wou gaan met de reden om de leerlingen niet te veel verdriet te laten voelen.

Na afloop van de les ging ik met de leerkracht in gesprek. Ze vond het lespakket en de handleiding heel mooi gemaakt en duidelijk uitgeschreven. Ze gaf nog wat tips (alles per opdracht samenvoegen, zo heb je alles meteen bij de hand) die we ondertussen reeds hebben toegepast bij het vormgeven van de handleiding/ het lespakket.

De leerkracht benadrukt de noodzaak van dit soort lessen. Ze zou op andere tijdstippen graag nog meer opdrachten uitvoeren en ziet zeker de meerwaarde om dit lespakket te verdelen binnen de scholen.

Ze gaf nog wel mee dat het verhaal een meerwaarde zal zijn, maar zij vindt prenten noodzakelijk om in een eerste graad over dit onderwerp te praten.

Resultaten testing 3e en 4e leerjaar (8-10 jaar)

Binnen dit testmoment legde ik de focus op de opdrachten rond het missen van iemand en het herinneren.

We zijn de les gestart met het verhaal van Lieve Lief op reis door het rouwlandschap. Hierin las ik deel 1 van het verhaal voor en vervolgens bespraken we de inhoud. Door vanuit het verhaal te starten, zag ik dat ik de leerlingen onmiddellijk mee had en dat het voor hen ook duidelijker werd. Na het voorlezen startte ik met een kringgesprek waarbinnen ik hen enkele reflectieve vragen stelde omtrent het verhaal, zoals: Wat is er gebeurd met Lieve Lief? Wie is er gestorven? Wat betekent dat als je dood bent? Hoe zie je dat iemand dood is? In het verhaal vraagt ze zich af of ze mag blij zijn nu haar mama er niet meer is, mag ze dat?

Dit vormde een mooie inleiding naar het verdere verloop van de les toe. Ook zag ik dat dit bij de kinderen veel losmaakte. Velen begonnen spontaan te vertellen over verschillende mensen die zij kenden die zijn doodgegaan. Vaak waren het wel mensen die verder van hen stonden. Er waren maar enkelingen die begonnen over dat hun opa, oma, papa was gestorven. De anderen zagen de dood vaak nog als iets dat voor hen niet kan bestaan, toch niet bij echt dichte kringen. Om die reden vond ik ook wel dat ze minder onwennig waren dan bijvoorbeeld andere kinderen die er wel al meer besef en ervaring mee hebben. Het is dan van belang als leerkracht om hier wel op in te pikken en stil te staan bij bepaalde elementen die ze aanhalen, zoals: zelfdoding - wanneer gaat er iemand doodgaan, wanneer is iemand dood, wat is een coma, ... Zelf speelde ik hierop in en voorzag hen van een duidelijke uitleg en voorbeelden. Door dit te doen, zag ik dat de kinderen meer en meer grip kregen.

Vervolgens deed ik de opdracht waarbinnen ze een hartje krijgen en hierin namen dienen te schrijven van zaken, personen, dieren... die ze belangrijk vinden. De opdracht op zich en de bespreking achteraf verliepen zeer vlot. Bij leerlingen die in het begin de dood zeer ver van zichzelf plaatsten, zag ik nu wel dat ze meer inzicht kregen in de nabijheid van de dood. We bespraken namelijk ook dat alles ooit wel eens verdwijnt, dat er ooit een moment zal komen waarop ze de personen in hun hart zullen verliezen. Hierna volgde een klasgesprek over wanneer je verdriet zal hebben wanneer je iemand verliest en dat houden van ook gelijk staat aan een zwaar rouwproces na een verlies.

Als laatste opdracht gingen we aan de slag met de betekenis van het herinneren. Op basis van het verhaal bespraken we eerst en vooral opnieuw de betekenis van het herinneren op zich en liet ik de kinderen ook de ruimte om hun eigen herinneringen aan te halen. Zo was er een meisje dat vertelde dat ze in de auto steeds moest denken aan haar opa, omdat die nog steeds naar hem ruikt en dat de geur voor haar een herinnering is aan hem. Daarnaast was er ook een meisje dat vertelde dat ze steeds bepaalde yoghurtjes heeft staan in haar frigo dat haar opa vroeger kocht voor hen. Ze noemen dit de "opa yoghurtjes" en wanneer ze er eentje eet, is dat voor haar een herinnering aan hem.

Nadien gingen ze aan de slag met de opdracht van de tijdcapsule. Ze vulden de antwoorden in op de vragen die terug te vinden zijn op de bijlage bij deze oefening. Dit was een oefening die zeer vlot verliep en die ook de leerlingen dichter bij elkaar bracht. Op het einde staken ze de producten in een doosje. Met de klasleerkracht werd afgesproken dat ze het doosje op het einde van het schooljaar gingen openen en samen bespreken.

Uit deze test stel ik vast dat het nog steeds van belang is om in het begin van de les te kaderen dat alle emoties ok zijn en dat ze respect voor elkaar moeten hebben binnen de kring. Het gebruik van duidelijke en directe taal blijft ook een zeer belangrijke om ervoor te zorgen dat de leerlingen grip krijgen op de kennis en vaardigheden omtrent dit onderwerp. Het was voor hen ook een verademing om correcte informatie te krijgen. Dat gaven de leerlingen ook zelf aan.

De opbouw van de opdrachten binnen het lespakket zit goed. Ze bouwen mooi op elkaar verder en dat geeft de leerlingen ook de kans om diepgaand de aangeboden kennis en vaardigheden eigen te maken. Starten met een sterke basis die voor elk kind gelijk is, zal van belang zijn om volgende opdrachten uit te voeren. Dit blijkt ook binnen de testing, dat een zekere basiskennis, dat wordt aangebracht binnen het eerste hoofdstuk, van belang is om verder te werken.

Wat ikzelf opmerkelijk vond, was dat de kinderen er heel open over durfden te praten. Ze wilden allemaal hun verhaal doen, maar bij sommigen was het verhaal vaak iets dat ver van hen stond, waardoor het voor hen minder een verlies vormde.

Het laatste belangrijke element uit de test, was het voordeel van het starten met het verhaal. Het zorgt ervoor dat kinderen voelen dat ze niet alleen zijn, maar daarnaast zorgt het er ook voor dat de opdrachten en gesprekken zich sterk op het niveau van de kinderen begeeft. Het biedt ook steeds weer een mooi vertrekpunt om met de kinderen een gesprek te voeren over een van de onderdelen die aan bod komen binnen de handleiding.

Resultaten testing 5e en 6e leerjaar (10-12 jaar)

Gedurende dit testmoment testte ik met de leerlingen van het vijfde en zesde leerjaar drie opdrachten uit die terug te vinden zijn binnen onze handleiding. Hieronder wordt per opdracht beschreven hoe de uitvoering verliep, in combinatie met enkele opmerkingen.

Bij aanvang van deze les maakte ik de leerlingen heel duidelijk dat ze gingen spreken over een gevoelig onderwerp. Ik duidde hen dat de kring een veilige haven diende te zijn met een groot respect voor elkaar, maar dat dit ook een plaats is waar alle gevoelens en ervaringen

welkom zijn. Ik maakte de afspraak met de leerlingen dat wenen ok is (ik vertelde dit ook nog meerdere malen gedurende de les zelf) en dat elk gevoel welkom en normaal is. Ook wisten de leerlingen dat als het emotioneel te zwaar werd, dat ze even apart mochten gaan zitten. Dit is wel een belangrijk gegeven om in het begin van de les mee te geven, uit de testing nam ik waar dat het kaderen van de opdracht sterk van belang is.

- **Opdracht:** elke boom verliest zijn blaadjes. Binnen deze opdracht dienden de leerlingen eerst en vooral op een post-it te noteren wie ze missen, wie of wat ze in hun leven hebben verloren. Hierbij maakte ik ook wel duidelijk, in het begin van de oefening, dat een verlies over meer gaat dan alleen maar de dood. Ik vertelde hun dat een verlies niet enkel te maken heeft met een persoon die sterft, maar bijvoorbeeld ook ouders die scheiden, een vriend die verhuist, een favoriete knuffel die ze zijn verloren... Vervolgens schreef elke leerling één of meerdere situaties neer op hun post-it en plakten deze op de grond in het midden van de kring. Sommige leerlingen vroegen spontaan of ze hun post-it ook omgekeerd op de grond mochten plakken. Dit waren de leerlingen die niet onmiddellijk openstonden voor het delen van hun ervaring. In het begin kwam het gesprek moeilijker op gang en besloot ik om eerst en vooral mijn verlieservaring mee te delen. Uit mijn ervaring zorgde dit ervoor dat verlies door de leerlingen als iets normaal werd gezien en dat iedereen het kan meemaken. Naarmate de oefening vorderde, zag ik dat er steeds meer leerlingen ook hun ervaringen begonnen te delen (ook de kinderen die dit in het begin niet wilden doen) en dat bij sommige leerlingen hierdoor ook verschillende emoties werden opgewekt. Het was zeker en vast intens en emotioneel voor bepaalde leerlingen. Er zijn er heel veel beginnen wenen, maar wat mooi was binnen deze oefening, is dat ze ook onmiddellijk werden getroost door medeleerlingen binnen de kring. Zelfs leerlingen die anders niet goed overeenkomen, vonden elkaar binnen hun verdriet en gingen elkaar troosten. Ook was deze oefening voor verschillende leerlingen onwennig. Ik zag dit sterk aan hun lichaamstaal en gedragingen binnen het uittesten van de opdracht. Wanneer we dit verder bespraken, bleek dit omdat zij nog niet in contact waren gekomen met een verlies. Het verliezen van een persoon was voor sommigen nog onbekend terrein. Zelfs medeleerlingen die hun emoties uiten, was voor bepaalde leerlingen sterk onwennig. Ook dan was het van belang om deze verschillen te benoemen, maar hen ook mee te geven dat dit ook iets normaal is. Uit deze testing bleek dat je als leerkracht eerst en vooral jouw doelgroep goed in beeld dient te brengen voor aanvang van deze lessenreeks. En dat je aan het begin of einde van de opdracht ook even bespreekt dat niet iedereen eenzelfde rugzak heeft, dat niet iedereen reeds dezelfde ervaringen heeft opgedaan op vlak van verlies.

Op zich vind ik dit een zeer sterke en mooie oefening om het onderwerp van de lessenreeks in te leiden. Het geeft duidelijk het onderwerp weer, maar legt ook de beginsituatie van de leerlingen ten aanzien van rouw en verlies open. Ook leren ze reeds respect te tonen voor elkaars verliezen en emoties, maar leren ze deze ook te erkennen.

Verder is het mogelijk dat de leerlingen spontaan verschillende begrippen aanbrengen die pas later in het lespakket worden behandeld, zoals bijvoorbeeld de betekenis van het cremieren, begraven.... Ik denk hierbij vooral aan de testing die ik heb gedaan. Binnen het gesprek kwam namelijk de term "zelfdoding" aan bod. Om hier vervolgens als leerkracht op in te pikken is een zeer mooie kans om te grijpen. Ik zag namelijk ook zelf dat dit voor

kinderen vaak nog een nieuwe term is en waar verschillende misvattingen rond bestaan. Zo was er een leerling die zei "Ah ja, zelfdoding, ze heeft dus een mes gepakt en in haar keel gesneden". Op zulke momenten is het van belang om de termen te kaderen zodat ze correcte informatie meekrijgen die vervolgens ervoor zal zorgen dat bepaalde angsten zich niet ontwikkelen. Natuurlijk is het ook niet altijd even gemakkelijk om op het moment zelf hierop in te pikken en de term te bespreken. Je mag dit ook eerlijk meedelen aan de kinderen dat we het woord zullen opschrijven en later zullen bespreken of dat we eens samen de betekenis opzoeken. Zo eerlijk mogelijk zijn blijft sterk van belang. Vaak zullen leerkrachten hier angstig voor zijn en zullen ze bepaalde termen willen verbloemen. Dit is zeker normaal, want ook ik had het moeilijk om heel eerlijk te communiceren over de betekenis bepaalde begrippen binnen het kringgesprek. Toen ik het deed, voelde het voor mij vooral onwennig, maar de leerlingen gingen er heel vlot mee om. Ze stonden open voor de waarheid en waren ook opgelucht toen ze deze kregen.

- Opdracht: wat betekent dat, dood zijn? Deze opdracht verliep zeer vlot. Ondanks dat ik dacht dat dit een gemakkelijke oefening zou zijn voor kinderen van deze leeftijd, zag ik dat er ook bij hen nog verschillende misvattingen of verkeerde ideeën bestaan rond de betekenis van "dood zijn". Zo waren zelf bepaalde leerlingen niet in staat om uit te leggen wat dood zijn nu net is. Opnieuw was daar een directe en eerlijke verwoording sterk van belang. Bijvoorbeeld: als je dood bent, dan ben je er niet meer. Je kan niet meer ademen, voelen, zien... Uit de testing bleek dat je hier ruimte dient te nemen om stelling per stelling in groep duidelijk te bespreken.
- Opdracht: een warboel aan gevoelens. Voor deze leerlingen was de opdracht zeer gemakkelijk. Ze waren reeds bekend met de basisemoties, hoe ze emoties dienen te uiten, maar konden deze ook reeds vlot herkennen binnen voorgelegde situaties. Ik ben me er sterk van bewust dat dit bij jongere kinderen minder vlot zal verlopen. Daarom zal een sterkere omkadering bij jongere kinderen een grote vereiste en noodzaak zijn. Ik denk hierbij aan het starten vanuit een verhaal op hun leeftijd om de betekenis van een emotie/ gevoel duidelijk te maken. Om vervolgens over te gaan naar welke emoties er allemaal voorkomen in het verhaal. Bij elke emotie zou ik, zeker bij jongere kinderen, ook eerst starten vanuit hun eigen ervaringen voor het overgaan naar de opgelegde situaties waarbinnen ze de emotie van het personage dienen te achterhalen.

Over het algemeen kan ik wel zeggen dat de opdrachten binnen de handleiding mooi op elkaar volgen en verder bouwen op elkaar. Ik heb namelijk een opdracht uitgetest uit drie opeenvolgende hoofdstukken en nam hier ook wel de pluspunten van waar.

Door te starten vanuit het algemene kringgesprek laat je hen kennismaken met het verlies en zijn verschillende vormen. Meningingen, gevoelens, ervaringen, emoties, termen en vaardigheden zoals elkaar troosten, worden reeds kort aangehaald.

De opdrachten zijn opgebouwd volgens de rouwtaken die je doorloopt gedurende jouw rouwproces. Door op deze wijze te werken met de leerlingen, vertrek je van een sterke basis waarop je verder kan bouwen. Ik raad dan ook aan om de opdrachten in voorgestelde volgorde uit te voeren.

Wel zal een rode draad doorheen de lessenreeks van belang zijn, zeker voor de jongere kinderen. Deze is door ons binnen de handleiding voorzien door het werken met het verhaal van “Lieve Lief op reis door het rouwlandschap”.

Ontwerp

Verloop van het ontwikkelen van het lespakket

Voor de opmaak werkten we samen met Tine Parmentier en Evelien Maerten. Zij waren reeds verbonden aan de organisatie Reveil Vlaanderen en hadden de opdracht gekregen om een lespakket te creëren. Na ons gesprek, waarin we voorstelden om mee te werken aan het lespakket, staken we onze hoofden bij elkaar voor het verdere verloop. In totaal kwamen we hiervoor ongeveer driemaal samen om meerdere uren te werken aan het lespakket.

Tijdens onze eerste vergadering keken we vooral naar wat de opbouw zou kunnen zijn. Welke elementen van belang waren, welke onderwerpen aan bod moesten komen, het concept, de rode draad etc. Daarnaast werd ook besloten dat Maité Impens een verhaal zou schrijven, bijpassende bij het concept van het lespakket. We besloten dat we tegen de volgende vergadering verschillende opdrachten en concrete materialen zouden verzamelen, verschillende impulsen voor het lespakket. Naast het verzamelen van impulsen, diende Maité ook het verhaal te finaliseren tegen de volgende vergadering.

Binnen de tweede vergadering legden we de verschillende impulsen bij elkaar en noteerden we per rouwtaak twee tot meerdere opdrachten die uitgevoerd konden worden door de leerlingen binnen de klaspraktijk en hoe we deze didactisch konden maken. We bekeken hoe we het verhaal konden implementeren, maar ook hoe we de opdrachten gingen vormgeven. Hier besloten we bijvoorbeeld dat we zouden werken met een verlieszak en een werkschrift voor de leerlingen die ze met zich meedragen doorheen het proces.

Binnen de derde vergadering gingen we aan de slag met het finaliseren van de handleiding. Eerst waren we van plan om enkel en alleen met concrete resultaten te werken die de leerlingen vervolgens dienden te verzamelen binnen een verlieszak. Binnen deze vergadering kwamen we tot de constatacie dat het voor de leerlingen een meerwaarde kan zijn, zeker en vast op latere leeftijd, als ze ook een begeleidend werkschrift zouden hebben. Binnen dit werkschrift zullen de verschillende opdrachten komen te staan, maar is er ook plaats voor persoonlijke anekdotes en foto's. Op deze manier willen we ervoor zorgen dat het toepassen van deze lessen een figuurlijke en letterlijke basis en leidraad vormt door het verdere leven van de leerlingen. Dit werkschrift werd dan ook door ons gemaakt op niveau van onze doelgroep.

Na de stage besloten we de handleiding, die we reeds hadden, verder te structureren in de vorm van duidelijke lesfiches. Deze ook in eenzelfde lay-out als het werkschrift. Dit omdat we zelf ook van het idee waren dat deze als leerkracht gemakkelijker te hanteren zijn omdat alles meer bij elkaar staat en het meer gestructureerd is.

Beschrijving van het ontwerp

Het doel van het lespakket is om de dood bespreekbaar te maken bij leerlingen van de lagere school, meer specifiek kinderen tussen de 6 en 9 jaar, en leerkrachten concrete handvaten te geven. Op een luchtige manier en aan de hand van opdrachten, denken kinderen na over zichzelf, hun gevoelens en de manier waarop ze met verdriet omgaan. De leerlingen ervaren op deze manier dat de dood niet enkel en alleen een mysterie is, maar ook een onderdeel van het leven.

We willen inzetten op rouwvoorlichting binnen de lagere school door gebruik te maken van onderstaand lespakket. Tijdige rouwvoorlichting en kennis van feiten over de dood en het bijhorende rouwproces, nemen bij kinderen de angst weg en helpen bij een gezonde toekomstige rouwarbeid. Het is dus niet de bedoeling dat het lespakket wordt gebruikt binnen een crisissituatie. Binnen een crisissituatie kan gebruikgemaakt worden van het draaiboek "Rouw in de klas" van Lies Scaut.

Onderstaand wordt een lespakket weergegeven voor leerlingen van 6 tot 9 jaar, maar deze kan eventueel ook ingezet worden bij de reeds oudere leerlingen in het lager onderwijs mits enkele aanpassingen waar wij ons niet op focussen binnen deze bachelorproef. De opbouw volgt de rouwtaken die centraal staan binnen de studie van Riet Fiddelaers-Jaspers. Rond elke rouwtaak worden een of meerdere opdrachten voorzien en wordt gebruikgemaakt van verscheidene concrete werkvormen waarmee we met de leerlingen, in klasverband, mee aan de slag gaan. Zelf worden de rouwtaken en hun betekenis niet naar de leerlingen verwoord.

Sommige opdrachten eindigen in een concreet resultaat dat de leerlingen vervolgens in hun verlieszak kunnen plaatsen. We werken binnen ons lespakket namelijk, naast een werkboek voor de leerlingen waar ze dingen dienen in te vullen, ook met een stoffen zak "de verlieszak" die gedurende de gehele lessenreeks met hen meegaat. Deze wordt vooral gebruikt voor het bijhouden van concrete resultaten, ontvangen tips, opgeschreven en geknutseld materiaal. De leerlingen krijgen ook de mogelijkheid om hun verlieszak te personaliseren gedurende een van de opgelegde opdrachten.

Het lespakket en de opdrachten zijn zo opgebouwd dat de leerkracht zelf de vrijheid heeft om de aanpak te bepalen. Zo kan de leerkracht alle onderdelen binnen eenzelfde week aan bod laten komen of de verschillende opdrachten spreiden over meerdere maanden.

Het lespakket is een handleiding voor de leerkracht. De verschillende afbeeldingen en kopieerbladen die nodig zijn voor het uitvoeren van de opdrachten staan in bijlage. Aansluitend bij de handleiding heeft de leerkracht ook toegang tot het verhaal "Lieve Lief op reis door het rouwlandschap". Dit verhaal biedt een rode draad en context binnen het lespakket om met de leerlingen uit te vertrekken. Het is een handleiding die gemakkelijk hanteerbaar is, het bevat richtlijnen en tips voor de leerkracht, 13 afzonderlijke lesfiches, een verhaal.... Het is dus een kant-en-klaar lespakket dat onmiddellijk inzetbaar is door leerkrachten.

Het lespakket (PDF)

Lespakket leerlingen 6 tot 9 jaar, eerste tot en met derde leerjaar. Deze bevat de handleiding voor de leerkrachten "Ik leer kinderen spreken over de dood". Deze bevat nodige uitleg, tips & tricks & lesfiches met verschillende opdrachten. Daarnaast ook het bijhorende werkschrift voor de leerlingen "ik leer praten over de dood".

Handleiding voor de leerkracht

Ik leer kinderen spreken over de dood Handleiding voor de leerkracht

*Ik wil je graag iets vragen, Dood.
Mag ik even op je schoot?
Even maar. Ik ben nog klein
en vraag me af hoe het zal zijn
om dichterbij je toe te leven.*

*Toe nou, Dood, het hoeft maar even.
Vijf minuutjes lijkt me fijn.
Dan denk ik dat ik later,
als je langzaam dichterbij komt,
minder bang voor je zal zijn.*



Een woord aan de leerkracht vooraf

Wat moet ik weten voor het aan de slag gaan met dit lesspakket?

Als u dit lessenpakket in handen heeft, betekent het dat u als leerkracht van het lager onderwijs kinderen 'preventief' wenst mee te nemen in de wereld van rouw en verlies. U wil hen laten kennismaken met de dood door erover te spreken. De dood is onlosmakelijk verbonden met het leven. Ook uw leerlingen krijgen vroeg of laat te maken met dood en afscheid. Als dood een bespreekbaar onderwerp is op school, kan u in tijden van groot verdriet veel voor de kinderen betekenen, nu én later. Praat erover vóórdat er tranen zijn. De dood houdt kinderen soms erg bezig en komt op allerlei manieren de klas binnen. Toch vinden leerkrachten en ouders het lastig om met kinderen erover te praten. Er is een neiging om het onderwerp uit de weg te gaan omdat het moeilijk is de juiste woorden en houding te vinden. Om die reden werd dit lessenpakket ontwikkeld, kant-en-klaar.

Dit is een handleiding, bedoeld voor u als leerkracht. De verschillende afbeeldingen en kopieerbladen die nodig zijn voor de opdrachten worden als extra bijlagen voorzien.

Het traject werd dusdanig uitgewerkt dat er verschillende formules mogelijk zijn om dit lesspakket te integreren binnen uw klaspraktijk. U kan kiezen voor een weekprogramma. Elke dag wordt er dan rond dit thema gewerkt, dit uiteraard telkens maar voor enkele lessen. U kan er ook voor kiezen om dit traject te spreiden over vier weken en dus als een maandprogramma te gebruiken. Verder kan het ook gebruikt worden als een jaarprogramma waarbij men de thema's spreidt over verschillende maanden. Al deze formules zijn perfect mogelijk. De keuze hangt af van uw klas en uw visie hierop als leerkracht.

Maandprogramma:

- Week 1: Dit ben ik! Dit ben ik verloren. Ik mis ... & Wie woont er in jouw hart?
- Week 2: Wat ik allemaal voel wanneer er iemand sterft, die ik graag zie ... : Wat betekent dat, dood zijn? & Een warboel aan gevoelens & Ik-hou-zoveel-van-jou-tranen
- Week 3: Moet ik die persoon nu loslaten of kan ik die ook vasthouden?
- Week 4: Zal ik het gemis en het verdriet blijven voelen? & Hoe kunnen we elkaar troosten?

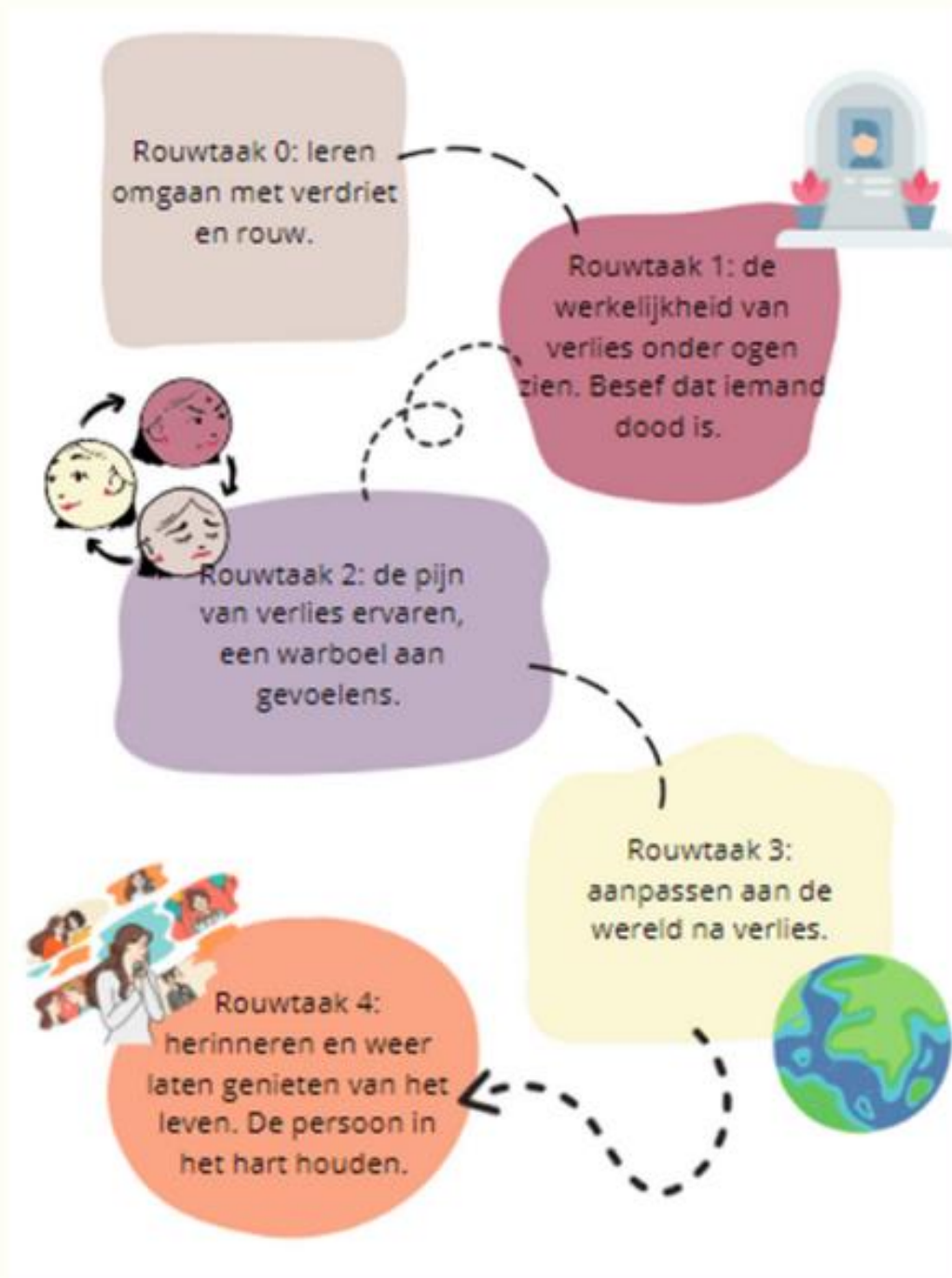
Jaarprogramma:**Tijdens de herfst:**

- Oktober: Dit ben ik! Dit ben ik verloren. Ik mis ... & Wie woont er in jouw hart?
- November: Wat ik allemaal voel wanneer er iemand sterft, die ik graag zie ... : Wat betekent dat, dood zijn? & Een warboel aan gevoelens & Ik-hou-zoveel-van-jou-tranen

Tijdens de lente:

- Maart: Moet ik die persoon nu loslaten of kan ik die ook vasthouden?
- Mei: Zal ik het gemis en het verdriet blijven voelen?
- Juni: Hoe kunnen we elkaar troosten?

Het doel van dit lesmateriaal is om **de dood uit de taboesfeer te halen** en leerkrachten **concrete handvaten** te geven om met dit onderwerp in de klas aan de slag te gaan. Op een luchtige manier en aan de hand van concrete opdrachten denken kinderen na over zichzelf, hun gevoelens en de manier waarop ze met verdriet omgaan. Zo ervaren de leerlingen dat de dood niet alleen een mysterie is, maar ook gewoon **onderdeel van het leven**. Het uitgewerkte traject is gebaseerd op de verschillende **rouwtaken** die kinderen doormaken volgens de theorie van **Riet Fiddelaers-Jaspers**. Deze rouwtaken vormen een rode draad in het lessenpakket, maar zijn niet bedoeld om te bespreken met de leerlingen zelf. Bij de verschillende opdrachten wordt er telkens **achtergrondinformatie** voorzien binnen de beschrijving van de opdracht waarin uitleg wordt gegeven over de desbetreffende rouwtaak en de toepassing ervan. Onderstaand schema kan alvast een duidelijk overzicht geven van de vijf rouwtaken.



Dit lesmateriaal is niet bedoeld als ondersteuning bij een acute crisissituatie op school. Daarvoor zijn andere pedagogische materialen beschikbaar. Hierbij denken we bijvoorbeeld aan het draaiboek 'Rouw in de klas' van Lies Scout. Uit onderzoek blijkt dat praten over de dood op jonge leeftijd helpt om later beter om te kunnen gaan met verlies en verdriet. Tijdige rouwvoorlichting en kennis van feiten over de dood en het bijhorende rouwproces nemen bij kinderen de angst weg en helpen hen bij een gezonde rouwarbeid later.

Alles wat de leerlingen tijdens dit traject enerzijds hebben ontvangen aan tips van jou, als leerkracht, en anderzijds zelf hebben opgeschreven en geknutseld, wordt verzameld en bijgehouden in een verlieszak. Dit is een stoffen zak die leerlingen meebrengen van thuis (of aangeboden krijgen van school) om zelf te personaliseren. Daarnaast kan er ook gewerkt worden met een persoonlijk werkschrift. De zak en het werkschrift kunnen ze dan gebruiken wanneer ze later alleen op weg zullen moeten gaan in het rouwlandschap. Natuurlijk maken ze deze reis niet alleen, ze doen dit samen met Lieve Lief. Dit is een fictief personage die zelf haar mama heeft verloren en op reis gaat door het rouwlandschap. Hiervan is er ook een verhaal geschreven die dient als een rode draad bij het doorlopen van de lessen. We wensen u heel veel succes bij het gebruik van dit lesmateriaal.

Note voor de leerkracht:

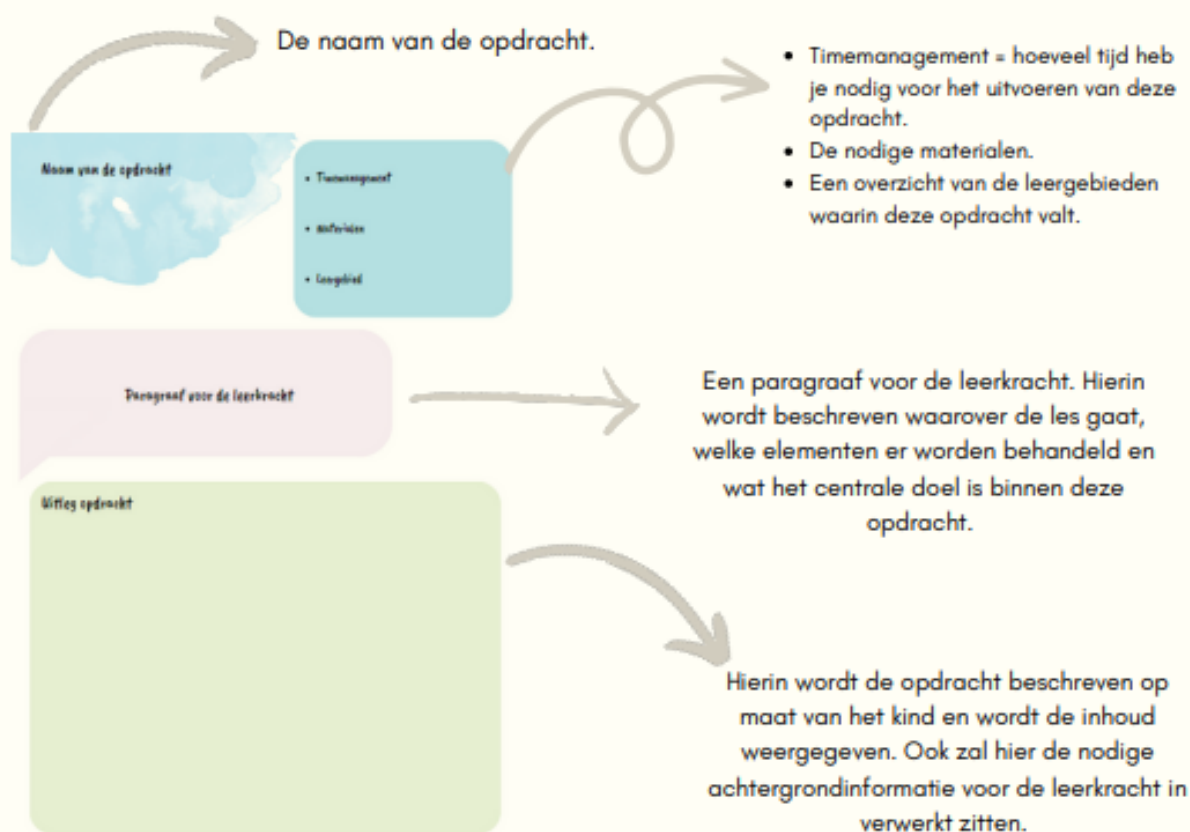
- Spreken over rouw en verlies is niet altijd een evidentie. Daarom willen we hier expliciet nog even vermelden dat het sterk van belang is om de sociaal-emotionele situatie van elk kind in acht te nemen. Bepaalde kinderen zullen reeds ervaring hebben met een verlies en anderen dan weer niet. Bepaalde leerlingen zullen openstaan voor het bespreken van dit onderwerp, maar anderen ook weer niet. Bespreek daarom zeker in het begin van de lessenreeks waarover we activiteiten en opdrachten zullen doen. Kader het onderwerp door te vermelden dat het ok is dat ze bepaalde gevoelens ervaren, dat het ok is dat ze zich in het begin onwennig voelen & dat ze deze mogen uiten. Duid dat ze zich bevinden in een veilige omgeving waarbinnen ze steeds zaken mogen aanbrengen en waar respect voor elkaars gevoelens centraal staat. Als laatste tip geven wij ook nog mee dat de kinderen de kans dienen te hebben om de opdracht te verlaten. Dit vooral wanneer de inhoud voor hen emotioneel te zwaar wordt.
- Naast het sociaal emotionele is het ook van belang om te duiden dat u als leerkracht zo direct en eerlijk mogelijk dient te zijn binnen de instructie of het verklaren van begrippen. Wanneer u bijvoorbeeld het begrip "dood zijn" bespreekt met de kinderen, doet u dit op een eerlijke en directe manier. Hiermee bedoelen we dat u niet mag verbloemen omdat er anders misvattingen en angsten bij de kinderen ontstaan. Wanneer het bijvoorbeeld gaat over de dood, is het geen probleem om te zeggen: "Als je dood bent, dan ben je er niet meer. Dan kan je niet meer ademen, horen, zien, voelen,... iemand die dood is, bestaat niet meer. Deze persoon bestaat alleen nog maar in onze herinneringen". Geloof me maar, kinderen hebben nood aan de waarheid en zullen hier ook klaar voor zijn.
- Als laatste punt willen wij ook nog meegeven dat deze handleiding een kader biedt van opdrachten die binnen de klaswerking kunnen gedaan worden om preventief te werken rond rouw en verlies. Wel laten wij aan u, de leerkracht, de ruimte hoe je bepaalde materie zal verwoorden naar gelang uw klasgroep. Wel voorzien wij hiervoor per opdracht enkele tips.

Hoe werkt het lespakket

Tips en tricks over hoe dit werkpakket te hanteren

Opbouw handleiding

Dit lespakket is opgebouwd uit 13 verschillende opdrachten die we plaatsen onder 5 verschillende hoofdtukken. Door deze opdrachten uit te voeren, willen we kinderen leren kennis maken met rouw en verlies. Dit met als reden om ze een bagage mee te geven naar de toekomst toe. Per opdracht is steeds een fiche voorzien met een zekere opbouw. Deze opbouw wordt hieronder verduidelijkt.



Bij elke opdracht/ lesfiche zullen er ook enkele bijlagen aanwezig zijn. Dit zijn prenten of kopieerbladen die u nodig hebt voor het correct uitvoeren van de opdracht.

Bij sommige opdrachten dienen de leerlingen ook gebruik te maken van het bijhorende werkschrift. Ook zal in deze handleiding steeds duidelijk worden weergegeven wanneer ze welke pagina uit het werkschrift dienen te gebruiken.

Opbouw werkschrift

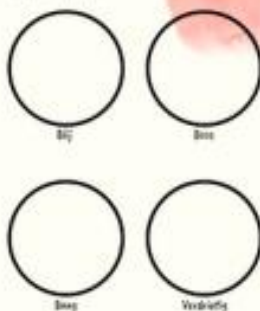
Binnen de verwerking voorzien we de leerlingen eerst en vooral van een **verlieszak**. Dit is een stoffen zak waarin ze verschillende opdrachten en creatieve resultaten bewaren. Hiernaast voorzien wij ook nog een **werkschrift**. Deze dient als een ondersteuning bij het doorlopen van de verschillende opdrachten binnen het lespakket.

Bij elke opdracht wordt steeds duidelijk vermeld wanneer er een oefening dient gemaakt te worden binnen het werkschrift. Dit kan zijn als instap of verwerking van inhoud. In het werkschrift staan de **oefeningen** die ze dienen uit te voeren ook steeds duidelijk beschreven.

De eerste pagina van het werkschrift is een kennismaking met het kind zelf. Deze pagina vullen ze het beste in voor de start of aan het begin van de lessenreeks.

Opdracht: Een werkboek om te oefenen

Wanneer iemand overlijdt, heeft die heel veel gevoelens. In deze werkschrift oefenen we met de belangrijkste gevoelens. Telkens zal er een oefening met bijbehorende pictogrammen.



Dit is een voorbeeld van een oefening uit het werkschrift die hoort bij de opdracht rond de gevoelens.

Eerst ziet u de titel van de opdracht, hieronder staat dan de oefening beschreven. (Zo is het voor de leerlingen duidelijk wat ze dienen te doen).

In het werkschrift zal u ook af en toe deze elementen zien verschijnen. Zij geven op een speelse manier de belangrijkste theoretische inhoudswezen die van belang zijn voor de leerlingen om mee te nemen naar later toe.



Wat betekent dood zijn voor mijzelf?

Wat betekent dood zijn voor mijn dierbare?



Opbouw van het doodsbesef bij kinderen



Verhaal "Lieve Lief op reis door het rouwlandschap"

Een verhaal als rode draad binnen het lespakket.

Hieronder wordt het verhaal van Lieve Lief weergegeven dat kan gebruikt worden bij het doorlopen van dit lespakket met de leerlingen. In het begin van het verhaal is het belangrijk om te kaderen aan de leerlingen dat ze samen op reis gaan door het rouwlandschap en dat Lieve Lief hen bij elke opdracht zal bijstaan. Het verhaal is opgedeeld in verschillende onderdelen zodat ze vlot kunnen gebruikt worden bij de verschillende opdrachten. Bij elke opdracht zal ook vermeld worden welk deel er gelezen kan worden en hoe dit te integreren.

Deel 1: lieve Lief op de begraafplaats aan het graf van haar mama

Op het eerste gezicht lijkt ik een heel gewoon meisje.

Een meisje van zeven jaar met een naam zo lief en zoet als suikerspin. Een meisje met een papa, een broer die van videogames houdt en een mama.

Wacht, ik heb een mama, maar toch ook weer niet. Mijn mama is dood en dat is voor altijd. Ze zeggen dat ze voor altijd weg is en dat ik daar niets aan kan veranderen. Want hoe hard ik ook wil dat ze terugkomt, mama is dood en dat zal altijd zo blijven.

Ik herinner me nog goed de dagen nadat mama stierf. Ik kon het niet geloven want, wat is 'dood' nu eigenlijk? Elke dag kwamen er mensen langs om papa, broer en mij te troosten. Ik ben niet altijd verdrietig, soms wil ik ook gewoon eens met mijn auto's gaan spelen. Is dit dan fout?

Ik wist niet hoe ik me moest voelen en nu nog steeds niet. Het lijkt wel alsof ik met mijn hoofd op een achtbaan zit die veel te snel gaat en ik weet niet hoe ik kan afstappen.

Elke dag ga ik een klein bosje bloemen op haar graf leggen en het blijft moeilijk.

"Mama hoor je mij?" ik krijg geen antwoord terug...dode mensen kunnen nu eenmaal niet meer praten.

"Mama ik mis je heel hard, ik weet niet wat te doen en thuis voelt het zo leeg. Ik voel me boos en verdrietig, maar ben ook bang dat papa zal doodgaan. Was je nog maar hier."

Nog snel geef ik een kusje op haar graf en wuif haar gedag.

Deel 2: lieve lief thuis

Niets meer is zoals het was, alles is anders. Mijn vriendjes komen niet meer bij me spelen, papa is de hele tijd aan het werk en mijn broer zit alleen nog maar op zijn kamer.

Sinds mama dood is, zie ik mijn broer nog heel weinig. Ik mis de dagen waarop we samen voetballen in het park of samen een video game speelden.

Ik mis mama die in de keuken staat en een heerlijke spaghetti voor ons maakt. Ik mis onze momenten samen. De momenten waarop we in de zetel een film keken of een gezellige boswandeling maakten.

Wanneer ik uit mijn dagdroom ontwaak, pak ik een potje eten uit de koelkast. Sinds mama dood is komt onze buurvrouw elke week eten brengen. Alsof we dat allemaal niet meer zelf kunnen. Soms maakt het me een beetje boos. Ik wil niet dat alles verandert.

Deel 3: lieve Lief ontmoet rouwende Rani en gaat naar het rouwlandschap

Wanneer ik mijn ogen sluit, lijk ik wel in een andere wereld.

"Daar ben je dan, ik had je al verwacht." Een vrouw met lang donkerblauw haar, een glitterjurk als een discobal en lange roze laarzen komt naar me toe.

"Hallo mevrouw, wie bent u en waar ben ik?"

"Dag Lieve Lief, ik ben rouwende Rani en ik ben hier om met jou op reis te gaan."

"Op reis? Naar waar dan wel?"

"We gaan op reis naar het rouwlandschap."

"Wat is het rouwlandschap? Hoe kunnen we daar naar toe?"

Rouwende Rani kijkt me met een brede glimlach aan en pakt mijn handen stevig vast. Samen stappen we naar een grote mooie luchtballon. De luchtballon is net zo blauw als het haar van rouwende Rani. De sterren twinkelen in de donkere nacht en ik staar met open mond naar de luchtballon.

"Lieve lief, ik weet dat jouw mama er niet meer is en daarom wil ik je helpen." Met mijn ogen vol tranen staar ik haar aan.

"Hoe kan je me nu helpen? Jij kan haar toch niet terugbrengen?"

"Nee, dat kan ik inderdaad niet. Wat ik wel kan is iets zeer belangrijk. Ik kan je helpen rouwen. Spring dus maar vliegensvlug in de luchtballon zodat we aan onze rouwtrip kunnen beginnen."

Voorzichtig stap ik in de luchtballon en enkele seconden later vliegen we weg, een nieuw land tegemoet.

Deel 4: het bureau van rouwende Rani

"Hier zijn we dan. Welkom in het rouwlandschap Lieve Lief." Ik kijk door het raampje van Rouwende Rani haar prachtige bureau. Hoe kan dat nu, alles ziet er net hetzelfde uit als toen mijn mama er nog was.

"Rouwende Rani, waarom is alles hier hetzelfde als in mijn wereld?"

"Omdat, Lieve Lief, rouwen iets heel normaal is. Niet enkel in mijn wereld, maar ook binnen die van jou. Toch zal je hier wel enkele verschillen zien als je maar goed durft te kijken."

Enkele tellen later zit ik in een stoel tegenover Rouwende Rani. Het is een gouden stoel die schittert in het zonlicht.

"Ik heb een vraagje Rouwende Rani?"

"Vraag maar Lieve Lief, mij mag en kan je alles vragen."

"Ik vroeg me af, wat betekent rouwen?" Rouwende Rani leunt wat meer naar voren.

"Lieve Lief, wat ik je nu ga vertellen mag je nooit vergeten. Rouwen is iets dat je doet wanneer je iets of iemand verliest en heel hard mist."

"Ben ik dan ook aan het rouwen? Want mijn mama is dood, ik kan ze nooit meer zien en ik mis haar heel erg."

"Inderdaad, jij bent aan het rouwen voor jouw mama die gestorven is en die je daardoor nooit meer zal terugzien."

"Ik vind het niet leuk om te rouwen. Soms moet ik wenen, dan ben ik weer heel boos en heel soms ben ik zelfs blij en speel ik gewoon met mijn auto's of maak ik plezier met mijn vriendjes. Ik wou dat ik nooit ruzie had gemaakt met mijn mama, misschien was ze dan nu niet dood geweest."

"Lieve Lief toch, jij hebt niets fout gedaan. Alles wat je nu voelt is heel normaal. Als mensen rouwen, voelen en denken ze hele rare dingen. Soms doen ze ook anders dan daarvoor, zoals jouw broer en papa."

"Ik wil niet rouwen, ik vind het niet leuk. Kan je er niet voor zorgen dat ik niet meer moet rouwen en dat mijn mama weer levend is?"

"Ik heb vele krachten, maar dat kan ik niet. Weet dat het nu heel moeilijk is, maar dat je zal leren hoe je met al deze gevoelens moet omgaan. Na een tijdje zal het dan ook iets makkelijker worden. Ik kan je niet beloven dat het rouwen ooit stopt. Het is iets dat voor altijd bij je zal blijven."

Zachtjes voel ik een traan over mijn wang rollen. Ik ben bang.

"Ik weet toch helemaal niet hoe ik dit moet doen, misschien kan ik wel niet rouwen?"

Rouwende Rani komt naast me staan en pakt mijn hand vast.

"Lieve Lief, ik zal het je leren. Ben je klaar om op rouwtrip te gaan?"

Deel 5: in het huis van Slimme Saar

We stappen binnen in een groot huis dat geveerd is in alle kleuren van de regenboog. Ik ruik de geur van versgebakken koekjes en zie een kleine vrouw met grote blonde krullen, een rode bril, groene T-shirt met oranje bollen en een kapotte bruine broek.

"Hallo daar, ik ben Slimme Saar en dit hier is Grafie." Naast me komt een kleine zwarte hond staan. Wat is Grafie schattig.

"Hallo, ik ben Lieve Lief. Kan jij me leren hoe ik moet rouwen?"

"Wat ik kan, is je leren wat dood zijn is. Zie je die koekjes daar? Ik maak ze in mijn kleine koekjesfabriek. Weet je dat ons lichaam een beetje zoals een koekjesfabriek is? Hebben we alle ingrediënten, dan blijven we leven en koekjes maken. Zijn de ingrediënten op, dan gaan we dood." Ik staar haar even aan en denk hard na.

"Wanneer mijn mama dood was, was ik bang toen ik haar zag. Ze zag er zo anders uit." Slimme Saar haalt haar toverstaf tevoorschijn en tovert een dood diertje tevoorschijn. Ik schrik er zelfs even van.

"Als je dood bent, kan je niet meer ademen en klopt jouw hart niet meer. Je voelt ook heel koud. Het lijkt wel alsof je een melkfles aanraakt. Voel maar eens." Met een glimlach op haar gezicht brengt ze mijn hand naar het diertje.

"Hij is inderdaad heel koud en ziet er ook anders uit. Hoe kan dat?"

"Het hartje klopt niet meer en daardoor werkt ons lichaam niet meer. Wanneer ons lichaam niet meer werkt, zullen we koud voelen en er een beetje anders uitzien."

"Wat moeten we nu doen met het diertje als het dood is?"

"Kom maar mee, we gaan hem begraven."

"Wat is begraven Slimme Saar?"

"Wanneer we iemand begraven, maken we eerst een put in de grond. Daarna leggen we de kist er voorzichtig in. Als laatste doen we opnieuw aarde op de kist tot de put dicht is." Met haar toverstaf tovert ze een kleine put in het groene gras.

"Leg het kistje met daarin het diertje maar in de put, Lieve Lief." Rustig stap ik naar de put en laat het kleine kistje in de put vallen. Even later tovert Slimme Saar een hele hoop aarde in de put. Nu is er alleen nog een hoopje aarde.

"Wat moeten we nu doen?"

"Als je wilt, kunnen we nog een mooie bloem op zijn graf leggen." Ik pluk een mooie paarse bloem uit het gras en leg die op het graf.

"Als iemand dood is, wordt deze dan altijd begraven Slimme Saar?"

"Nee, sommige mensen kiezen voor cremieren. Daarbij wordt het lichaam verbrand en krijgen we as."

"Nee dat mag niet, dat doet super veel pijn."

"Rustig maar Lieve Lief. Het doet helemaal geen pijn. "Iemand die dood is kan niets meer voelen."

"Gelukkig, ik werd al een beetje bang. Wat gebeurt er met de assen?"

"Deze steken we in een urne. Als je wilt kan je die ook begraven." Ze pakt mijn hand beet en samen stappen we terug naar huis.

"Lieve lief, ik hoop dat ik je heb kunnen helpen. Toch moet je nu alleen verder met jouw rouwtrip." Slimme Saar blijft naar me zwaaien als ik verder stap. Even later is ze verdwenen.

Deel 6: op bezoek bij Gevoelige Guillaume

"Hallo, ik ben Gevoelige Guillaume en ik zal je alles leren over hoe je je voelt."

Uit het huis springt een vrolijke man tevoorschijn. Het huis van Gevoelige Guillaume bestaat helemaal uit ballonnen met verschillende kleuren.

"Wat is dat daar?" Ik wijs naar een kast met allerlei kleurrijke flesjes.

"Dat zijn mijn toverdrankjes Lieve Lief."

"Wat kunnen die toverdrankjes allemaal doen?" Gevoelige Guillaume loopt naar een grote zilveren kast en haalt een masker tevoorschijn. Hij heeft kort bruin haar, draagt een blauwe jeans en T-shirt met daarop allemaal smileys.

"Lieve Lief, als je dit masker opzet kan ik je leren over alle gevoelens." Voorzichtig zet ik het masker op mijn gezicht.

"Hoe kan je me nu leren over gevoelens als ik niet weet hoe ik me voel?"

"Let maar op, zo meteen zal je wel weten hoe je je voelt en hoe je dit kan tonen."

Uit zijn grote kast haalt hij een flesje met daarin een geel drankje tevoorschijn. Hij opent het flesje en er verschijnt een gele wolk. Even later lijkt het wel alsof ik met mijn broer een ijsje aan het eten ben op de kermis.

"Wat voel je nu Lieve Lief?"

"Ik voel me heel blij. Ik vond het zo leuk die dag." Op mijn masker verschijnt een grote glimlach. Even later wordt alles heel donker en sta ik weer aan het graf van mijn mama.

"Wat is er gebeurd? Dit vind ik niet zo leuk, ik voel me heel verdrietig." Over het masker rollen er allemaal tranen.

"Je voelt je verdrietig omdat je mama dood is. Ik weet dat het niet leuk is, maar het gevoel is wel heel normaal Lieve Lief." Een paarse wolk komt me tegemoet en het lijkt wel alsof ik in een enge droom ben beland. Op mijn masker verschijnt een bang gezicht.

"Laten we nog even een laatste toverdrankje proberen Lieve Lief." Ik ben op het schoolfeest en zie allemaal kindjes waarvan hun mama en papa er zijn. Ik word plots zo boos omdat mijn mama er niet is. Zo boos dat mijn masker bijna barst."

"Gevoelige Guillaume, dit was leuk, maar waarom heb je me dit allemaal laten zien?"

"Als iemand dood is, voel je heel veel verschillende dingen. Soms zijn er zelfs zoveel gevoelens dat je niet meer weet hoe je je voelt." Ik kijk naar beneden en knik. Sinds mama dood is weet ik inderdaad niet meer hoe ik me moet voelen en hoe ik me mag voelen.

"Lieve Lief, alle gevoelens die je hebt zijn normaal. Je mag alles voelen en moet niet bang zijn voor jouw eigen gevoelens. Ze zijn helemaal ok." Ik geef het masker terug aan Gevoelige Guillaume en loop naar de deur.

Ik zwaai nog even naar Gevoelige Guillaume. Wie weet bij welk huis ik straks terecht kom.

Deel 7: bij Herinnerende Harry

Boven mijn hoofd zie ik een grote witte wolk met daarop een huis van zeepbellen. Ik klim op de grote witte trap. De trap is heel lang en ook zeer smal. Hopelijk val ik niet naar beneden. In het huis zie ik alleen maar kasten met lades. In elke lade zit een flesje met zeepbellen verstopt.

"Hallo, is er iemand thuis?" Ik kijk om me heen, maar zie niemand.

Plots hoor ik voetstappen. Het zijn de voetstappen van een grote man. Voor me staat een man met wit haar en een witte baard. Hij draagt heel grappige kledij. Hij heeft een gele broek met groene strepen en een oranje hemd met gele strepen aan.

"Lieve Lief, ik had je al verwacht. Sorry voor de rommel." Ik kijk om me heen en zie helemaal geen rommel. Als hij dit al rommel vindt, dan zou hij mijn kamer eens moeten zien.

"Uhm, wie bent u meneer?"

"Ik ben Herinnerende Harry en ik ga je vandaag het mooiste cadeau van de hele wereld geven."

"Wat bedoelt u daarmee? Gaat u ook een masker op mijn gezicht zetten?"

"Natuurlijk niet, alleen Gevoelige Guillaume doet zoiets. Ik heb iets veel beter, kom maar mee."

Herinnerende Harry begint te stappen en ik volg hem op de voet. We zijn al 100 lades voorbij gelopen wanneer hij plots stopt.

"Wacht even hoor, ik heb het bijna gevonden." Hij hangt helemaal in de kast. Hij is iets aan het zoeken, maar ik weet niet helemaal wat. Tijdens het zoeken vallen er wel honderden flesjes op de grond. Op elk flesje staat een foto en een naam.

"Aha, ik heb het! Het flesje met alle herinneringen van Lieve Lief." Hij geeft me het flesje en ik kan het bijna niet geloven. Op het flesje staan mijn naam en foto.

"Hoe kan dit? Hoe kunnen al mijn herinneringen nou in dit flesje zitten." Ik schud mijn hoofd en geef hem het flesje terug.

"Juist, dat ben ik vergeten zeggen. Je kan alleen je herinneringen zien als je bellen blaast met jouw bellenblazer." Hij geeft me het flesje terug en ik open het. Er komt een stokje tevoorschijn dat eindigt op een rondje.

"Herinnerende Harry, wat gebeurt er als ik bellenblaas?"

"Dan zal jij jouw mooiste herinneringen kunnen zien."

Ik blaas wel honderden bellen en sta plots samen met mijn mama in de keuken. We zijn een taart aan het bakken voor papa zijn verjaardag. Ik was vergeten hoe slordig we zijn in de keuken. Mijn haar zit vol bloem en op mama haar kledij zijn allemaal vlekken chocolade. We lachen en geven elkaar een dikke knuffel. Even later is de taart klaar en smullen we die allemaal samen op. Wat een heerlijk dag.

Er rolt een kleine traan van geluk over mijn wang.

"Dankjewel Herinnerende Harry. Ik hoop dat ik mijn mama nooit vergeet."

"Lieve Lief, daar moet je helemaal niet bang voor zijn. Jouw mama is misschien dood, maar jouw herinneringen aan haar zijn er nog steeds."

"Hoe kan dat toch allemaal? Mijn mama is dood en ik zal haar nooit meer horen of zien."

"Misschien niet in het echt, maar ze zal voor altijd in jouw gedachten en herinneringen blijven en in je hart!"

"Ja, dat voel ik", zegt Lieve Lief.

"Een mens is zoals een ballon."

"Een ballon?"

Herinnerende Harry haalt een opgeblazen ballon tevoorschijn.

"Kijk maar even goed, de ballon is de mens." Boem, de ballon knalt door de spijker van Herinnerende Harry.

"De ballon is kapot, maar de lucht is hier nog steeds rond ons. Net zoals onze herinneringen."

"Dat is waar, maar wat heeft dat nu te maken met mijn mama die dood is?"

"Jouw mama is zoals de ballon. Haar lichaam is de ballon die doodgaat en verdwijnt. De lucht, de herinneringen aan haar, blijven voor altijd rond ons."

Ik loop naar hem toe en geef Herinnerende Harry een stevige knuffel.

"Dankjewel voor alles. Ik dacht dat ik mijn mama voor altijd zou vergeten. Nu weet ik dat het niet zo is."

"Kleine meid, je hoeft nergens bang voor te zijn. Je mama blijft voor altijd bij jou, in je hart."

Deel 8: Bij troostende Toni

Voor me zie ik een grote rivier. Er staat een klein bordje bij dat zegt: "Welkom bij de troost rivier."

"Puuuuut, puuuuut." In de verte zie ik dat er een grote boot op komst is.

"Kom snel aan boord Lieve Lief, we zijn klaar om te vertrekken." Bovenop de boot staat een kleine dunne man in een matrozenpakje. Hij heeft blonde krullen met op zijn hoofd een hoed. Voor me zie ik een glinsterende trap en stap voor stap klim ik aan boord. Bovenaan zie ik een cirkel van stoelen. Op elke stoel zit een persoon. Mannen, vrouwen en kinderen.

Ik neem plaats op de laatste vrije stoel en kan niet geloven wat ik zie.

"Hallo allemaal, ik ben troostende Tino en elke dag organiseer ik hier een feestje. Een feestje voor alle mensen die op rouwtrip zijn."

"Sorry, maar ik begrijp het niet. Hoe kan het dat hier zoveel mensen zijn?"

"Lieve Lief, dit zijn allemaal mensen die iemand hebben verloren. Deze mensen weten, net als jij, hoe dit voelt."

Voor me zit een meisje met lange bruine vlechten. Ze staat op en begint te praten.

"Ik ben Charlotte en ik ben 9 jaar. Ik ben hier omdat mijn papa dood is. Ik weet soms niet hoe ik me voel of wat ik nu moet doen zonder hem." Charlotte begint te snikken en troostende Tino loopt naar haar toe. Hij gaat naast haar zitten en geeft een stevige knuffel. Charlotte vertelt hoe ze zich voelt en krijgt een glimlach op haar gezicht.

"Wat is er nu net met haar gebeurd?"

"Charlotte voelt zich een beetje beter omdat ik haar heb getroost."

"Wat is troosten?"

"Troosten is iemand helpen als hij verdrietig is."

"Hoe doe je dat dan? Troosten?"

"Door naar de persoon te luisteren, ernaast te zitten of een knuffel te geven." Ik kijk rond me heen en zie iedereen knikken. Even later begin ik te wenen, ik moet weer aan mijn mama denken.

Troostende Tino en alle anderen staan recht en komen naar me toe. Ze geven me een warme en lieve knuffel.

Even later krijgen we allemaal een kopje met dampende thee. Alleen is er iets raar met de thee. Na een paar slokjes voel ik me heel slaperig, het lijkt wel alsof ik in slaap val.

"Dit was het dan lieve vrienden. Ga nu maar verder wandelen in het rouwlandschap. We hebben je een beetje op weg proberen helpen, maar nu moet je alleen verder. Soms ga je nog eens verdwalen, maar dan moet je troost zoeken bij elkaar, vergeet dat niet!"

Met deze laatste woorden van Troostende Toni wandel ik terug naar het bureau van Rouwende Rani.

Deel 9: het einde van de rouwtrip

"Daar ben je al terug, hoe gaat het?"

"Goed, ik denk dat ik nu weet hoe ik moet rouwen."

"Daar ben ik blij om." Ze komt naast me staan en haalt iets uit haar kleedje.

"Lieve Lief, het spijt me dat ik jouw mama niet levend kan maken. Ik kan je wel dit geven."

"Wat is het?"

"Het is een medaillon. Het laat je weten dat je nooit alleen bent en dat je mama voor altijd bij jou blijft. Ze zit in jouw hart." Ze wijst naar mijn hart en doet het medaillon om.

"Dankjewel Rouwende Rani. Ik zal je missen."

"Ik jou ook kleine meid. Toch blijf ik altijd bij jou, net zoals jouw mama. Daar in jouw mooie hart."

Even later word ik wakker.

Ik ben niet in mijn bed, maar aan mama haar graf.

Ik sta op en loop naar het graf. Stevig neem ik het medaillon in mijn hand.

"Mama, ik weet dat je dood bent. Ik weet ook dat ik er niets aan kan doen." Ik zet nog een stapje dichterbij en leg mijn hand op haar graf.

"Ik zal je missen en zal nog vaak eens verdrietig zijn. Dat is normaal." Ik pak mijn medaillon nog steviger vast en denk terug aan alle mooie momenten met mama.

"Mama, ik ben niet meer zo verdrietig, want ik hou je voor altijd stevig in mijn hart. Je blijft voor altijd dicht bij mij, dat weet ik nu sinds deze nacht."

Deel 10: veranderingen thuis

Als ik thuiskom is alles nog steeds hetzelfde, maar ik ben anders, ik ben veranderd.

Op de tafel zet ik een pak suiker, een pak bloem, een doos eieren, een fles melk en een pakje boter. Ik spurt de trappen op en trek mijn papa van zijn bureau. Mijn broer haal ik uit zijn kamer.

Ik neem ze mee naar de keuken.

"Ik weet dat jullie mama erg missen. Ik ook. Toch zijn we nooit alleen, want ze blijft voor altijd in ons hart. Ik denk niet dat mama wilt dat we nooit meer plezier maken." Papa komt naar me toe en neemt mijn broer en mij stevig vast.

De rest van de avond deden we alles samen. Na het bakken van de koekjes, speelden we samen voetbal in het park. En na een warme douche kropen we samen in de zetel en keken de mooiste film ooit.

Mama is hier niet, maar ik denk wel aan haar. Ze blijft voor altijd bij ons, al kunnen we haar niet zien. Ik weet nu hoe ik kan rouwen en dat ik normaal ben. Dat heb ik geleerd tijdens mijn reis door het rouwlandschap, mijn rouwtrip.

Overzicht lessen

Welke elementen worden behandeld?

Hoofdstuk 1: Dit ben ik! Dit ben ik al verloren.

- Opdracht 1: Elke boom verliest zijn blaadjes.
- Opdracht 2: De verlies-zak



Hoofdstuk 2: Wat ik allemaal voel wanneer er iemand sterft.

- Opdracht 3: Wie woont er in jouw hart?
- Opdracht 4: Wat betekent dat, dood zijn?
- Opdracht 5: Een warboel aan gevoelens.
- Opdracht 6: Ik hou-van-jou tranen.



Hoofdstuk 3: Moet ik die personen nu loslaten of kan ik die ook vasthouden?

- Opdracht 7: Yaren en de zon.
- Opdracht 8: Hoe kunnen we iemand blijven vasthouden?
- Opdracht 9: Hoe kunnen we blijven herinneren?



Hoofdstuk 4: Zal ik het gemis en het verdriet blijven voelen?

- Opdracht 10: De gebroken vaas.



Hoofdstuk 5: Hoe kunnen we elkaar troosten?

- Opdracht 11: Hoe kan ik een ander troosten?
- Opdracht 12: creatief aan de slag met het troosten.
- Opdracht 13: Mijn kleine en grote gelukjes.



Opdracht 1: Elke boom verliest zijn blaadjes.

- Timemanagement : 60 tot 100 minuten.
- Materialen: deel 1 van het verhaal, bijlage 1 (boom), blaadjes of post-its, werkschrift, schaar en magneten.
- Leergebied : Nederlands (spreken en luisteren).

In deze les ligt de focus vooral op het kennismaken met verlies. Het doel is dat leerlingen kennismaken met het begrip dood, maar ook verlies in het algemeen en dat ze hier open met elkaar over kunnen praten.



Uitleg opdracht

• Instap

Starten met het lezen van deel 1 uit verhaal "Lieve lief op reis door het rouwlandschap". Vervolgens starten met een klasgesprek over de betekenis van een verlies, vertrekkende uit het verhaal. Kader hierbinnen duidelijk wat een verlies is en dat dit niet enkel gaat over een persoon die sterft. Verlies heeft bijvoorbeeld ook te maken met een voorwerp verliezen, een scheiding van de ouders, een huisdier dat sterft,...

• Midden

De opdracht van de boom. Elke leerling krijgt een blaadje of post-it. Hierop dienen ze iets of iemand te noteren die ze missen. (Duid hier opnieuw dat elk verlies ok is en dat ze ook meerdere verliezen mogen noteren). Nadien plakken de leerlingen hun post-it of blaadje op de boom. Als volgende stap is het de bedoeling dat je met de leerlingen hierover een openhartig gesprek voert. In het begin zal dit voor de leerlingen onwettig aanvoelen omdat ze vaak door volwassenen hiervoor worden beschermd. Toch zal je zien dat ze vaak dezelfde emoties en gedachten met zich meedragen als een volwassene. Wat in deze opdracht belangrijk is, is dat elke leerling zijn verhaal kan doen en dat naar hen geluisterd wordt. Help de leerlingen, indien nodig, ook met de verwoording.

• Slot (extra, een na verwerking)

Als individuele verwerking maken de leerlingen in het werkschrift "opdracht: de boom". Hierbij schrijven ze op de bladeren wie of wat ze missen. De leerlingen hebben hier ook de vrijheid om te tekenen in plaats van het in woorden weer te geven.

Bijlagen



Didactisch voorbeeld



Binnen deze opdracht maakt u gebruik van bijlage 1 en 2 binnen de handleiding. Deze vindt u onderaan het document terug.

Pagina's werkschrift



Binnen deze opdracht dient u gebruik te maken van "opdracht: de boom" in het werkschrift. De leerlingen dienen hierbij op de blaadjes nog eens neer te schrijven wie ze missen.

Aandachtspunten leeftijd kinderen.

- Voor de leerlingen is dit een oefening die voor hen zeer confronterend is. Dit omdat volwassenen vaak proberen om hun kinderen te beschermen tegen verlies ervaringen.
- We zien deze reacties bij kinderen van elke leeftijd en ook bij de leerkracht zelf.

Opdracht 2: De verlieszak

- Timemanagement: 100 minuten.
- Materialen: stoffen zak, textielverf of - stiften, sjablonen, knopen, naalden, penselen, sponsjes computer, link filmpje.
- Leergebied: Muzische vorming - Beeld.

Het doel van deze activiteit is dat de leerlingen een verlieszak maken waarin ze alle kunstwerkjes die ze nog zullen maken tijdens deze lessenreeks kunnen bewaren. Zo hebben ze alles wat hen herinnerd aan iemand of iets dat ze missen bij elkaar.



Uitleg opdracht

• Instap

Starten met het bekijken van het filmpje 'Dag dag-doods' (https://www.youtube.com/watch?v=_ELnmYNAiew&t=2s&ab_channel=BingNederlands-Offici%C3%ABleKanaal). Hierna start je het gesprek door volgende vragen te stellen:

- Wat is de Dag Dag-doods en waarvoor dient het?
- Heeft er iemand iets dat lijkt op zo'n Dag Dag-doods en wat zit er allemaal in?
- Stel dat je zo'n verlies-doods zou hebben, wat zou je er allemaal in bewaren?

• Midden

Besprek met de leerlingen dat iedereen iemand of iets mist. Al deze verliezen doen pijn en brengen bepaalde gevoelens teweeg. Leg hen uit dat in plaats van een Dag dag-doods te maken, zij een verlieszak zullen maken. Deze zullen ze gebruiken om enerzijds spullen in te bewaren die hen doen terugdenken aan wat of wie ze zijn verloren. Anderzijds dient deze verlieszak om alle verschillende knutselwerkjes, resultaten en tips in bij te houden die ze maken gedurende deze lessen.

Geef elke leerling een stoffen zak en leg de andere materialen op een centrale tafel. Laat de leerlingen eerst nadenken over een ontwerp. Hierna gaan ze aan de slag met het aangeboden materiaal.

• Slot

De leerlingen tonen hun verlieszak aan de andere leerlingen.

Bijlagen



Didactisch voorbeeld



Voor deze opdracht zijn geen bijlagen voorzien.

Pagina's werkschrift



Voor deze opdracht werd geen opdracht voorzien in het werkschrift.

Aandachtspunten leeftijd kinderen.

- Voor leerlingen uit de eerste graad is het aangeraden een schort te voorzien om de kledij te beschermen bij het gebruik van de verf.
- Ook is extra aandacht vereist bij het gebruik van de naalden, zodat de leerlingen zich niet bezeren.

Opdracht 3: Wie woont er in jouw hart?

- Timemanagement
60 tot 100 minuten.
- Materialen: deel vier van het verhaal, bijlage 3, een schaar, kleurpotloden, tekengerei, de verlieszak, werkschrift, ...
- Leergebied: Nederlands (spreken en luisteren).

Het doel van deze activiteit is dat de leerlingen eerst en vooral zicht krijgen op de betekenis van het rouwen. Ze dienen in te zien dat dit een proces is die ze doorlopen wanneer ze iemand verliezen die in hun hart zit. Vervolgens zal het ook van belang zijn dat de ze zelf nadenken over wie zij meedragen in hun hart en dat ze ook zien dat ze iemand missen wanneer die voor hen een zekere waarde heeft.



Uitleg opdracht

• Instap

Starten met het lezen van deel 4 uit verhaal "Lieve lief op reis door het rouwlandschap". Vervolgens starten met een klasgesprek over de betekenis van rouwen. Het is van belang om met de leerlingen hierover een open gesprek te voeren. Het merendeel zal niet weten wat het woord betekent en zal dus voor hen iets nieuws zijn. Wij raden aan om dan ook gebruik te maken van het verhaal als vertrekpunt. Mogelijke vragen kunnen zijn: Wat doet Lieve Lief, waarvoor is ze bang? Waarom is ze aan het rouwen? Wat is rouwen? Wanneer gaat iemand rouwen? Hier van belang dat de leerlingen inzien dat iemand rouwt wanneer hij een persoon of voorwerp verliest dat hij/ zij in zijn of haar hart heeft. Let er ook zeker op dat de leerlingen inzien dat rouwen een proces is dat gepaard gaat met verschillende gevoelens.

• Midden

De leerlingen krijgen eerst en vooral allemaal één of meerdere hartjes. In die hartjes dienen ze personen en zaken op te schrijven die in hun hart zitten, die belangrijk voor hen zijn. Dit hoeven natuurlijk niet alleen personen te zijn. Als variatie hierop is het ook mogelijk dat de leerlingen in plaats van het schrijven, tekenen wie of wat in hun hart zit. Ze kunnen sterk creatief aan de slag gaan binnen deze opdracht.

Nadat iedereen klaar is met zijn hartje(s), komen de leerlingen in een kring zitten. Binnen die kring zal elke leerling om de beurt verwoorden wat zij hebben neergeschreven of getekend hebben in hun hart. Dit kunnen we doen in de vorm van een speeddate oefening. Dit is een belangrijke oefening wanneer je het zal willen hebben over rouw en verlies. Kinderen dienen namelijk eerst te herkennen wat en wie voor hen belangrijk is. Je mist pas iets als het voor jou van belang is of als het een zekere emotionele waarde heeft. Wees niet bang om dit ook te verklanken naar de leerlingen toe. Na het kringgesprek plaatsen de leerlingen hun hartje(s) in hun verlieszak die ze bijhouden gedurende hun rouwtrip.

• Slot (extra, een na verwerking)

Als individuele verwerking maken de leerlingen in het werkschrift "opdracht: wie woont er in jouw hart". Hierbij schrijven ze in het hart wie of wat voor hen van waarde is. De leerlingen hebben hier ook de vrijheid om te tekenen in plaats van het in woorden weer te geven.

Bijlagen



Didactisch voorbeeld



Binnen deze opdracht maakt u gebruik van bijlage 3 binnen de handleiding. Deze vindt u onderaan het document terug.

Pagina's werkschrift



Binnen deze opdracht dient u gebruik te maken van "opdracht: wie woont er in jouw hart?" in het werkschrift. De kinderen dienen hierbij in het hart te noteren wie allemaal in hun hart leeft.

Aandachtspunten leeftijd kinderen.

Bij het neerschrijven in de hartjes, kan je ook met de leerlingen afspreken dat ze de personen en zaken tekenen in plaats van ze te schrijven. Dit kan een hulp zijn voor bepaalde leerlingen.

Binnen het bespreken van wat rouwen is, dien je zo eerlijk mogelijk te communiceren over de betekenis van het begrip. Het verhaal geeft hierbij een goed vertrekpunt.

Opdracht 4: Wat betekent dat, dood zijn?

- Timemanagement 50 minuten.
- Materialen: deel vijf van het verhaal, bijlage 4, stellingen (terug te vinden in de handleiding), werkschrift.
- Leergebied: Nederlands (spreken en luisteren)..

Het doel van deze activiteit is dat de leerlingen begrijpen wat 'dood zijn' betekent. De mate waarin kinderen de betekenis van dood kunnen begrijpen, hangt af van hun leeftijd, ontwikkeling, opvoeding en omgeving. De volgende vier kenmerken van de dood moeten door hen worden begrepen:

- De dood is het einde van het leven.
- De dood heeft een oorzaak.
- De dood is voor iedereen.
- De dood is voor altijd.



Uitleg opdracht

• Instap

Starten met het lezen van deel 5 uit het verhaal "Lieve lief op reis door het rouwlandschap". Vervolgens starten met een klasgesprek over de betekenis van "dood zijn". Het is van belang om met de leerlingen hierover een open gesprek te voeren en dat ze grip krijgen op de vier kenmerken van 'dood zijn'.

• Midden

Aan bord schrijf je vier stellingen (zie verder in de handleiding). De leerlingen gaan rechtstaan als ze akkoord zijn met de stelling of gaan zitten indien ze niet akkoord zijn met de stelling. Wanneer de leerlingen hun keuze hebben gemaakt, volgt een klassikale bespreking van de stelling en wordt de correctie gegeven.

Na deze vier stellingen, nemen de leerlingen het hartje uit de vorige opdracht erbij. Op de achterkant staan nog zes stellingen waarbij de leerlingen moeten noteren of deze juist of fout zijn, hiervoor werken ze per 2. Op deze manier kunnen ze met elkaar overleggen/discussiëren wat volgens hen het juiste antwoord is.

Wanneer deze opdracht is uitgevoerd, volgt opnieuw een klassikale verbetering en gesprek.

Het hartje kunnen de leerlingen bewaren in hun zelfgemaakte verlies-zak.

• Slot (extra, een na verwerking)

In het werkschrift kan de opdracht 'Wat betekent dood zijn?' gemaakt worden. Hierbij krijgen de leerlingen opnieuw stellingen waarbij ze moeten aangeven of deze juist of fout zijn door het hartje groen of rood te kleuren. Dit kunnen ze opnieuw doen per 2. Daarna kan je klassikaal de stellingen overlopen en de juiste oplossing meegeven.

Bijlagen



Binnen deze opdracht maakt u gebruik van bijlage 4 binnen de handleiding. Deze vindt u onderaan het document terug.

Pagina's werkschrift



Binnen deze opdracht dient u gebruik te maken van "opdracht: Wat betekent dood zijn?" in het werkschrift. De kinderen dienen hier bij elke stelling aan te duiden of deze juist of fout is door het hartje groen of rood te kleuren.

Aandachtspunten leeftijd kinderen.

Voor jongere leerlingen is het moeilijk om de stellingen zelfstandig te lezen. Je kan ervoor opteren de stellingen zelf voor te lezen.

Laat jonge kinderen ook in groepjes van 4 leerlingen werken om zo voldoende input te hebben bij het oplossen van de stellingen.

Stellingen:

1. Opa ruikt elke dag wat oma kookt. De urne met zijn as samen met zijn foto en enkele kaarsjes, staat op de vensterbank van het raam in de keuken.

Niet juist - Dood is het einde van het leven: Sterven is niet een beetje minder levend zijn. Het betekent dat iemand niet meer kan ruiken, horen, voelen, zien, eten, ademen, lopen ... Het lichaam kan helemaal niets meer. Soms is iemand zo erg ziek of gewond, dat de belangrijkste delen van het lichaam niet meer kunnen werken zoals het hoort, waardoor het volledige lichaam uiteindelijk stop met werken. Alleen dokters kunnen vaststellen wanneer iemand dood is.

2. Je gaat alleen maar dood als je heel oud bent en een lang en gelukkig leven hebt gehad.

Niet juist - Dood heeft een oorzaak: We willen allemaal zo lang mogelijk leven en zo veel mogelijk plezier maken. Maar dat gaat niet altijd. Normaal gezien ga je pas dood als je heel oud bent. Maar soms gebeurt het ook vroeger. Doordat je zwaar ziek bent bijvoorbeeld en niet meer kan genezen. Of door een ongeluk, waarbij je zo zwaar gewond raakt dat de dokters je niet meer kunnen redden. Het is ook mogelijk dat bij een gezonde persoon het hart plots stopt met kloppen. Jammer genoeg sterven daardoor niet alleen oudere mensen, maar ook kinderen en papa's en mama's. Dat lijkt heel oneerlijk, maar we kunnen er niets aan doen. We kunnen niet kiezen wie wanneer dood gaat. Het gebeurt en er is altijd een reden waarom het lichaam niet meer werkt. Meestal is het duidelijk wat de reden is, maar soms ook niet.

3. In elk land van de wereld gaan er mensen dood.

Juist - De dood is universeel: Alles wat leeft, gaat dood. Dit is zo bij de planten, de bloemen, de dieren en ook bij de mensen. Iedereen die geboren wordt, gaat op een bepaald moment ook dood. Dit is geen leuke gedachte. Doodgaan hoort nu eenmaal bij het leven. Stel je eens voor dat alle planten, bloemen, dieren en mensen zouden blijven leven. Wat zou er dan met de wereld gebeuren?

4. Als ik het hard genoeg wens, dan komt mijn oma die 3 weken geleden gestorven is, naar mijn verjaardagsfeestje.

***Niet juist** - De dood is voor altijd: In sommige sprookjes wordt verteld dat een prins de gestorven prinses terug tot leven kan kussen. Jammer genoeg is dat bij mensen niet mogelijk. Er bestaan ook geen magische tovertrucs om iemand weer levend te maken. Hoe hard we dat ook willen, iemand die dood is, kunnen we niet opnieuw tot leven wekken. Wanneer iemand doodgaat, is dat voor altijd. Het lichaam is voor altijd gestopt met werken, waardoor de overledene niet meer kan horen, zien, voelen, praten of denken. De overledene kan wel verder leven in jouw gedachten, jouw verhalen, jouw dromen en in jouw hart.*

(stelling 1 tot 4 aan bord, stelling 5 tot 10 te vinden op de achterkant van het hartje = bijlage 4)

5. Als je dood bent, moet je warme kledij en schoenen aantrekken zodat je het niet koud krijgt in jouw kist diep onder de grond.

***(Niet juist)** - Dood is het einde van het leven)*

6. Als er net iemand is gestorven die je kent, dan kan jij zelf ook plots sterven.

***(Niet juist)** - Dood heeft een oorzaak)*

7. Op een bepaald moment zal ik ook dood gaan.

***(Juist)** - De dood is universeel)*

8. Dokters kunnen soms wonderen verrichten en een gestorven patiënt met de juiste medicijnen terug wakker maken.

***(Niet juist)** - De dood is voor altijd)*

9. Soms zeg je in een boze bui wel eens 'Ik wil je nooit meer zien'. Als iemand dan ook echt sterft, is dat niet jouw schuld.

***(Juist)** - Dood heeft een oorzaak)*

10. Als we naar de begraafplaats gaan, moeten we stil zijn omdat de doden anders wakker worden.

***(Niet juist)** - Dood is het einde van het leven & De dood is voor altijd)*

Opdracht 5: Een warboel aan gevoelens.

- Timemanagement 60 minuten.
- Materialen: werkschrift, deel 6 van het verhaal.
- Leergebied: Nederlands (luisteren en spreken), drama en wereldoriëntatie.

Binnen deze les maken de leerlingen kennis met de basisgevoelens: blij, bedroefd, boos en bang. De oefening heeft als doel dat de leerlingen inzien dat ze een warboel aan gevoelens kunnen ervaren binnen het rouwproces. Op deze manier worden de verschillende gevoelens erkend en genormaliseerd.



Uitleg opdracht

• Instap

De les start met het klassikaal voorlezen van deel 6 uit het verhaal "Lieve lief op reis door het rouwlandschap". Op basis van dit verhaal open je met de leerlingen een gesprek over het onderwerp van de gevoelens. Mogelijke vragen: Waarover gaat het verhaal? Het gaat inderdaad over gevoelens, wat zijn gevoelens? Hoe voelt Lieve lief zich? Wanneer voelt ze zich zo? Hebben jullie je ook al zo eens gevoeld en wanneer? Op deze manier willen we de leerlingen leren kennis maken met de vier meest voorkomende basisgevoelens (Blij, Bang, Boos en Bedroefd)

• Midden

Vervolgens doen we een spel op basis van de gevoelens. Hiervoor hebben de leerlingen hun werkschrift nodig. Binnen hun werkschrift bij "opdracht: warboel aan gevoelens" worden acht verschillende situaties afgebeeld. De leerkracht leest situatie per situatie voor en de leerlingen dienen in hun werkschrift de bijhorende emotie aan te duiden. Hierdoor dienen ze na te denken over hoe het personage zich in de situatie voelt. Vervolgens wordt klassikaal overlopen welke emotie ze hebben aangeduid en waarom. In het gesprek hierover is het belangrijk om mee te geven aan de leerlingen dat elk gevoel dat ze ervaren binnen een rouwproces ok is. Geef hen mee dat al deze gevoelens mogen bestaan en dat ze bespreekbaar zijn. .

• Slot (extra, een na verwerking)

Maak met de leerlingen een conclusie door volgende vragen met hen te overlopen. Mogen we lachen als er iemand gestorven is? Is het normaal dat we bang zijn om dood te gaan? Wat kunnen we doen als je je boos voelt? Gaat het verdriet ooit over? Door deze oefening zorgen we ervoor dat de gevoelens binnen het rouwen worden erkend en genormaliseerd.

Bijlagen



Binnen deze opdracht dient er geen gebruik gemaakt te worden van bijlagen. Deze worden ook niet voorzien.

Pagina's werkschrift



Binnen deze opdracht dient u gebruik te maken van "opdracht: een warboel aan gevoelens?" in het werkschrift. De kinderen dienen hierbij eerst en vooral aan te duiden in de cirkel welk gezicht er bestaat bij de gegeven emotie en daarna is er een oefening waarbij ze de passende emotie dienen in te kleuren.

Aandachtspunten leeftijd kinderen.

Deze oefening is toegankelijk voor de verschillende leeftijden. Wel is hierbij van belang om in het begin eerst heel duidelijk te verwoorden wat emoties/ gevoelens zijn en welke er bestaan. Bij de jongere kinderen raden we ook wel aan om hen eens de gelaatstrekken te laten voordoen bij een bepaalde emotie en hen deze vervolgens te laten natekenen binnen hun werkbundel. Ook kan het bij hen helpen om eerst vanuit hun standpunt te kijken wanneer ze welke emotie ervaren voor het overgaan naar de opgelegde situaties. Voor de oudere kinderen is dit niet onmiddellijk van belang.

Welke gevoelens herkennen jullie bij de volgende ervaringen?

Mijn klasgenootje was nog maar 8 jaar oud en is vorige week gestorven in een verkeersongeluk. Dit is helemaal niet eerlijk! En ik wil dit schreeuwen, zo hard dat ik er keelpijn van krijg.



Welke gevoelens herkennen jullie bij de volgende ervaringen?

Ik heb schrik om te gaan slapen. Elke nacht opnieuw heb ik dezelfde nachtmerrie waarin mijn mama sterft aan kanker, net zoals de mama van mijn beste vriendin.



Welke gevoelens herkennen jullie bij de volgende ervaringen?

Elk weekend kijk ik er naar uit om naar de jeugdbeweging te gaan. Dan mis ik mijn zusje een beetje minder en kan ik de pijn eventjes vergeten. Ik kan er lachen en plezier maken met mijn vrienden.



Welke gevoelens herkennen jullie bij de volgende ervaringen?

Het is vandaag mijn verjaardagsfeest. Ik ben heel enthousiast, want ik heb hier zo hard naar uitgekeken. Toch rollen de tranen over mijn gezicht. Mijn oma is zes maanden geleden overleden. Ik mis haar heel erg. En vandaag precies een beetje meer dan anders.



Welke gevoelens herkennen jullie bij de volgende ervaringen?

Telkens wanneer ik een gezelschapsspelletje speel, krijg ik een warm en gelukkig gevoel vanbinnen. Het doet mij denken aan al die zondagnamiddagen, waarop ik samen met mijn grootouders Uno, RARA Wat ben ik? en Monopoly Junior speelde. Ze zijn al een tijdje gestorven, maar op die momenten zijn ze eventjes terug aanwezig.



Welke gevoelens herkennen jullie bij de volgende ervaringen?

In plaats van de kerstboom te versieren, heb ik bijna alle kerstballen stuk gegooid. Ik haat al die vrolijkheid van andere mensen, terwijl ik kerstmis moet vieren zonder mijn papa.



Welke gevoelens herkennen jullie bij de volgende ervaringen?

Ik heb al eens pijn gehad omdat ik was gevallen met mijn fiets, maar deze soort pijn is toch anders. Ik voel het niet in mijn lichaam, maar deze keer in mijn hart. Alsof het gebroken is, in duizend stukken.



Welke gevoelens herkennen jullie bij de volgende ervaringen?

Ik maak mij grote zorgen om mijn opa, nu oma is gestorven. Wie zal er voor hem zorgen? Zal hij zich niet voortdurend eenzaam voelen? Zal hij zelf niet sterven van verdriet?



Opdracht 6: Ik hou- van-jou tranen.

- **Timemanagement:**
50 minuten.
- **Materialen:**
klei, touw, mesjes/stokjes (schrijven naam in klei), pareltjes, knopen, ...
- **Leergebied:** Muzische vorming - Beeld.

Het doel van deze activiteit is dat de leerlingen inzien dat verdriet en liefde samen horen en elkaars keerzijde vormen. Verdriet mag er zijn en dus ook tranen hoeven niet ingehouden te worden. Wenen kan bevrijdend werken en zo kan er een diepe verbondenheid ontstaan wanneer mensen hun verdriet met elkaar delen.



Uitleg opdracht

• Instap

Start de les door te vertellen dat tranen bij verdriet horen. Tranen hoef je nooit te verbergen. Het is normaal dat je verdriet voelt wanneer een dierbare sterft. Dit zijn dan ook tranen van liefde, tranen kunnen veel herinneringen en liefde met zich meedragen.

Tranen drogen, waardoor we ze kunnen koesteren als een blijvende herinnering aan de persoon die gestorven is. Dit vormt een blijvende herinnering aan de liefde die we voor deze persoon blijven voelen. Al deze tranen noemen we "ik-hou-van-jou-tranen".

Je kan ook tranen laten om mensen die je mist omdat je ze weinig ziet. Mensen hoeven niet altijd dood te zijn om ze te missen.

• Midden

Leg de leerlingen de opdracht uit. Ze maken uit klei een traan. Ze zorgen ervoor dat er in deze traan een gaatje gemaakt wordt zodat deze later kan worden opgehangen. Vervolgens versieren ze de traan met parels e.d. alsook kunnen ze een letter, naam of tekst schrijven in de traan (klei) die hen doet herinneren aan een overleden persoon of een persoon/ voorwerp die ze missen.

De afwerking gebeurt iets later. Wanneer de klei helemaal droog is, wordt eerst een laagje vernis aangebracht. Vervolgens wordt een touwtje aan de traan vastgemaakt en worden opgehangen in de klas of bijvoorbeeld in een boom. Daarnaast kunnen ze ook worden bijgehouden in de gemaakte verlieszak.

Opdracht 7: Yaren en de zon.

- Timemanagement: 60 tot 90 minuten.
- Materialen: werkschrift, tekengerei, vellen papier, bord, linken naar de filmpjes (binnen uitleg opdracht).
- Leergebied : Nederlands (luisteren en spreken).

Het doel van deze les is dat de leerlingen voor de eerste keer in contact komen met het begrip "herinneren". Ze dienen te erkennen dat wanneer een persoon dood is, dat deze niet helemaal weg is. Daarnaast zullen ze ook reeds kennis maken met een eerste manier om te herinneren.



Uitleg opdracht

• Instap

Start met het geven van een omkadering bij deze opdracht. Leg hen uit dat ze een filmpje zullen kijken van een kindje dat op kamp gaat. Alleen is het niet zomaar een kamp, het is een rouwkamp. Dit is een kamp dat georganiseerd wordt voor kinderen die iemand belangrijk verloren zijn. Binnen het filmpje volgen ze Yaren. Yarens mama is vier jaar geleden overleden aan een hartaanval, toen Yaren zelf nog maar zes jaar oud was. Daar heeft ze het nog steeds moeilijk mee. Tijdens het kamp leert ze Kato kennen, een meisje die haar papa is verloren aan de ziekte van jongementie.

Binnen deze les bekijken de leerlingen een fragment van Yaren en de zon die vervolgens klassikaal wordt besproken op basis van aangeboden vragen .

• Midden

Link Fragment : <https://www.vrt.be/vrtnu/a-z/ket---doc/2/ket---doc-s2a5/>

Vragen : Wat is het verschil tussen een rouwkamp en een ander kamp? Welke gelijkenissen zijn er tussen een rouwkamp en andere kampen.

Voor Yaren en Kato zijn hun mama en papa niet helemaal weg. Op welke manier zijn ze er nog voor hen?

Wat houdt het lichtjesritueel in? Wat maken kinderen en waarom doen ze dit? 7

Je bekijkt best het fragment in het begin van de les. Het kan misschien helpen om het fragment een tweede keer te laten zien. Daarna bespreek je deze klassikaal. Binnen het bespreken van het fragment op basis van de gegeven vragen, raden wij aan om een verslaggever aan te duiden. Hij of zij dient dan verslag te nemen van alles wat er wordt meegedeeld binnen het gesprek. Vervolgens kan het verslag worden gekopieerd en kunnen de leerlingen dit in hun werkboekje plaatsen bij "opdracht: Yaren en de zon".

Bijlagen



Voor deze opdracht zijn geen bijlagen voorzien.

Pagina's werkschrift



Binnen deze opdracht dient u gebruik te maken van "opdracht: Yaren en de zon?" in het werkschrift. De kinderen dienen hierin een kopie van hun verslag te kleven. Ook kan de oefening gebruikt worden als een luisteroefening.

Aandachtspunten leeftijd kinderen.

Binnen het nemen van het verslag gedurende het kringgesprek kan je voor de jonge kinderen ook gebruikmaken van een verslag die ze tekenen. In plaats van het schrijven, maken ze dan een tekening van het kringgesprek. Bij de oudere leerlingen kan je de opdracht ook geven als een luisteroefening waarbij ze in hun werkschrift het juiste antwoord noteren bij de vragen.

Opdracht 8: Hoe kunnen we iemand blijven vasthouden?

- **Timemanagement:** 50 minuten.
- **Materialen:** hartje (bijlage 3), handjes (bijlage 7), werkschrift.
- **Leergebied :** Nederlands (spreken en luisteren).

Het doel van deze les is dat de leerlingen zelf nadenken of een persoon die je graag ziet en sterft, helemaal uit je leven verdwijnt. Dit doen ze a.d.h.v. een klassikale brainstorm. De leerlingen zien op deze manier in dat je een persoon kan blijven vasthouden, alleen niet meer op dezelfde manier als dit vroeger was.



Uitleg opdracht

• Instap

Start met een klassikale brainstorm. Hierbij stel je volgende vraag: "Kan iemand die je graag ziet helemaal uit jouw leven verdwijnen, omdat deze persoon gestorven is? Laat de leerlingen hierover in gesprek treden.

Concludeer het volgende: Neen, we moeten die persoon vasthouden. Alleen kan dit niet meer op dezelfde manier als we vroeger gewend waren om te doen.

Laat de leerlingen vervolgens nadenken over volgende vraag: "Hoe kunnen we die persoon blijven vasthouden, maar dan op een andere manier dan we gewend waren?"

Laat de leerlingen antwoorden.

• Midden

De leerlingen nemen het werkschrift bij de opdracht 'Hoe kunnen we blijven vasthouden?'

Laat ze in het hart noteren hoe ze een dierbare persoon kunnen blijven vasthouden, ook als deze persoon er niet meer is.

Overloop vervolgens de antwoorden klassikaal en bespreek deze met de leerlingen.

• Slot

De leerlingen schrijven de manieren waarop ze iemand kunnen blijven vasthouden nogmaals op, deze keer op de handjes (bijlage 8). Daarna worden deze bevestigd op het eerder gemaakte hartje (bijlage 3). Dit hartje wordt dan in de verlieszak bewaard, zo kan het later helpen wanneer de leerlingen geconfronteerd worden met een verlies.

Bijlagen



Didactisch voorbeeld



Binnen deze opdracht maakt u gebruik van bijlage 3 en 8 binnen de handleiding. Deze vindt u onderaan het document terug.

Pagina's werkschrift



Binnen deze opdracht dient u gebruik te maken van "opdracht: Blijven vasthouden" in het werkschrift.

Aandachtspunten leeftijd kinderen.

Kleinere kinderen kunnen de verschillende manieren om iemand vast te houden ook tekenen i.p.v. te noteren.

Opdracht 9: Hoe kunnen we blijven herinneren?

- **Timemanagement:** 60 tot 90 minuten.
- **Materialen:** deel 7 van het verhaal, een glazen pot, briefjes met namen van de kinderen, een doos, een touw, papier, bijlage 8 en tekengerei.
- **Leergebied:** Nederlands (luisteren), beeld.

Binnen deze les is het van belang dat de leerlingen inzien dat een persoon niet geheel weg is, maar dat we deze blijven herinneren. Wanneer iemand dood gaat, is het het lichaam dat sterft, maar de relatie en gedachten aan die persoon blijven steeds een speciale plaats hebben in jouw hart en gedachten.



Uitleg opdracht

• Instap

We starten met het voorlezen van deel 7 uit het verhaal "Lieve lief op reis door het rouwlandschap". Dit deel maakt duidelijk wat de betekenis is van het herinneren. Hier is het belangrijk om te bespreken met de leerlingen wat er gebeurt binnen het verhaal, wat Lieve lief doet, wat herinneren is, waarom het belangrijk is om iemand te herinneren en hoe we dit kunnen doen.

Dit is belangrijk om leerlingen te leren dat wanneer een persoon sterft, dat deze niet helemaal weg is. Het lichaam van de persoon sterft, maar de gedachten en relatie die je met die persoon had, blijven wel. Je dient de leerlingen duidelijk te maken dat ze de band met de overleden persoon niet dienen te breken wanneer die dood is. Het is niet omdat een persoon is gestorven dat we deze moeten vergeten. We gaan die persoon "her-inneren", we gaan deze binnen in ons hart en gedachten bewaren. Door de herinneringen in leven te houden, blijft de overledene ook levendig.

• Midden

Hieronder worden twee opdrachten weergegeven die je met jouw klas kan doen om hen te leren herinneren. Als leerkracht kies je zelf welke opdracht je wenst uit te voeren. Dit op basis van de beginsituatie van uw klasgroep.

- **De tijdscapsule:** Briefjes met namen van alle leerlingen van de klas worden in een grote pot gedaan. Elke leerling neemt één briefje uit de pot. Over deze leerling vullen ze een vragenlijst in (zie bijlage 8) en maken ze een tekening. Deze vragenlijst gaat in een tijdsapsule (grote versierde doos die ze ook zelf dienen te versieren) die wordt bewaard. Op het einde van het schooljaar of volgend schooljaar wordt de tijdsapsule (de doos) terug opengemaakt en worden de herinneringen opgehaald en besproken in de groep.
- **Een slinger vol herinneringen:** Briefjes met namen van alle leerlingen van de klas worden in een grote pot gedaan. Elke leerling neemt één briefje uit de pot. Over deze leerling schrijven ze een leuke anekdote of een talent op. In plaats van te schrijven, kunnen ze dit ook tekenen of stempelen. Dat doen ze op een gekleurde strook papier of op een gekleurd vlaggetje. Als iedereen klaar is, maken we samen de slinger. Van de papierrepen worden er rondjes gemaakt, die aan elkaar worden bevestigd waardoor er een lange slinger ontstaat. De vlaggetjes worden één voor één vastgemaakt aan een touw. Tot slot wordt de slinger opgehangen in de klas.

Bijlagen



Didactisch voorbeeld



Binnen deze opdracht maakt u gebruik van bijlage 8 binnen de handleiding. Deze vindt u onderaan het document terug.

Pagina's werkschrift



Voor deze opdracht dient u geen gebruik te maken van het werkschrift.

Aandachtspunten leeftijd kinderen.

Voor de jongere kinderen raden wij aan om vooral de oefening te doen van de slinger vol herinneringen omdat ze hier creatiever aan de slag kunnen gaan en er variaties in uitwerking mogelijk zijn. Bij de tijdscapsule kan dit natuurlijk ook, maar dan dienen ze in plaats van het invullen van een vragenlijst een tekening te maken over een bepaalde persoon of er een voorwerp in te steken die hen doet denken aan de persoon die zij hebben gekozen.

Opdracht 10: De gebroken vaas.

- Timemanagement
100 minuten.
- Materialen
bijlage 5, gekleurd papier, lijm, schaar, bord/tas/vaas (om kapot te gooien), 2 componenten lijm, goudverf, penselen, werkschrift, camera.
- Leergebied: Muzische vorming - Beeld.

De leerlingen leren hier inzien dat ze binnen een rouwproces een soort slingeraap zijn die de gehele tijd tussen verlies en herstel slingert. Uiteindelijk zal deze spelenderwijs het bos van het rouwproces uitslingeren. Het ene moment kan iemand heel verdrietig zijn en het andere moment weer blij naar school gaan. Dit is een intensief proces dat voor iedereen anders is.



Uitleg opdracht

• Instap

Start door te vertellen dat wanneer iemand sterft die je graag ziet, alles voor altijd anders wordt. Een verlieservaring zorgt ervoor dat wij allemaal een leven hebben VOOR en een leven NA dit verlies.

Het lijkt alsof iets in ons gebroken is, dat niet meer hersteld kan worden. Het leven valt dan als scherven uit elkaar.

Je kan de scherven bekijken en je afvragen of het ooit nog goed komt. De scherven liggen overal verspreid, dus ze bijeen rapen en zoeken vraagt wat tijd. Helemaal hetzelfde als vroeger, wordt het nooit meer. Er zullen altijd dingen ontbreken waardoor het nooit meer hetzelfde wordt als het was. Dat betekent niet dat je niet gelukkig kan zijn of plezier kan hebben.

Het is van belang dat je met de brokstukken en scherven die je nog hebt aan de slag gaat en iets nieuws ervan maakt.

• Midden

Geef de leerlingen elk een blad met daarop een vaas (bijlage 5). Vervolgens leg je uit dat de leerlingen deze vaas met papieren scherven gaan opvullen. De stukjes papier liggen op een centrale tafel. Ze moeten de stukjes papier zo puzzelen dat de hele vaas mooi bedekt is. Je kan ze deze scherven ook steeds zelf laten uitknippen uit gekleurd papier. Op elk stuk papier of zogenoemde scherf, noteert de leerling wat er zou veranderen in zijn/haar leven als er iemand zou sterven die belangrijk is voor hem/haar.

Extra opdracht: Kintsugi

De leerlingen hebben een tas, bord,...; mee van thuis dat ze mogen kapot gooien en hier dus scherven van maken. Deze scherven gebruiken ze om een nieuw voorwerp van te maken door deze opnieuw aan elkaar vast te lijmen met 2 componenten lijm. Daarna verven de leerlingen de naden in het goud. Dit kunstwerk staat symbool voor een nieuwe start na een verlies.

• Slot

Wanneer de leerlingen klaar zijn met hun papieren vaas of kunstwerk met echt porselein, maken ze hier een foto van en kleven ze deze in hun werkschrift bij de opdracht. Daarna bespreek je nog eens klassikaal wat de leerlingen gemaakt hebben en wat de betekenis ervan is.

Bijlagen



Didactisch voorbeeld



Binnen deze opdracht maakt u gebruik van bijlage 5 binnen de handleiding. Deze vindt u onderaan het document terug.

Pagina's werkschrift



Binnen deze opdracht dient u gebruik te maken van "opdracht: Kleef hier een foto van jouw scherven - kunstwerk" in het werkschrift.

Aandachtspunten leeftijd kinderen.

De Kintsugi opdracht raden we aan vanaf het tweede leerjaar. Dit omdat het werken met de scherven best gevaarlijk is en kan zorgen voor snijwonden. Deze opdracht uitvoeren met leerlingen uit de eerste leerjaar zou betekenen dat je heel wat extra moet ondersteunen.

Opdracht 11: Hoe kan ik een ander troosten?

- Timemanagement
60 minuten.
- Materialen: bijlage 9, werkschrift.
- Leergebied: Nederlands (spreken en luisteren).

Het doel van de les is dat de leerlingen inzien dat het van belang is om elkaar te troosten. Dit wanneer iemand verdriet heeft ten gevolge van een verlies. Binnen deze les maken ze kennis met verschillende technieken die ze kunnen gebruiken om zichzelf en anderen te troosten.



Uitleg opdracht

• Instap

Leren leven met het gemis, de pijn en het verdriet wanneer iemand gestorven is die we graag zien is hard werken. We kunnen hierbij best wat hulp gebruiken van onze familieleden, vrienden, medeleerlingen, leerkrachten en de vele andere mensen uit onze nabije omgeving. Helaas kan niemand onze gevoelens van gemis, pijn en verdriet wegnemen door ons bijvoorbeeld voortdurend op te vrolijken of door er op alle mogelijke manieren erover te zwijgen. Ze zijn er en ze mogen er ook zijn want ze horen nu eenmaal bij het verlies. Hoe zouden we dan wel iemand kunnen troosten? Laten we dat ontdekken aan de hand van een memoryspel. Je maakt groepjes van 4, hierbij krijgt elke groep een aantal afbeeldingen en tekstjes. Het is aan de leerlingen om de afbeelding bij de passende beschrijving te plaatsen. Nadien bespreek je de verschillende troosttechnieken die de leerlingen hebben gevonden. Bij leerlingen uit het eerste leerjaar doe je deze oefening best gezamenlijk indien ze bepaalde woorden nog niet kunnen lezen.

• Midden

De volgende opdracht is een rollenspel. Hierbij worden een aantal verlieservaringen omschreven, waarvan de impact verschillend is. De leerlingen worden verdeeld in groepjes. Ze denken eerst telkens na over hoe ze de persoon die verdrietig is zouden kunnen troosten binnen de gegeven situatie op basis van de geziene troosttechnieken. Nadien laat je hen enkele situaties naspelen/uitbeelden en klassikaal bespreken.

De verschillende ervaringen:

- Zijn/haar buurjongen, die zijn/haar beste vriend is, gaat binnenkort verhuizen naar het buitenland waardoor ze elkaar waarschijnlijk nog maar af en toe zullen horen en ze elkaar niet meer in het echt zullen kunnen zien.
- Zijn/haar huisdier is een week geleden weggelopen en is nog steeds vermist.
- Hij/zij heeft gisterenavond vernomen dat zijn/haar ouders hebben beslist om te gaan scheiden.
- Zijn/haar opa is overleden op 84-jarige leeftijd in het woonzorgcentrum.
- Zijn/haar mama is gestorven na 3 jaar te hebben gevochten tegen kanker.

• Slot

Als afsluiter wordt de "opdracht: de EHBV-koffer" in het werkschrift ingevuld en klassikaal besproken.

Bijlagen



Binnen deze opdracht maakt u gebruik van bijlage 9 binnen de handleiding. Deze vindt u onderaan het document terug.

Pagina's werkschrift



Binnen deze opdracht dient u gebruik te maken van "opdracht: De EHBV - koffer" in het werkschrift.



Luisteren,
zonder zelf veel
te zeggen (geen
meningen en
tips geven)



Durf praten
over de
gevoelens



Samen blij en
droevige
herinneringen
ophalen



Elkaar een
handje
helpen





Een warme knuffel
kan deugd doen



Geef een
troostcadeautje



Anders
behandelen
hoeft niet

Laat de
ander zich
niet alleen
voelen



Opdracht 12: creatief aan de slag met het troosten.

- Timemanagement: 60 tot 120 minuten.
- Materialen: naald, draad, vilt, lijm, computer, box, vilt in verschillende kleuren en deel 8 van het verhaal.
- Leergebied: beeld en beweging.

Het doel van de les is dat de leerlingen inzien dat het van belang is om elkaar te troosten. Dit wanneer iemand verdriet heeft ten gevolge van een verlies. Binnen deze les maken ze kennis met twee verschillende creatieve technieken die ze kunnen gebruiken om zichzelf en anderen te troosten.



Uitleg opdracht

• Instap

We starten deze les met het herhalen van het begrip "troosten" aan de hand van deel 8 uit het verhaal "Lieve lief op reis door het rouwlandschap". We bespreken het deel om de betekenis van het troosten duidelijk te maken. Mogelijke vragen: Wat gebeurt er in het verhaal? Wat doen ze bij elkaar? Wat is troosten ook alweer? Hoe kunnen we elkaar alweer troosten? Wie weet nog de verschillende troosttechnieken die we hebben leren kennen? Kinderen dienen hierbij in te zien dat verschillende technieken gebruikt worden om anderen te troosten wanneer zij kennismaken met een gevoel van gemis ten gevolge van een verlies. Binnen deze opdracht maken kinderen kennis met twee technieken die ze bij zichzelf kunnen toepassen.

Binnen de instap start je met het uitvoeren van een zonmeditatie met de leerlingen. Dit is een speciale, maar ook krachtige manier om een zekere vorm van troost en rust te vinden. Er bestaan verschillende vormen van meditatie die je kan doen. Via volgende link kom je terecht bij enkele mogelijkheden: <https://www.gevoeligsterk.nl/mediteren-met-kinderen/>

• Midden

Maak een troostpopje: verdriet kan elk moment de kop op steken. Het rouwproces blijft namelijk nog steeds een arbeid waarbij het kind een evenwicht probeert te zoeken tussen het verlies en herstel. Een troostpopje kan hierbij helpen. Dit is een popje die de kinderen zelf maken en die ze vervolgens bewaren in hun verlieszak. Wanneer ze het nodig hebben, kunnen ze dit dan vastnemen en er troost & kracht uit putten. De leerlingen maken binnen deze les zelf een troostpopje door gebruik van vilt. De leerlingen mogen hierbinnen zelf de vorm en uiterlijk van hun popje bepalen. Deze plaatsen ze vervolgens in hun verlieszak.

Bijlagen

Didactisch voorbeeld



Onderstaande linken geven een stappenplan weer voor het maken van een troostpopje met vilt.



Pagina's werkschrift



Voor deze opdracht werd geen opdracht voorzien in het werkschrift.

Aandachtspunten leeftijd kinderen.

Bij jongere kinderen raden wij aan om bij het maken van het viltpopje gebruik te maken van lijm om de delen aan elkaar te bevestigen in plaats van naald en draad.

Opdracht 13: Mijn kleine en grote gelukjes.

- Timemanagement: 30 minuten.
- Materialen: bijlage 11, tekengerei, werkschrift, deel 9 en deel 10 van het verhaal, stenen, verfstiften, krijt, wasco,...
- Leergebied: Nederlands en drama.

De leerlingen leren inzien dat ze binnen een rouwproces een slingeraap zijn die de gehele tijd slingert tussen verlies en herstel. Uiteindelijk zullen ze spelenderwijs het bos van het rouwproces uitslingeren. Het ene moment kan iemand heel verdrietig zijn en het andere moment weer blij naar school gaan. Dit is een intensief proces dat voor iedereen anders is.



Uitleg opdracht

• Instap

We lezen eerst en vooral deel 9 en deel 10 van het verhaal "Lieve lief op reis door het rouwlandschap". In dit deel van het verhaal zien we hoe Lieve lief haar leven opnieuw herneemt na het doorlopen van het rouwlandschap. Belangrijk hier is om met de leerlingen even stil te staan bij wat er gebeurt met Lieve lief. Het dient duidelijk te worden voor de leerlingen dat je tijdens het rouwproces als een slingeraapje slingert tussen verlies en herstel. Soms zal de persoon nog veel verdriet ervaren en op andere momenten het leven weer oppakken. Vaak heeft de persoon hierbij hulp nodig van de omgeving, van een wijze uil. Dit is iemand of iets die de rouwende persoon opvangt op moeilijkere momenten. Met de kinderen kan je volgende vragen overlopen: Hoe voelt Lieve lief zich nu? Zal ze zich altijd zo blijven voelen? Kan het zijn dat ze zich soms nog eens verdrietig voelt? Hoe zorgt Lieve lief ervoor dat ze minder verdriet heeft? Wat doet Lieve lief op het einde van het verhaal (opnieuw bakken met haar papa en haar broer, een teken van herstel)? Waarom doet ze dit en waarom is het belangrijk dat ze dit doet?

• Midden

Lieve lief gaat op zoek naar allerlei kleine gelukjes om haar heen die haar helpen het rouwproces te doorlopen. Het is nu aan de kinderen om zelf op zoek te gaan naar hun kleine gelukjes. Als ondersteuning krijgen ze hierbij reeds een opsomming van verschillende kleine gelukjes. Natuurlijk is het wel de bedoeling dat de leerlingen nog verder op zoek gaan naar andere zaken die hen gelukkig maken.

Wanneer ze op zoek zijn gegaan naar hun kleine gelukjes, zullen ze deze op een creatieve manier vormgeven. Dit doen ze door hun kleine gelukjes te visualiseren op stenen die ze nadien bij zich kunnen houden in hun verlieszak, kunnen koesteren, voor wanneer ze deze nodig hebben.

Wanneer er geen stenen of de nodige materialen voor handen zijn, kan je de leerlingen ook nog steeds hun kleine gelukjes laten visualiseren op een blad papier, maar bijvoorbeeld ook in een tableau vivant. Hierbij dienen ze hun kleine gelukjes te visualiseren door gebruik van hun eigen lichaam.

Bijlagen



Didactisch voorbeeld



Binnen deze opdracht maakt u gebruik van bijlage 11 binnen de handleiding. Deze vindt u onderaan het document terug.

Pagina's werkschrift



Binnen deze opdracht dient u gebruik te maken van "opdracht: Mijn kleine en grote gelukjes" in het werkschrift.

Aandachtspunten leeftijd kinderen.

Er is reeds een variatie aan mogelijke opdrachten aanwezig. Bij jongere kinderen raden we wel aan om in het begin een klassikale brainstorm te doen over mogelijk kleine gelukjes. Dit mondeling, zonder gebruik te maken van de bijlage waarbij ze de mogelijkheden dienen te lezen. Voor oudere leerlingen die reeds vlot kunnen lezen, is deze brainstorm niet direct nodig en kunnen zij perfect zelfstandig aan de slag gaan.

Bijlagen

Binnen deze handleiding zijn er enkele **bijlagen** toegevoegd. Dit zijn prenten of kopieerbladen die **noodzakelijk** zijn om te gebruiken binnen de **lessenreeks** bovenop het reeds aangeboden werkschrift. Deze kan je dan uit deze aangeboden handleiding een zeker aantal keer, naargelang het aantal leerlingen binnen uw klas of naargelang de organisatie en uitwerking u verkiest, kopiëren.



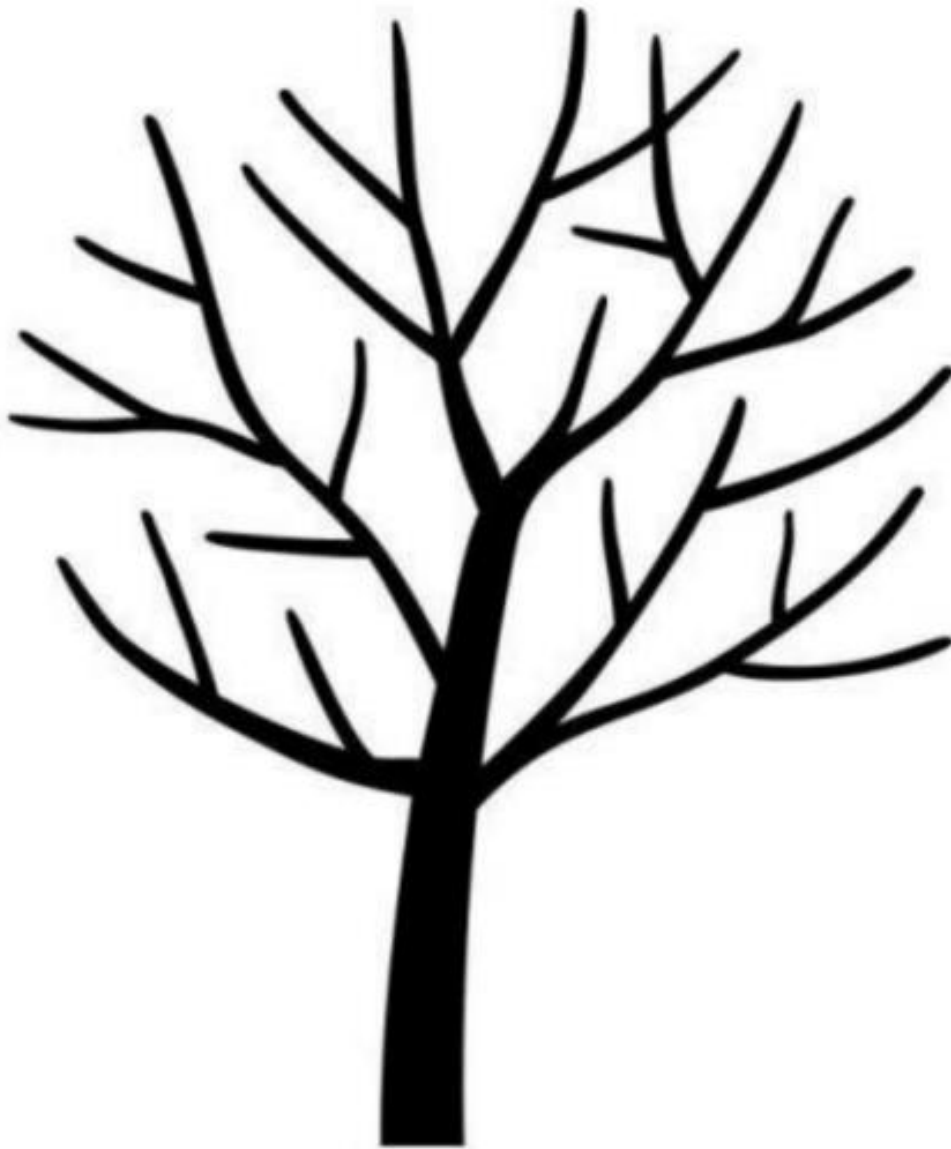
Bij elke opdrachtenfiche zal je ook steeds deze pagina zien verschijnen. Deze geeft eerst een vooral **een didactisch voorbeeld** weer (indien dit van toepassing is voor de opdracht), maar daarnaast vertelt het u ook **welke bijlagen u dient te raadplegen** voor de desbetreffende oefening.

Zo kan er bijvoorbeeld staan "Voor deze oefening dient u gebruik te maken van bijlage 1". Op basis hiervan kan u gericht aan de slag gaan en weet u vlot welke bijlagen u dient te raadplegen. Hetzelfde geldt voor de pagina's in het werkschrift.

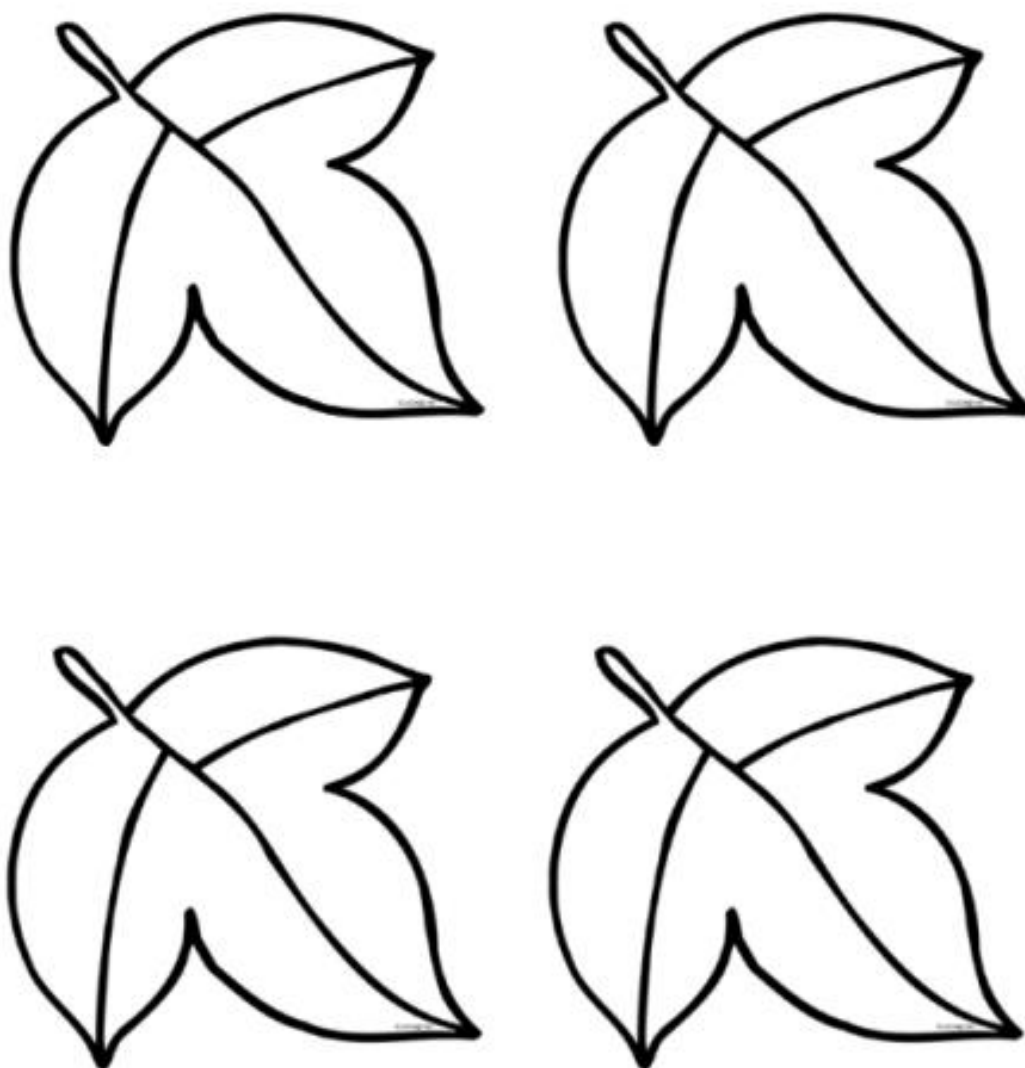


Onderaan worden ook enkele aanbevelingen neergeschreven door ons op basis van de leeftijd van de kinderen. Hierin beschrijven we wat u kan veranderen aan de opdracht naar gelang de leeftijd of waarop u dient te letten.

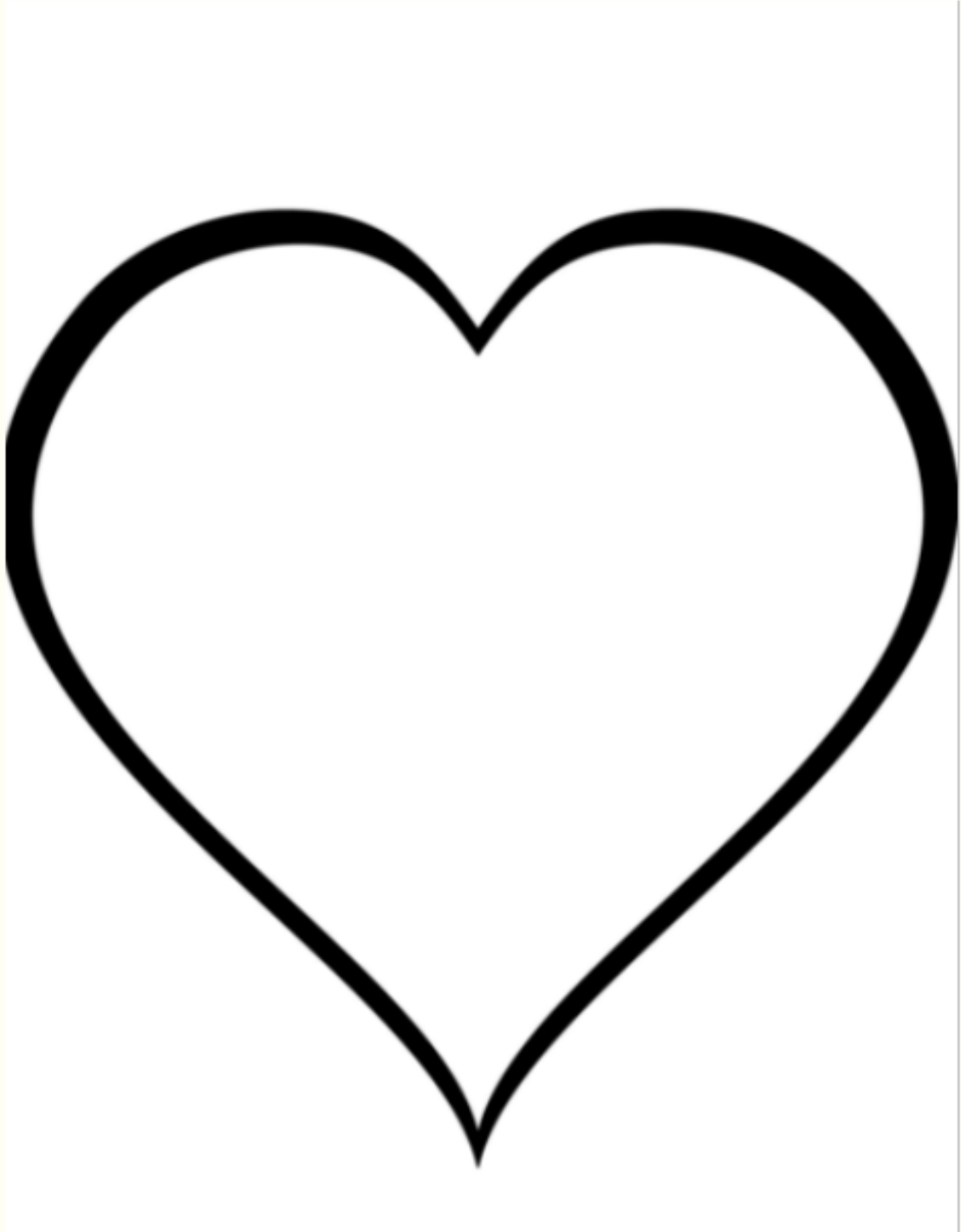
Bijlage 1



Bijlage 2



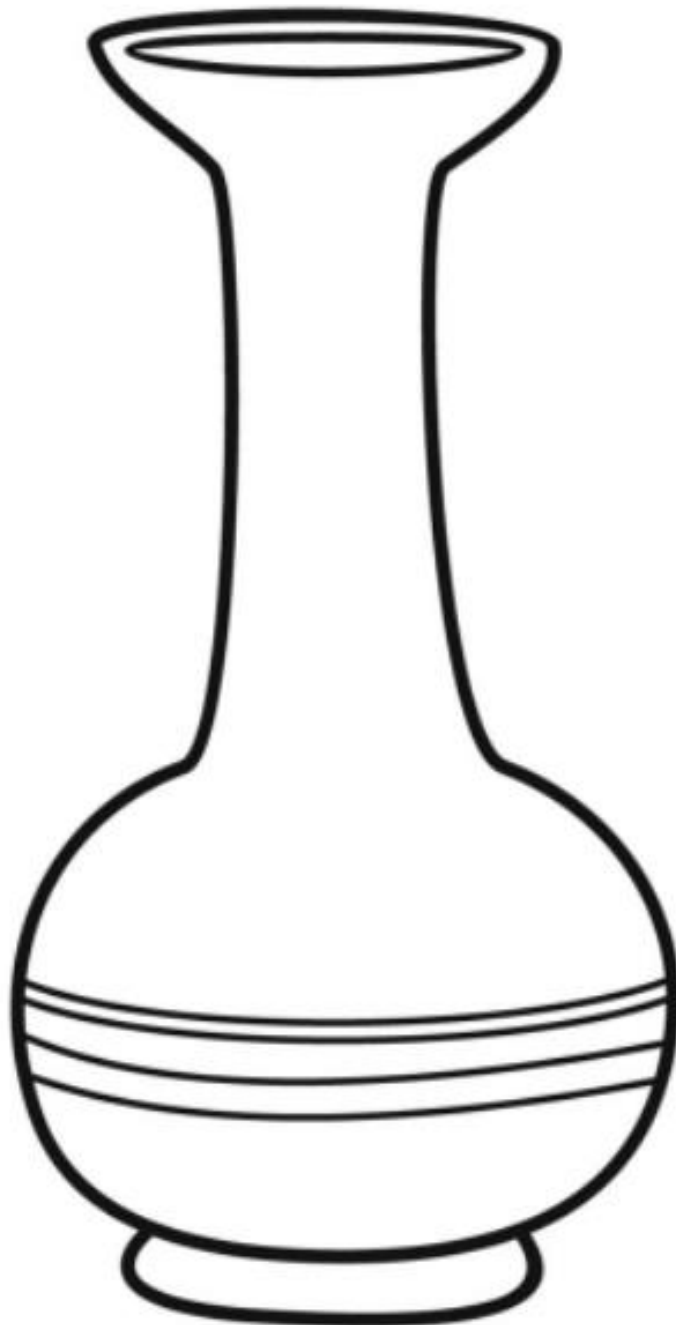
Bijlage 3



Bijlage 4



Bijlage 5



Bijlage 6a



Bijlage 6b

Yaren peddelt tussen verlies en herstel

1. Je doet er super leuke dingen. Het is een kamp van plezier en lachen.
2. Het is voor mij super belangrijk om te praten over mijn mama. Erover praten is voor mij een uitlaatklep.
3. We hebben thuis een heel mooi tafeltje staan met haar urne en foto en allemaal leuke herinneringen.
4. We hebben sinds kort een boompje in de tuin gezet. We hebben die wit geschilderd op moederdag. Dat is nu een klein monumentje in onze tuin ter ere van mama.
5. Ik probeer vandaag, 1 november, naar de positieve dingen te kijken. Naar de dingen die ik met mama gedaan heb. Waar ik met een lach naar terugkijk. Ik probeer mij vast te houden aan de goede herinneringen.
6. Het leven is voor mij de moeite waard, omdat er nog zoveel mooie dingen komen.
7. Mama was altijd het zonnetje in huis en zou niet willen dat ik altijd verdrietig zou zijn. Zij wilt dat ik verder leef en plezier maak in het leven. En ik wil dat ook doen.
8. Neem het verdriet vast, als je er klaar voor bent, en doe er iets mee. Knutsel. Luister naar muziek. Maak muziek. Iedereen heeft zijn eigen manier.

Bijlage 7



Bijlage 8

Wat denk je dat
_____er
later zal worden?

Wat is je leukste
herinnering aan
_____er
van het voorbije jaar?

Hoe ziet
_____er
nu uit? (Omschrijving of
een tekening)

Waar in blinkt
_____er
uit?

Bijlage 9

**Luisteren, zonder
zelf veel te
zeggen (geen
meningen en tips
geven)**

**Durf praten over
de gevoelens**

**Samen blij en
droevige
herinneringen
ophalen**

**Elkaar een handje
helpen**

**Een warme
knuffel kan deugd
doen**

**Geef een
troostcadeautje**

**Anders
behandelen hoeft
niet**

**Laat de ander
zich niet alleen
voelen**





Bijlage 10

Weet jij wat er jou helpt om jezelf beter te voelen als je, om welke reden dan ook, verdrietig bent?

Wat zijn jouw **KLEINE** en **GROTE GELUKJES**?

- Naar muziek luisteren
- Zelf muziek maken
- Dansen
- Als iemand je lievelingseten klaarmaakt
- Spelen met:
- Op de tablet of computer spelen
- Sporten zoals:
- Knuffelen met:
- Naar een mooie film of serie kijken
- Tekenen en knutselen
- Naar een leuke plek gaan
- Rustig op je kamer zitten
- In de natuur zijn
- Bij dieren zijn (hond, konijn, hamster, poes, paard, ...)
- Praten met iemand die goed naar je luistert
- Over een mooie herinnering praten of tekenen
- Naar een mooie foto kijken
- Denken aan een leuk of grappig moment
- Tijd doorbrengen met iemand, bij wie je je goed voelt
- Schrijven of vertellen over wat je meemaakt
- Lezen
-
-
-

Afsluitwoord

Afsluitwoord en geraadpleegde bronnen

Deze handleiding is er om verlies in al zijn vormen bespreekbaar te maken in de klas, bij leerlingen van de lagere school. Het belangrijkste doel van dit lespakket is: leerlingen een rugzak mee te geven met verschillende tools die ze, indien het nodig is, kunnen gebruiken om om te gaan met rouw en verlies.

De eerste lessen zullen emotioneel zwaar zijn en eventueel ook moeilijk voor de leerlingen. Ze zijn het namelijk nog niet gewoon om over de dood te praten, voor hen is het in het begin nog steeds een taboe waarbij ze zich onwennig voelen.

Door het zoveel mogelijk aan te kaarten en te bespreken, wordt deze term genormaliseerd en leren kinderen er op een correcte manier mee omgaan.

Rouw en verlies uit de taboesfeer halen en kinderen wapenen tegen een confrontatie met verlies is dan ook jouw doel als leerkracht wanneer je deze handleiding hanteert.

Geraadpleegde bronnen

Boeken:

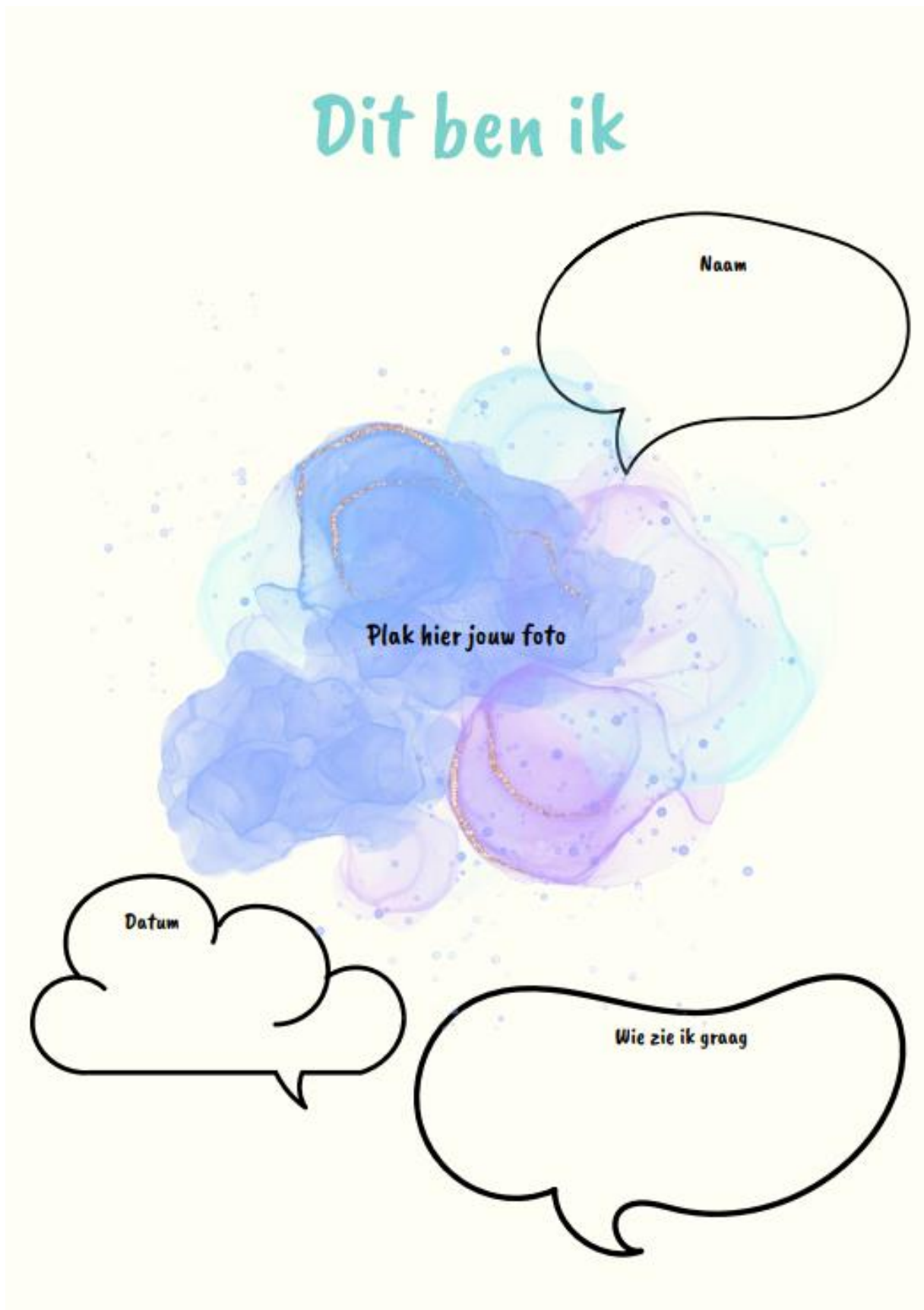
- Kon je dan niet blijven voor mij? Kinderen en jongeren ondersteunen na zelfdoding in hun omgeving - Riet Fiddelaers-Jaspers
- Jong verlies. Rouwende kinderen serieus nemen - Riet Fiddelaers-Jaspers
- Ik zal je nooit vergeten. Mijn boek met herinneringen - Riet Fiddelaers-Jaspers
- Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener - Manu Keirse
- Op afstand nabij - Uus Knops
- Dood zijn, is dat voor altijd? En alle andere vragen van kinderen over de dood - Lies Scaut
- Rouw in de klas. Draaiboek omgaan met rouw en verdriet - Lies Scaut
- Afscheid voor kids. Creatief doe-en begeleidingsboek bij afscheid en verlies. Kathleen Mylle ism Lore Vonck, Werkgroep Verder

Websites:

- www.allesoverdood.nl
- www.missingyou.be
- www.amant.be
- www.mijnherinneringaaniou.be

Werkchrift "ik leer praten over de dood"





Dit is mijn klas



Plak hier een foto van jouw klas

Opdracht: De boom

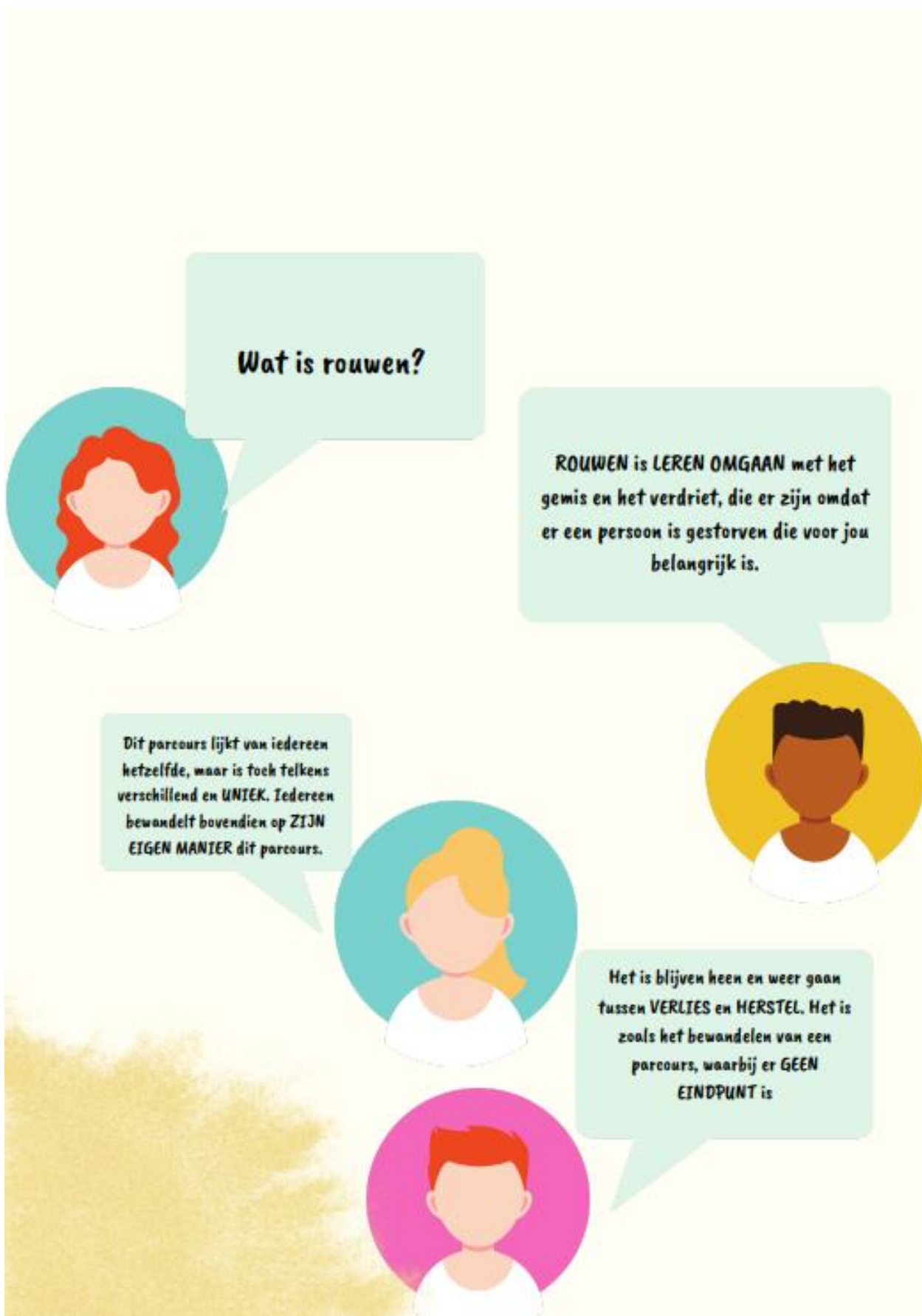
Schrijf op de blaadjes in de boom wie of wat je mist. Je kan dit ook tekenen in plaats van schrijven.



Opdracht: Wie woont er in jouw hart

Schrijf of teken in het hart wie een speciaal plekje heeft in jouw hart. Dit kan een persoon, dier,... zijn.





Opdracht: Wat betekent dood zijn?

Het is heel normaal dat je nog niet goed weet wat dood zijn betekent. Probeer te begrijpen wat dood zijn betekent, door bij de volgende stellingen het hartje rood (fout) of groen (juist) te kleuren.

Opa ruikt elke dag wat oma kookt. De urne met zijn as samen met zijn foto en enkele kaarsjes, staan op de vensterbank van het raam in de keuken.



Je gaat alleen maar dood als je heel oud bent en een lang en gelukkig leven hebt gehad.



In elk land van de wereld gaan er mensen dood.



Als ik het hard genoeg wens, dan komt mijn oma die 3 weken geleden gestorven is, naar mijn verjaardagsfeestje.



Als je dood bent, moet je warme kledij en schoenen aantrekken zodat je het niet koud krijgt in jouw kist diep onder de grond.



Als er net iemand is gestorven die je kent, dan kan jij zelf ook plots sterven.



Op een bepaald moment zal ik ook dood gaan.



Dokters kunnen soms wonderen verrichten en een gestorven patiënt met de juiste medicijnen terug wakker maken.

Soms zeg je in een boze bui wel eens 'Ik wil je nooit meer zien'. Als iemand dan ook echt sterft, is dat niet jouw schuld.

Als we naar de begraafplaats gaan, moeten we stil zijn omdat de doden anders wakker worden.

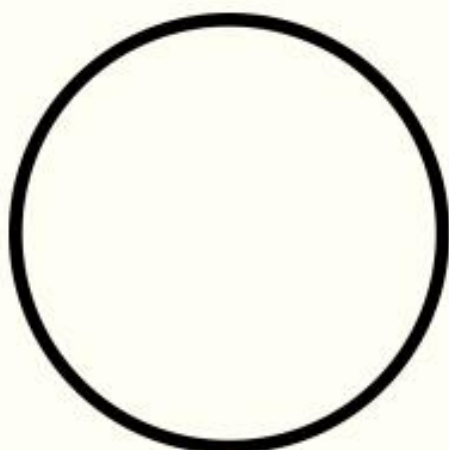
Wat betekent dood zijn nu eigenlijk?

1. Het lichaam stopt met werken
2. Door een bepaalde reden
3. Voor altijd
4. Alles wat leeft, zal ook ooit dood gaan

The infographic features a light yellow background with decorative blue and purple watercolor-like patterns on the left. It contains three heart icons, two speech bubbles, and two circular avatars of a girl with red hair and a boy with dark skin. The text is in various colors (purple, blue, black) and fonts.

Opdracht: Een warboel aan gevoelens

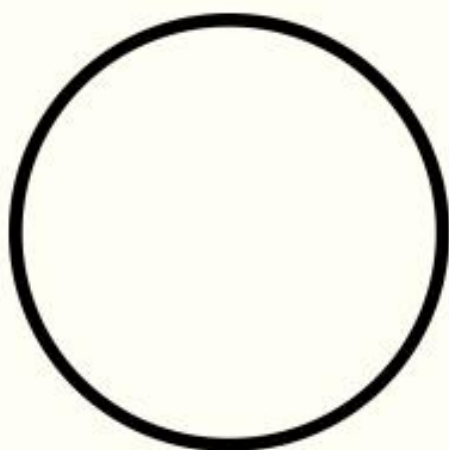
Wanneer iemand rouwt, heeft die heel veel gevoelens. In deze warboel van gevoelens, kunnen we de vier basisgevoelens terugvinden. Teken bij elke emotie het bijpassende gezichtje.



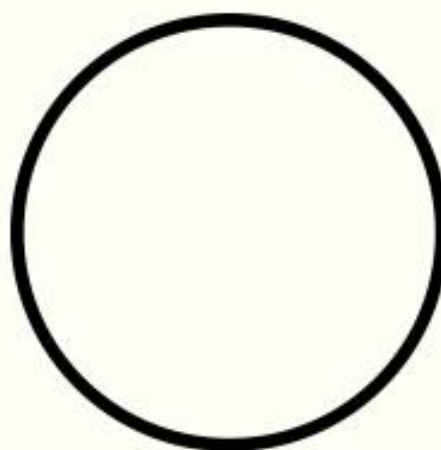
Blij



Boos



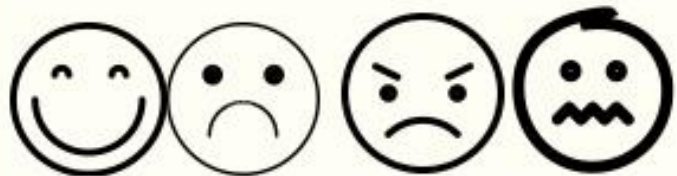
Bang



Verdrietig

Wanneer er iemand sterft die belangrijk is voor jou, kunnen jouw gevoelens plots erg in de war geraken. Dit is heel normaal. Er zijn ook geen juiste of foute gevoelens. Kleur de gevoelens die je herkent bij de verschillende ervaringen.









Opdracht: Yaren en de zon

- Welke verschillen zijn er tussen dit rouwkamp en andere kampen, zoals sportkampen of kampen van een jeugdbeweging?
- Welke gelijkenissen zijn er tussen dit rouwkamp en andere kampen, zoals sportkampen of kampen van een jeugdbeweging?



- Voor Yaren en Kato zijn hun mama en papa niet helemaal weg. Op welke manier zijn ze er nog voor hen?



- **Wat maken de kinderen?**



- **Waarom doen zij dit?**

- **Wat vind je van dit lichtjes ritueel?**



Opdracht: Roeien met de twee peddels van jouw roeiboort



Wat betekent: Rouwen is als roeien met de twee peddels van jouw roeiboort?



Om vooruit te geraken met een roeiboort, moet je afwisselend roeien met de linkse (VERLIES) en rechtse (HERSTEL) peddel. Peddel je met maar één van beide peddels, dan zal je boot in cirkels draaien en raak je niet vooruit.



Door je **BEIDE** peddels te gebruiken en af te wisselen, zal je wel vooruit raken. Maar voortdurend peddelen, is zeer vermoeiend. Het is dan ook belangrijk om de peddels af en toe te laten **RUSTEN**, zodat je zelf ook even kan rusten.

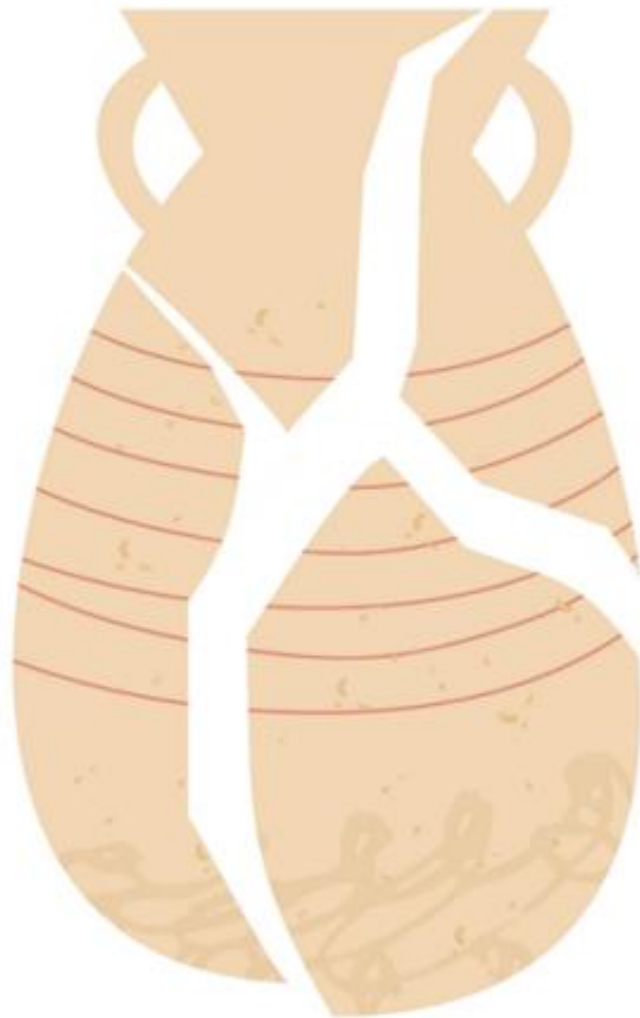
Hoe peddelt Yaren tussen verlies en herstel? Schrijf de nummers van de uitspraken bij de juiste peddel.



1. Je doet er super leuke dingen. Het is een kamp van plezier en lachen.
2. Het is voor mij super belangrijk om te praten over mijn mama. Erover praten is voor mij een uitlaatklep.
3. We hebben thuis een heel mooi tafeltje staan met haar urne en foto en allemaal leuke herinneringen.
4. We hebben sinds kort een boompje in de tuin gezet. We hebben die wit geschilderd op moederdag. Dat is nu een klein monumentje in onze tuin ter ere van mama.
5. Ik probeer vandaag, 1 november, naar de positieve dingen te kijken. Naar de dingen die ik met mama gedaan heb. Waar ik met een lach naar terugkijk. Ik probeer mij vast te houden aan de goede herinneringen.
6. Het leven is voor mij de moeite waard, omdat er nog zoveel mooie dingen komen.
7. Mama was altijd het zonnetje in huis en zou niet willen dat ik altijd verdrietig zou zijn. Zij wilt dat ik verder leef en plezier maak in het leven. En ik wil dat ook doen.
8. Neem het verdriet vast, als je er klaar voor bent, en doe er iets mee. Knutsel. Luister naar muziek. Maak muziek. Iedereen heeft zijn eigen manier.

Opdracht: De gebroken vaas

Wanneer iemand sterft die belangrijk is voor jou, verandert jouw hele wereld. Wat zou er volgens jou veranderen als iemand die je graag hebt, sterft. Schrijf het op de scherven van de vaas.



Opdracht: Blijven vasthouden

Iemand die je graag ziet en die is overleden, moet je **niet loslaten** maar net blijven **vasthouden**. Soms lijkt dit moeilijk, want je moet dit voortaan doen op een **andere manier** dan je gewend was. Denk eens na over hoe je dit zou kunnen doen en schrijf het hier neer. Laat jou inspireren door de voorbeelden op de volgende pagina.



Hoe kan ik herinneren?





Opdracht: De EHBV-koffer

We kunnen het gemis en de bijhorende pijn en het verdriet van een rouwende persoon **niet oplossen of wegnemen**. We kunnen hen wel helpen door hen te **troosten**. Troosten is iemand helpen om terug een fijn gevoel te krijgen. Omdat troost voor iedereen verschillend en tegelijk soms hetzelfde is, is iemand troosten niet zo eenvoudig. In de EHBV-koffer zijn er 8 troost-tips terug te vinden. Verbindt de juiste tips met de juiste afbeeldingen.



Luisteren, zonder zelf veel te zeggen (geen meningen en tips geven)

Durf praten over de gevoelens

Samen blije en droevige herinneringen ophalen

Elkaar een handje helpen

Een warme knuffel kan deugd doen

Geef een troostedeautje

Anders behandelen hoeft niet

Laat de ander zich niet alleen voelen

Opdracht: Mijn grote en kleine gelukjes

Plezier maken, helpt je om verder te leven. Je krijgt er energie van en voelt je beter. Dit kunnen heel kleine, maar ook grotere zaken zijn. Kruis in de lijst met voorbeelden aan wat je helpt om jezelf beter te voelen?

- Naar muziek luisteren
- Zelf muziek maken
- Dansen
- Als iemand je lievelingseten klaarmaakt
- Spelen met:
- Op de tablet of computer spelen
- Sporten zoals:
- Knuffelen met:
- Naar een mooie film of serie kijken
- Teken en knutselen
- Naar een leuke plek gaan
- Rustig op je kamer zitten
- In de natuur zijn
- Bij dieren zijn (hond, konijn, hamster, poes, paard, ...)
- Praten met iemand die goed naar je luistert
- Over een mooie herinnering praten of tekenen
- Naar een mooie foto kijken
- Denken aan een leuk of grappig moment
- Tijd doorbrengen met iemand, bij wie je je goed voelt
- Schrijven of vertellen over wat je meemaakt
- Lezen
-
-
-



**Ik wil je graag iets vragen, Dood.
Mag ik even op je schoot?
Even maar. Ik ben nog klein
en vraag me af hoe het zal zijn
om dichterbij je toe te leven.**

**Toe nou, Dood, het hoeft maar even.
Vijf minuutjes lijkt me fijn.
Dan denk ik dat ik later,
als je langzaam dichterbij komt,
minder bang voor je zal zijn.**



Verhaal “Lieve Lief op reis door het rouwlandschap”

Hieronder wordt het verhaal van “Lieve Lief op reis door het rouwlandschap” neergeschreven. Het verhaal bestaat in totaal uit tien verschillende onderdelen. Het verhaal legt de nadruk op wat rouwen is en hoe een rouwproces verloopt. Het is een hulpmiddel om bij kinderen rouw bespreekbaar te maken. De kinderen krijgen in het begin van het verhaal een kijk op het leven van Lieve Lief na de dood van haar mama. Hier maak ik ook reeds duidelijk hoe de wereld er uitziet na het verlies van iemand. Vervolgens doorloopt Lieve Lief, het hoofdpersonage, een reis door het rouwlandschap met behulp van Rouwende Rani. Eerst en vooral wordt op een verhalende wijze uitgelegd wat rouwen is. Vervolgens start de rouwtrip. Eerst bespreken we wat de dood nu net is. Ten tweede kijken we welke emoties kinderen kunnen ervaren binnen hun rouwproces. Ten derde wordt de nadruk gelegd op het feit dat het lichaam sterft van iemand, maar dat de herinneringen aan deze persoon steeds aanwezig blijven. Vervolgens kijken we nog naar wat troosten nu net is. Tenslotte zien we hoe Lieve Lief haar wereld is veranderd na het doorlopen van haar rouwproces. Deze onderdelen zijn geïntegreerd binnen het lespakket. Bij elke opdracht wordt vermeld of er gebruikgemaakt kan worden van het verhaal en welk deel er dan dient voorgelezen te worden. Indien een deel dient voorgelezen te worden, gebeurt dit steeds binnen de instap om met de leerlingen te kunnen vertrekken uit een duidelijke context op hun niveau.

Het verhaal als rode draad binnen het lespakket

Deel 1: Lieve Lief op de begraafplaats aan het graf van haar mama

Op het eerste gezicht lijkt ik een heel gewoon meisje.

Een meisje van zeven jaar met een naam zo lief en zoet als suikerspin. Een meisje met een papa, een broer die van videogames houdt en een mama.

Wacht, ik heb een mama, maar toch ook weer niet. Mijn mama is dood en dat is voor altijd. Ze zeggen dat ze voor altijd weg is en dat ik daar niets aan kan veranderen. Want hoe hard ik ook wil dat ze terugkomt, mama is dood en dat zal altijd zo blijven.

Ik herinner me nog goed de dagen nadat mama stierf. Ik kon het niet geloven want, wat is ‘dood’ nu eigenlijk? Elke dag kwamen er mensen langs om papa, broer en mij te troosten. Ik ben niet altijd verdrietig, soms wil ik ook gewoon eens met mijn auto’s gaan spelen. Is dit dan fout?

Ik wist niet hoe ik me moest voelen en nu nog steeds niet. Het lijkt wel alsof ik met mijn hoofd op een achtbaan zit die veel te snel gaat en ik weet niet hoe ik kan afstappen.

Elke dag ga ik een klein bosje bloemen op haar graf leggen en het blijft moeilijk.

“Mama hoor je mij?” ik krijg geen antwoord terug...dode mensen kunnen nu eenmaal niet meer praten.

“Mama ik mis je heel hard, ik weet niet wat te doen en thuis voelt het zo leeg. Ik voel me boos en verdrietig, maar ben ook bang dat papa zal doodgaan. Was je nog maar hier.”

Nog snel geef ik een kusje op haar graf en wuif haar gedag.

Deel 2: Lieve Lief thuis

Niets meer is zoals het was, alles is anders. Mijn vriendjes komen niet meer bij me spelen, papa is de hele tijd aan het werk en mijn broer zit alleen nog maar op zijn kamer.

Sinds mama dood is, zie ik mijn broer nog heel weinig. Ik mis de dagen waarop we samen voetballen in het park of samen een videogame speelden.

Ik mis mama die in de keuken staat en een heerlijke spaghetti voor ons maakt. Ik mis onze momenten samen. De momenten waarop we in de zetel een film keken of een gezellige boswandeling maakten.

Wanneer ik uit mijn dagdroom ontwaak, pak ik een potje eten uit de koelkast. Sinds mama dood is komt onze buurvrouw elke week eten brengen. Alsof we dat allemaal niet meer zelf kunnen. Soms maakt het me een beetje boos. Ik wil niet dat alles verandert.

Deel 3: Lieve Lief ontmoet rouwende Rani en gaat naar het rouwlandschap

Wanneer ik mijn ogen sluit, lijkt ik wel in een andere wereld.

“Daar ben je dan, ik had je al verwacht.” Een vrouw met lang donkerblauw haar, een glitterjurk als een discobal en lange roze laarzen komt naar me toe.

“Hallo mevrouw, wie bent u en waar ben ik?”

“Dag Lieve Lief, ik ben rouwende Rani en ik ben hier om met jou op reis te gaan.”

“Op reis? Naar waar dan wel?”

“We gaan op reis naar het rouwlandschap.”

“Wat is het rouwlandschap? Hoe kunnen we daarnaartoe?”

Rouwende Rani kijkt me met een brede glimlach aan en pakt mijn handen stevig vast. Samen stappen we naar een grote mooie luchtballon. De luchtballon is net zo blauw als het haar van rouwende Rani. De sterren twinkelen in de donkere nacht en ik staar met open mond naar de luchtballon.

“Lieve Lief, ik weet dat jouw mama er niet meer is en daarom wil ik je helpen.” Met mijn ogen vol tranen staar ik haar aan.

“Hoe kan je me nu helpen? Jij kan haar toch niet terugbrengen?”

“Nee, dat kan ik inderdaad niet. Wat ik wel kan is iets zeer belangrijk. Ik kan je helpen rouwen. Spring dus maar vliegensvlug in de luchtballon zodat we aan onze rouwtrip kunnen beginnen.”

Voorzichtig stap ik in de luchtballon en enkele seconden later vliegen we weg, een nieuw land tegemoet.

Deel 4: het bureau van rouwende Rani

“Hier zijn we dan. Welkom in het rouwlandschap Lieve Lief.” Ik kijk door het raampje van Rouwende Rani haar prachtige bureau. Hoe kan dat nu, alles ziet er net hetzelfde uit als toen mijn mama er nog was.

“Rouwende Rani, waarom is alles hier hetzelfde als in mijn wereld?”

“Omdat, Lieve Lief, rouwen iets heel normaal is. Niet enkel in mijn wereld, maar ook binnen die van jou. Toch zal je hier wel enkele verschillen zien als je maar goed durft te kijken.”

Enkele tellen later zit ik in een stoel tegenover Rouwende Rani. Het is een gouden stoel die schittert in het zonlicht.

“Ik heb een vraagje Rouwende Rani?”

“Vraag maar Lieve Lief, mij mag en kan je alles vragen.”

“Ik vroeg me af, wat betekent rouwen?” Rouwende Rani leunt wat naar voren.

“Lieve Lief, wat ik je nu ga vertellen mag je nooit vergeten. Rouwen is iets dat je doet wanneer je iets of iemand verliest en heel hard mist omdat je die belangrijk vindt.”

“Ben ik dan ook aan het rouwen? Want mijn mama is dood, ik kan ze nooit meer zien en ik mis haar heel erg.”

“Inderdaad, jij bent aan het rouwen voor jouw mama die gestorven is en die je daardoor nooit meer zal terugzien.”

“Ik vind het niet leuk om te rouwen. Soms moet ik wenen, dan ben ik weer heel boos en heel soms ben ik zelfs blij en speel ik met mijn auto's. Ik wou dat ik nooit ruzie had gemaakt met mijn mama, misschien was ze dan nu niet dood geweest. Ik wil me gewoon weer normaal voelen.”

“Lieve Lief toch, jij hebt niets fout gedaan. Alles wat je nu voelt is heel normaal. Als mensen rouwen, voelen en denken ze hele rare dingen. Soms doen ze ook anders dan daarvoor, zoals jouw broer en papa.”

“Ik wil niet rouwen, ik vind het niet leuk. Kan je er niet voor zorgen dat ik niet meer moet rouwen en dat mijn mama weer levend is?”

“Ik heb vele krachten, maar dat kan ik niet. Weet dat het nu heel moeilijk is, maar dat je zal leren hoe je met al deze gevoelens moet omgaan. Na een tijdje zal het dan ook iets makkelijker worden. Ik kan je niet beloven dat het rouwen ooit stopt. Het is iets dat voor altijd bij je zal blijven.”

Zachtjes voel ik een traan over mijn wang rollen. Ik ben bang.

“Ik weet toch helemaal niet hoe ik dit moet doen, misschien kan ik wel niet rouwen?”

Rouwende Rani komt naast me staan en pakt mijn hand vast.

“Lieve Lief, ik zal het je leren. Ben je klaar om op rouwtrip te gaan?”

Deel 5: in het huis van Slimme Saar

We stappen binnen in een groot huis dat geverfd is in alle kleuren van de regenboog. Ik ruik de geur van versgebakken koekjes en zie een kleine vrouw met grote blonde krullen, een rode bril, groene T-shirt met oranje bollen en een kapotte bruine broek.

“Hallo daar, ik ben Slimme Saar en dit hier is Grafie.” Naast me komt een kleine zwarte hond staan. Wat is Grafie schattig.

“Hallo, ik ben Lieve Lief. Kan jij me leren hoe ik moet rouwen?”

“Wat ik kan, is je leren wat dood zijn is. Zie je die koekjes daar? Ik maak ze in mijn kleine koekjesfabriek. Weet je dat ons lichaam een beetje zoals een koekjesfabriek is? Hebben we alle ingrediënten, dan blijven we leven en koekjes maken. Zijn de ingrediënten op, dan gaan we dood.” Ik staar haar even aan en denk hard na.

“Wanneer mijn mama dood was, was ik bang toen ik haar zag. Ze zag er zo anders uit.” Slimme Saar haalt haar toverstaf tevoorschijn en tovert een dood diertje tevoorschijn. Ik schrik er zelfs even van.

“Als je dood bent, kan je niet meer ademen en klopt jouw hart niet meer. Je voelt ook heel koud. Het lijkt wel alsof je een melkfles aanraakt. Voel maar eens.” Met een glimlach op haar gezicht brengt ze mijn hand naar het diertje.

“Hij is inderdaad heel koud en ziet er ook anders uit. Hoe kan dat?”

“Het hartje klopt niet meer en daardoor werkt ons lichaam niet meer. Wanneer ons lichaam niet meer werkt, zullen we koud voelen en er een beetje anders uitzien.”

“Wat moeten we nu doen met het diertje als het dood is?”

“Kom maar mee, we gaan hem begraven.”

“Wat is begraven Slimme Saar?”

“Wanneer we iemand begraven, maken we eerst een put in de grond. Daarna leggen we de kist er voorzichtig in. Als laatste doen we opnieuw aarde op de kist tot de put dicht is.” Met haar toverstaf tovert ze een kleine put in het gras.

“Leg het kistje met daarin het diertje maar in de put, Lieve Lief.” Rustig stap ik naar de put en laat het kleine kistje in de put vallen. Even later tovert Slimme Saar een hele hoop aarde in de put. Nu is er alleen nog een hoopje aarde.

“Wat moeten we nu doen?”

“Als je wilt, kunnen we nog een mooie bloem op zijn graf leggen.” Ik pluk een mooie paarse bloem uit het gras en leg die op het graf.

“Als iemand dood is, wordt deze dan altijd begraven Slimme Saar?”

“Neen, sommige mensen kiezen voor cremieren. Daarbij wordt het lichaam verbrand en krijgen we as.”

“Neen dat mag niet, dat doet super veel pijn.”

“Rustig maar Lieve Lief. Het doet helemaal geen pijn. "Iemand die dood is kan niets meer voelen.”

“Gelukkig, ik werd al een beetje bang. Wat gebeurt er met de assen?”

“Deze steken we in een urne. Als je wilt kan je die ook begraven.” Ze pakt mijn hand beet en samen stappen we terug naar huis.

“Lieve lief, ik hoop dat ik je heb kunnen helpen. Toch moet je nu alleen verder met jouw rouwtrip.” Slimme Saar blijft naar me zwaaien als ik verder stap. Even later is ze verdwenen.

Deel 6: op bezoek bij Gevoelige Guillaume

“Hallo, ik ben Gevoelige Guillaume en ik zal je alles leren over hoe je je voelt.”

Uit het huis springt een vrolijke man tevoorschijn. Het huis van Gevoelige Guillaume bestaat helemaal uit ballonnen met verschillende kleuren.

“Wat is dat daar?” Ik wijs naar een kast met allerlei kleurrijke flesjes.

“Dat zijn mijn toverdrankjes Lieve Lief.”

“Wat kunnen die toverdrankjes allemaal doen?” Gevoelige Guillaume loopt naar een grote zilveren kast en haalt een masker tevoorschijn. Hij heeft kort bruin haar, draagt een blauwe jeans en T-shirt met daarop allemaal smileys.

“Lieve Lief, als je dit masker opzet kan ik je leren over alle gevoelens.” Voorzichtig zet ik het masker op mijn gezicht.

“Hoe kan je me nu leren over gevoelens als ik niet weet hoe ik me voel?”

“Let maar op, zo meteen zal je wel weten hoe je je voelt en hoe je dit kan tonen.”

Uit zijn grote kast haalt hij een flesje met daarin een geel drankje tevoorschijn. Hij opent het flesje en er verschijnt een gele wolk. Even later lijkt het wel alsof ik met mijn broer een ijsje aan het eten ben op de kermis.

“Wat voel je nu Lieve Lief?”

“Ik voel me heel blij. Ik vond het zo leuk die dag.” Op mijn masker verschijnt een grote glimlach.

Even later wordt alles heel donker en sta ik weer aan het graf van mijn mama.

“Wat is er gebeurd? Dit vind ik niet zo leuk, ik voel me heel verdrietig.” Over het masker rollen er allemaal tranen.

“Je voelt je verdrietig omdat je mama dood is. Ik weet dat het niet leuk is, maar het gevoel is wel heel normaal Lieve Lief.” Een paarse wolk komt me tegemoet en het lijkt wel alsof ik in een enge droom ben beland. Op mijn masker verschijnt een bang gezicht.

“Laten we nog even een laatste toverdrankje proberen Lieve Lief.” Ik ben op het schoolfeest en zie allemaal kindjes waarvan hun mama en papa er zijn. Ik word plots zo boos omdat mijn mama er niet is. Zo boos dat mijn masker bijna barst.”

“Gevoelige Guillaume, dit was leuk, maar waarom heb je me dit allemaal laten zien?”

“Als iemand dood is, voel je heel veel verschillende dingen. Soms zijn er zelfs zoveel gevoelens dat je niet meer weet hoe je je voelt.” Ik kijk naar beneden en knik. Sinds mama dood is weet ik inderdaad niet meer hoe ik me moet voelen en hoe ik me mag voelen.

“Lieve Lief, alle gevoelens die je hebt zijn normaal. Je mag alles voelen en moet niet bang zijn voor jouw eigen gevoelens. Ze zijn helemaal ok.” Ik geef het masker terug aan Gevoelige Guillaume en loop naar de deur.

Ik zwaai nog even naar Gevoelige Guillaume. Wie weet bij welk huis ik straks terecht kom.

Deel 7: bij Herinnerende Harry

Boven mijn hoofd zie ik een grote witte wolk met daarop een huis van zeepbellen. Ik klim op de grote witte trap. De trap is heel lang en ook zeer smal. Hopelijk val ik niet naar beneden.

In het huis zie ik alleen maar kasten met lades. In elke lade zit een flesje met zeepbellen verstopt.

“Hallo, is er iemand thuis?” Ik kijk om me heen, maar zie niemand.

Plots hoor ik voetstappen. Het zijn de voetstappen van een grote man. Voor me staat een man met wit haar en een witte baard. Hij draagt heel grappige kledij. Hij heeft een gele broek met groene strepen en een oranje hemd met gele strepen aan.

“Lieve Lief, ik had je al verwacht. Sorry voor de rommel.” Ik kijk om me heen en zie helemaal geen rommel. Als hij dit al rommel vindt, dan zou hij mijn kamer eens moeten zien.

“Uhm, wie bent u meneer?”

“Ik ben Herinnerende Harry en ik ga je vandaag het mooiste cadeau van de hele wereld geven.”

“Wat bedoelt u daarmee? Gaat u ook een masker op mijn gezicht zetten?”

“Natuurlijk niet, alleen Gevoelige Guillaume doet zoiets. Ik heb iets veel beter, kom maar mee.” Herinnerende Harry begint te stappen en ik volg hem op de voet. We zijn al 100 lades voorbijgelopen wanneer hij plots stopt.

“Wacht even hoor, ik heb het bijna gevonden.” Hij hangt helemaal in de kast. Hij is iets aan het zoeken, maar ik weet niet helemaal wat. Tijdens het zoeken vallen er wel honderden flesjes op de grond. Op elk flesje staat een foto en een naam.

“Aha, ik heb het! Het flesje met alle herinneringen van Lieve Lief.” Hij geeft me het flesje en ik kan het bijna niet geloven. Op het flesje staan mijn naam en foto.

“Hoe kan dit? Hoe kunnen al mijn herinneringen nou in dit flesje zitten.” Ik schud mijn hoofd en geef hem het flesje terug.

“Juist, dat ben ik vergeten zeggen. Je kan alleen je herinneringen zien als je bellen blaast met jouw bellenblazer.” Hij geeft me het flesje terug en ik open het. Er komt een stokje tevoorschijn dat eindigt op een rondje.

“Herinnerende Harry, wat gebeurt er als ik bellenblaas?”

“Dan zal jij jouw mooiste herinneringen kunnen zien.”

Ik blaas wel honderden bellen en sta plots samen met mijn mama in de keuken. We zijn een taart aan het bakken voor papa zijn verjaardag. Ik was vergeten hoe slordig we zijn in de keuken. Mijn haar zit vol bloem en op mama haar kledij zijn allemaal vlekken chocolade. We lachen en geven elkaar een dikke knuffel. Even later is de taart klaar en smullen we die allemaal samen op. Wat een heerlijk dag.

Er rolt een kleine traan van geluk over mijn wang.

“Dankjewel Herinnerende Harry. Ik hoop dat ik mijn mama nooit vergeet.”

“Lieve Lief, daar moet je helemaal niet bang voor zijn. Jouw mama is misschien dood, maar jouw herinneringen aan haar zijn er nog steeds.”

“Hoe kan dat toch allemaal? Mijn mama is dood en ik zal haar nooit meer horen of zien.”

“Misschien niet in het echt, maar ze zal voor altijd in jouw gedachten en herinneringen blijven en in je hart!”

“Ja, dat voel ik”, zegt Lieve Lief.

“Een mens is zoals een ballon.”

“Een ballon?”

Herinnerende Harry haalt een opgeblazen ballon tevoorschijn.

“Kijk maar even goed, de ballon is de mens.” Boem, de ballon knalt door de spijker van Herinnerende Harry.

“De ballon is kapot, maar de lucht is hier nog steeds rond ons. Net zoals onze herinneringen.”

“Dat is waar, maar wat heeft dat nu te maken met mijn mama die dood is?”

“Jouw mama is zoals de ballon. Haar lichaam is de ballon die doodgaat en verdwijnt. De lucht, de herinneringen aan haar, blijven voor altijd rond ons.”

Ik loop naar hem toe en geef Herinnerende Harry een stevige knuffel.

“Dankjewel voor alles. Ik dacht dat ik mijn mama voor altijd zou vergeten. Nu weet ik dat het niet zo is.”

“Kleine meid, je hoeft nergens bang voor te zijn. Je mama blijft voor altijd bij jou, in je hart.”

Deel 8: Bij troostende Toni

Voor me zie ik een grote rivier. Er staat een klein bordje bij dat zegt: "Welkom bij de troost rivier."

“Puuuuut, puuuuut.” In de verte zie ik dat er een grote boot op komst is.

“Kom snel aan boord Lieve Lief, we zijn klaar om te vertrekken.” Bovenop de boot staat een kleine dunne man in een matrozenpakje. Hij heeft blonde krullen met op zijn hoofd een hoed. Voor me zie ik een glinsterende trap en stap voor stap klim ik aan boord. Bovenaan zie ik een cirkel van stoelen. Op elke stoel zit een persoon. Mannen, vrouwen en kinderen.

Ik neem plaats op de laatste vrije stoel en kan niet geloven wat ik zie.

“Hallo allemaal, ik ben troostende Tino en elke dag organiseer ik hier een feestje. Een feestje voor alle mensen die op rouwtrip zijn.”

“Sorry, maar ik begrijp het niet. Hoe kan het dat hier zoveel mensen zijn?”

“Lieve Lief, dit zijn allemaal mensen die iemand hebben verloren. Deze mensen weten, net als jij, hoe dit voelt.”

Voor me zit een meisje met lange bruine vlechten. Ze staat op en begint te praten.

“Ik ben Charlotte en ik ben 9 jaar. Ik ben hier omdat mijn papa dood is. Ik weet soms niet hoe ik me voel of wat ik nu moet doen zonder hem.” Charlotte begint te snikken en troostende Tino loopt naar haar toe. Hij gaat naast haar zitten en geeft een stevige knuffel. Charlotte vertelt hoe ze zich voelt en krijgt een glimlach op haar gezicht.

“Wat is er nu net met haar gebeurd?”

“Charlotte voelt zich een beetje beter omdat ik haar heb getroost.”

“Wat is troosten?”

“Troosten is iemand helpen als hij verdrietig is.”

“Hoe doe je dat dan? Troosten?”

“Door naar de persoon te luisteren, ernaast te zitten of een knuffel te geven.” Ik kijk rond me heen en zie iedereen knikken. Even later begin ik te wenen, ik moet weer aan mijn mama denken.

Troostende Tino en alle anderen staan recht en komen naar me toe. Ze geven me een warme en lieve knuffel.

Even later krijgen we allemaal een kopje met dampende thee. Alleen is er iets raar met de thee. Na een paar slokjes voel ik me heel slaperig, het lijkt wel alsof ik in slaap val.

“Dit was het dan lieve vrienden. Ga nu maar verder wandelen in het rouwlandschap. We hebben je een beetje op weg proberen helpen, maar nu moet je alleen verder. Soms ga je nog eens verdwalen, maar dan moet je troost zoeken bij elkaar, vergeet dat niet!”

Met deze laatste woorden van Troostende Toni wandel ik terug naar het bureau van Rouwende Rani.

Deel 9: het einde van de rouwtrip

“Daar ben je al terug, hoe gaat het?”

“Goed, ik denk dat ik nu weet hoe ik moet rouwen.”

“Daar ben ik blij om.” Ze komt naast me staan en haalt iets uit haar kleedje.

“Lieve Lief, het spijt me dat ik jouw mama niet levend kan maken. Ik kan je wel dit geven.”

“Wat is het?”

“Het is een medaillon. Het laat je weten dat je nooit alleen bent en dat je mama voor altijd bij jou blijft. Ze zit in jouw hart.” Ze wijst naar mijn hart en doet het medaillon om.

“Dankjewel Rouwende Rani. Ik zal je missen.”

“Ik jou ook kleine meid. Toch blijf ik altijd bij jou, net zoals jouw mama. Daar in jouw mooie hart.”

Even later word ik wakker.

Ik ben niet in mijn bed, maar aan mama haar graf.

Ik sta op en loop naar het graf. Stevig neem ik het medaillon in mijn hand.

“Mama, ik weet dat je dood bent. Ik weet ook dat ik er niets aan kan doen.” Ik zet nog een stapje dichterbij en leg mijn hand op haar graf.

“Ik zal je missen en zal nog vaak eens verdrietig zijn. Dat is normaal.” Ik pak mijn medaillon nog steviger vast en denk terug aan alle mooie momenten met mama.

“Mama, ik ben niet meer zo verdrietig, want ik hou je voor altijd stevig in mijn hart. Je blijft voor altijd dicht bij mij, dat weet ik nu sinds deze nacht.”

Deel 10: veranderingen thuis

Als ik thuiskom is alles nog steeds hetzelfde, maar ik ben anders, ik ben veranderd.

Op de tafel zet ik een pak suiker, een pak bloem, een doos eieren, een fles melk en een pakje boter. Ik spurt de trappen op en trek mijn papa van zijn bureau. Mijn broer haal ik uit zijn kamer.

Ik neem ze mee naar de keuken.

“Ik weet dat jullie mama erg missen. Ik ook. Toch zijn we nooit alleen, want ze blijft voor altijd in ons hart. Ik denk niet dat mama wil dat we nooit meer plezier maken.” Papa komt naar me toe en neemt mijn broer en mij stevig vast.

De rest van de avond deden we alles samen. Na het bakken van de koekjes, speelden we samen voetbal in het park. En na een warme douche kropen we samen in de zetel en keken de mooiste film ooit.

Mama is hier niet, maar ik denk wel aan haar. Ze blijft voor altijd bij ons, al kunnen we haar niet zien. Ik weet nu hoe ik kan rouwen en dat ik normaal ben. Dat heb ik geleerd tijdens mijn reis door het rouwlandschap, mijn rouwtrip.

Discussie en conclusie

Discussie

Vertrekkende vanuit de resultaten binnen de literatuurstudie, kunnen we besluiten dat het van belang is preventief te werken binnen de klas rond het onderwerp “rouw en verlies”.

Eerst en vooral omdat kinderen binnen onze doelgroep kunnen vatten ‘dood zijn’ is, volgens de ontwikkeling van het doodconcept, maar niet nog weten wat de term inhoudt. Gezien ze met het onderwerp in contact komen binnen de maatschappij, stellen ze zich vragen waarop ze het antwoord zelf niet weten. Doordat we dit toelichten en bespreken binnen het lespakket, door middel van verscheidene activiteiten, krijgen kinderen de kans om de betekenis van het begrip eigen te maken zonder het risico op misvattingen.

Ten tweede zijn ze nog volop bezig met hun persoonlijke en emotionele ontwikkeling. Het is belangrijk als leerkracht de nodige antwoorden te kunnen geven op deze vragen. Dit door enerzijds zelf op de hoogte te zijn over wat rouwen en verlies betekent, maar anderzijds ook door leerlingen de kans te bieden zelf vaardigheden, kennis en taal op te doen omtrent het onderwerp.

Het lessenpakket dat na onze literatuurstudie tot stand kwam, focust op een aantal elementen om aan preventieve rouw- en verlieseducatie te doen bij leerlingen van 6 tot 9 jaar. Dit zijn onder andere de kenmerken van dood zijn, de gevoelens waarmee je kan geconfronteerd worden ten tijde van verlies, het rouwen als een proces dat voor ieder individu anders is en als laatste het feit dat een kind binnen een rouwproces verliesgerichte acties enerzijds en herstelreacties anderzijds zal vertonen.

Vergelijken we de resultaten uit de literatuurstudie met deze van de door ons afgenomen interviews, dan concluderen we dat er nood is aan een preventieve werking in de klas rond rouw en verlies. Dit wordt binnen de verschillende onderzoeksmethodes meerdere malen gestaafd. Alle betrokken actoren gaven aan dat er voldoende zaken zijn die kinderen kunnen begeleiden bij een bestaand verlies, een directe crisissituatie, maar het ontbreekt aan een tool om kinderen preventief te informeren omtrent dit onderwerp.

Het is namelijk zo dat kinderen op deze leeftijd heel wat vragen stellen. Deze vragen mogen ook concreet beantwoord worden, kinderen kunnen meer aan dan volwassenen soms denken. Door leerlingen op jonge leeftijd kennis te laten maken met het begrip rouw en hen hierover te leren praten, zorgt ervoor dat er geen taboe gaat rusten op het feit dat mensen/dieren/... kunnen doodgaan.

Het doodgaan en rouwproces dat hiermee gepaard gaat bespreekbaar maken, werd zo dus het doel en onderwerp van deze bachelorproef en bijhorend lessenpakket/handleiding.

De vergelijking van beide onderzoeksmethodes gaf sterk weer dat het doel van onze bachelorproef, het ontwikkelen van een lespakket voor het preventief werken rond rouw en verlies, sterk van belang is voor het onderwijslandschap. Vanuit de praktijk werd dit meerdere malen aangehaald, maar ook vanuit studies blijkt het een voordeel te zijn indien we dit zouden toepassen binnen de klas. Andere landen, zoals de Verenigde Staten, ervaren hier reeds namelijk de voordelen van.

De verdere informatie die we ontvingen door het uitvoeren van een literatuurstudie, hebben we sterk verwerkt binnen ons ontwerp. We namen de theoretische kaders mee binnen het vormgeven van de opdrachten, maar waren op deze manier ook in staat om de nodige achtergrondinformatie voor de leerkrachten te verweven binnen de beschreven lessen.

Ook het afnemen van interviews gaf ons een verder inzicht in deze reeds besproken theoretische kaders, maar boden ons ook een kijk op verschillende mogelijke werkvormen en creatieve methoden om met kinderen aan de slag te gaan rond rouw en verlies. Ook deze kennis namen we mee binnen het vormgeven van de opdrachten binnen het lespakket.

Informatie uit verschillende hoeken valt samen, stemt overeen, en boden ons een vertrekpunt om het lespakket te ontwikkelen waarvan wij hopen dat het de mogelijkheid schept om de bestaande hiaten omtrent het onderwerp te dichten.

Conclusie en aanbevelingen

Het praktijkprobleem dat aan de basis ligt van deze bachelorproef is het feit dat kinderen een angst ontwikkelen over de dood indien ze hierover niet of te weinig worden geïnformeerd op jonge leeftijd. Wij, volwassenen, laten hen liever in het ongewisse waardoor de afstand tot de dood steeds groter wordt. Door kinderen bepaalde dingen te verzwijgen, afschermen van noodzakelijke informatie, denken we ze te kunnen beschermen. De realiteit bewijst nu eenmaal het omgekeerd, het is niet omdat we hen in het ongewisse laten dat ze zich veel beter voelen.

De kinderen binnen onze doelgroep (zes- tot negenjarigen) zijn reeds in staat met het doodskoncept om te gaan. Het besef wat 'dood zijn' is, ontwikkelt zich al op een leeftijd van zeven jaar, maar deze kennis is onbewust. Ze bezitten dus de kennis, maar moeten er zich nog van bewust worden door hen op een gepaste wijze te informeren. Op deze manier zullen ze leren over de dood te praten en zullen de kinderen al weerbaarder zijn en tools bezitten om met een rouwproces om te gaan als ze later in contact komen met een verlieservaring.

We hebben aangetoond dat wanneer een kind in het ongewisse blijft over de dood, er later problemen worden ervaren wanneer het kind een verlies meemaakt.

Binnen het onderwijs is sprake van een hiaat: het preventief inzetten op rouwverwerking. Er bestaat reeds materiaal om kinderen te helpen bij een verlies, maar dit materiaal is er enkel bij een concreet sterfgeval. Dit helpt kinderen op het moment zelf, maar helpt hen niet te begrijpen wat rouw en verlies nu net betekent

Er is een duidelijke noodzaak aan het preventief inzetten op rouwverwerking. Hoe vlugger kinderen hieromtrent de woordenschat vergaren, hoe sterker ze binnen een toekomstige verlieservaring in hun schoenen zullen staan.

Ons lespakket biedt hierbij een anker om kinderen van de eerste en tweede graad hierop voor te bereiden. Vanuit het uittesten binnen de klassen, wordt de noodzaak van dit didactisch materiaal en de positieve effecten ervan alleen maar duidelijker.

Vertrekkende vanuit onze onderzoeksvraag: "Hoe zetten we in op het preventief informeren over rouw en verlies binnen het lager onderwijs bij kinderen van 6-9 jaar"? Kunnen we binnen deze conclusie dan ook stellen dat de ontwikkelde handleiding, met de nodige opdrachten om het onderwerp aan te kaarten, een sterke tool vormt om binnen het onderwijslandschap te hanteren en een antwoord te geven op ons onderzoek.

Zoals we reeds vermeldden zijn bepaalde opdrachten ook mogelijks uit te voeren bij oudere leerlingen binnen de lagere school. Uit het testen bleek wel dat sommige opdrachten hiervoor enkele aanpassingen dienen te ondergaan. Dit om meer op het niveau van de doelgroep "tien-tot twaalfjarigen" te werken, maar dat er ook uitbreidingen kunnen worden gedaan. Met uitbreidingen bedoelen we om bepaalde elementen meer in de kijker te plaatsen en diepgaander te bespreken binnen opdrachten die in deze handleiding minder expliciet aan bod komen. Binnen deze handleiding is er wel reeds aandacht voor en ruimte om het bespreekbaar te maken. Toch zijn hier bewust geen expliciete opdrachten rond voorzien

omdat wij het vooral van belang vonden om kinderen een mooie basis te geven in het verhaal van rouw en verlies waarop ze later verder kunnen bouwen. Voorbeelden van uitbreidingen zijn: zelfdoding, een begrafenis, een crematie, het rouwcentrum, de dood binnen andere culturen, ... Een aanbeveling voor een volgend onderzoek zou dus kunnen zijn hoe u kinderen van 10 tot 12 jaar preventief kan informeren over rouw en verlies, maar hierbinnen ook een uitbreiding voorzien. Het zou dus als het ware een vervolg kunnen zijn op onze handleiding zodat je leerlingen doorheen hun gehele schoolloopbaan binnen het lager onderwijs kan meenemen binnen dit verhaal en hen wapent met de nodige kennis en vaardigheden.

Bronnenlijst

- Atwood, K. (z.d.) *It's time we reframe grief for children* [Ted Talk]. https://www.ted.com/talks/kate_atwood_it_s_time_we_reframe_grief_for_children
- Dreezens, E. (2019, 13 juni). Rouw op school – Hoe gaat een juf om met kinderen in rouw? <https://ikmisje.eo.nl/artikel/juf-kinderen-rouw-school>
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2003). *Verhalen van rouw, de betekenis van steun op school voor jongeren met een verlieservaring*. In de wolken.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2010). *Ik zal je nooit vergeten, mijn boek met herinneringen*. In de wolken.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2013). *Wanneer word je dood? Vragen van kinderen over doodgaan, begraven en cremieren*. Uitgeverij Ten Have.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2014). *Jong verlies rouwende kinderen serieus nemen*. Uitgeverij Ten Have.
- Geykens, E. & Craenhals, E. (2018). *Hart op slot, een wegwijzer voor rouwverwerking bij kinderen*. Davidsfonds.
- Harms, M. (2010, september). Dood en rouw in het primair onderwijs. https://www.totzover.nl/media/filer_public/96/4a/964aa193-a9f8-43c9-b00b-78502983dcf5/harms_marije_2010_dood_en_rouw_in_het_primair_onderwijs_ba.pdf
- Het klokhuis. (2020, November 28). *Afscheid nemen* [Serie]. <https://www.hetklokhuis.nl/tv-uitzending/4547/afscheid-nemen#:~:text=28.01.2021,te%20nemen%20van%20de%20overledene>
- Hoogenboom, A. (2021). *Rouw in de klas: hoe ga je daarmee om?* <https://www.onderwijsvanmorgen.nl/rouw-in-de-klas-hoe-ga-je-daarmee-om/>
- Hoogenboom, A. (2021, 30 november). Rouw in de klas: hoe ga je daarmee om?
- In de wolken. (2020). *Riet Fiddelaers over de verliescirkel* [Podcast]. https://www.youtube.com/watch?v=LSDNrmddpsl&list=PL_R0f1L8B22k_iXxtBX21JxNzVQPOQr9q
- International Journal of Medical Research & Health Sciences (2016). *Effectiveness of death education program by methods of didactic, experiential, and 8A model on the reduction of death distress among nurses*. <https://www.ijmrhs.com/medical-research/effectiveness-of-death-education-program-by-methods-of-didactic-experiential-and-8a-model-on-the-reduction-of-death-dist.pdf>
- Jensen, S. (2021). *Alles wat was, hoe ga je om met afscheid*. Uitgeverij Kluitman.
- Keirse, M. (2009). *Kinderen helpen bij verlies*. Uitgeverij Lannoo.
- Keirse, M. (2017). *Helpen bij verlies en verdriet een gids voor het gezin en de hulpverlener*. Uitgeverij Lannoo.
- Keirse, M. (2017). *Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener*. (“Helpen bij verlies en verdriet, Manu Keirse - bol.com”) Uitgeverij Lannoo
- Kind & Gezin. (z.d.). Rouwen. <https://www.kindengezin.be/nl/thema/gezinsleven/scheiden-en-rouwen/rouwen>
- Knops, U. (2021). *Op afstand nabij*. Borgerhoff & Lamberigts
- Leraar24. (2019, 01 mei). Leraar heeft belangrijke rol bij verdriet en rouwverwerking van kinderen. <https://www.leraar24.nl/51019/leraar-heeft-belangrijke-rol-bij-verdriet-en-rouwverwerking-van->

- [kinderen/#:~:text=Geef%20het%20kind%20wat%20extra,ze%20respect%20en%20begrip%20bij](#)
- Mylle, K. & Vonck, L. (2019). *Afscheid voor kids. Creatief doe- en begeleidingsboek bij afscheid en verlies*. Garant Uitgevers
 - Nusselder, F. (2021, 05 januari). Rouw in de klas. [Rouw in de klas - Praxisbulletin](#)
 - Oden, E. (2017). Rouwexpert Manu Keirse: 'Rouw gaat over liefde'. [Rouwexpert Manu Keirse: 'Rouw gaat over liefde' \(psychologiemagazine.nl\)](#)
 - Odos.be (z.d.). Kinderen rouwen op hun eigen manier. https://odos.be/web/kinderen-rouwen-op-hun-eigen-manier/?gclid=CjwKCAiAleOeBhBdEiwAfgmXfw4fF9TnTo9_qBSXnDGFQXBsB0_rZrZ3WVY8knbYQ8sBd0Sqk7s9xoC4zoQAvD_BwE
 - Scout, L. (2020). *Dood zijn, is dat voor altijd? En alle andere vragen van kinderen over de dood*. Van Halewyck.
 - Scout, L. (2021). *Rouw in de klas. Draaiboek omgaan met rouw en verdriet*. Pelckmans
 - SOL. (z.d.). Verlies en rouw.
 - Stichting Fonds Slachtofferhulp. (z.d.). Rouwverwerking kind: hoe help je een kind omgaan met verlies en rouw? 10 tips. <https://rouwbehandeling.nl/rouwverwerking-kind/>
 - The Stress Less Company USA. (2022). Kübler-Ross Change Curve[Photograph]. <https://stresslessco.com/blog/changecurve>
 - Van de Plassche, H. (2012). *Rouwe kost een handreiking bij overlijden en rouw*. Uitgeverij Lannoo.
 - Van Essen, I. (1999). *Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk*. De bonte bever
 - Van Hest, P. & Brandenburg, L. (2018). *Misschien is doodgaan wel hetzelfde als een vlinder worden*. Uitgeverij Clavis.
 - Vanden Abbeele, C. (2004). *Er zijn voor jou, omgaan met jonge mensen die rouwen*. Uitgeverij Lannoo.
 - Veenbaas, W & Weisfelt, P. (2022). De Contactcirkel. [Photograph]. <https://www.koopenbakker.nl/persoonlijke-ontwikkeling/themas/contactcirkel-transitiecirkel/>
 - Verlies Kunst. (2022). Rouwmodellen, Duale Procesmodel van Omgaan met Verlies. [Photograph]. <https://www.verlieskunst.nl/rouwmodellen/>
 - Vzw HOUVAST. (2014, april). Kinderen in rouw. <https://www.houvast.be/tekst391.shtml>
 - Vzw Rouwkost. (2021). Omgaan met rouw als school of vereniging. <https://www.rouwkost.be/omgaan-rouw-school-vereniging/>
 - Vzw Rouwkost. (z.d.). Omgaan met rouw als school of vereniging.
 - Westera, B. & Weve, S. (2015). *Doodgewoon*. Gottmer.
 - Wouters, B. (2016). Hoe verloopt een rouwproces op school? <https://www.klasse.be/69036/rouwen-op-school/>
 - Wouters, B. (2016). Omgaan met verdriet en rouw in de klas. <https://www.klasse.be/57117/verdriet-en-rouw/>
 - Wouters, B. (2016, 04 november). Kinderen rouwen anders dan volwassenen. <https://www.klasse.be/69097/wat-is-rouwen/>

Bijlagen

Vragenlijst interview

- [Preventief werken + leeftijd](#)

- 1) Waarom is het belangrijk om preventief te werken rond rouw bij kinderen?
- 2) Vanaf welke leeftijd zijn kinderen in staat om informatie te verkrijgen over de dood?
- 3) Hoe doen we dit het beste? Binnen welke context? (open communicatie, werken met creatieve methoden,...)

- [Rouwtaak 1: besef van de dood](#)

- 4) Welke inhoud en dienen kinderen moet te krijgen voor het opbouwen van besef rond de dood?
- 5) Hoe leg je een kind uit wat "dood zijn" is? (+ zijn bijhorende lichamelijke kenmerken)
- 6) Hoe leg je een kind uit wat "een begrafenis" is?
- 7) Hoe leg je een kind uit wat "een crematie" is?
- 8) Is de aanpak voor het aanbrengen van deze informatie verschillend bij kinderen van 6-9 jaar en van 9-12 jaar?

- [Rouwtaak 2: een warboel van gevoelens](#)

- 9) Welke gevoelens ervaren kinderen het meest gedurende hun rouwproces?
- 10) Hoe werken we rond deze gevoelens bij kinderen van 6-9 jaar en bij kinderen van 9-12 jaar?
- 11) Welke technieken worden gebruikt om kinderen in staat te stellen hun emoties te kunnen uiten?

- [Rouwtaak 3: aanpassen aan nieuwe wereld](#)

- 12) Wat houdt het aanpassen aan de nieuwe wereld in voor een kind?
- 13) Hoe bereiden we een kind van 6-9 jaar en van 9-12 jaar hier op voor?

- [Rouwtaak 4: herinneren](#)

- 14) Wat houdt het herinneren in voor een kind?
- 15) Hoe leren we kinderen van 6-9 jaar en 9-12 jaar te herinneren?
- 16) Waarom is het zo belangrijk dat we bij kinderen inzetten op het herinneren?

Interview Missing you 27/09

Waarom belangrijk? Iedereen krijgt ermee te maken, ook al is het niet altijd even rechtstreeks. Het gebeurt gewoon en je kan het niet vermijden. We zien nu, omdat het vaak een taboe is, dat we er niet over durven praten.

Kinderen gaan er andere betekenissen aan, waardoor het eng en griezelig wordt. Ze maken eigen informatie op wanneer ze het niet van anderen hebben gekregen op basis van hun fantasie en verhalen die ze rondom hen horen.

Als je nog nooit met kinderen gesproken hebt omtrent het onderwerp, zullen ze er ook geen taal over hebben ontwikkeld. Dan is het voor kinderen natuurlijk ook moeilijk om ermee om te gaan. Ze kunnen het heel moeilijk plaatsen en hebben moeite met het verwoorden van hun gevoelens omdat ze geen taal hebben geleerd om ze uit te drukken, onder woorden te brengen. Wat ook zo is, is dat niet alle kinderen steeds een verlieservaring hebben, maar vriendjes wel. Die durven er niet over te praten, niets over te zeggen omdat ze niet weten hoe of wat. Daardoor verschuiven de vriendschappen en kunnen ze niet meer bij hen terecht. Naast leerkrachten dienen ook de kinderen handvatten te krijgen, taal aangereikt te krijgen en dient het thema niet uit de weg te worden gegaan. Dit met als doel dat het kind in staat is om erover te praten.

Als kinderen niet weten wat er allemaal komt kijken, dan vullen ze het zelf in.

Heel belangrijk is om niet te gaan invullen voor hen wat dood zijn nu net betekent. Het is belangrijk dat kinderen daar zelf de ruimte voor krijgen om het in te vullen voor zichzelf. Dit is vooral van belang om op het taalniveau van de kinderen te blijven spreken.

Dood is dood en wat gebeurt er dan met het lichaam? Echt op maat van het kind. Als ze een vraag stellen, dan zijn ze klaar om antwoorden te krijgen.

Bij het beantwoorden eerlijk zijn, niet gaan liegen of camoufleren. Steeds heel eerlijk zijn, maar ook benoemen dat de dood iedereen kan overkomen, ook bijvoorbeeld bij mensen die ze graag zien zoals hun ouders. Een ouder verliezen op die leeftijd komt niet veel voor, maar dat het niet gebeurt kan je niet beloven. Dus als ze ernaar vragen, steeds eerlijk antwoorden en direct.

Zeker belangrijk om uit te leggen wat er gebeurt als iemand sterft. Wat gebeurt er met het lichaam, het lichaam wordt koud, wat gebeurt er in een crematorium (dat ze de verschillende stappen erna, na het effectief sterven, concreet kunnen vatten). Niet in details treden als ze er niet achter vragen, niet liegen om hen te beschermen. Het raakt hun vertrouwen want als je ze over zoiets belangrijk voor liegt, dan denken ze dat je over vele zaken liegt. Het is geen rocket science, het is niet zo complex dat je iets verkeerd zegt wanneer je erover begint te praten.

Het is van belang en goed om de verschillende gevoelens te tonen en te normaliseren. Dan hebben ze er geen schaamte voor. In rouwgroepen werken met speelse methodieken, kinderen kunnen hier zelf voorbeelden geven van wat hen blij maakt. Het is goed om te starten vanuit de basisgevoelens, wat ze zouden kunnen voelen bij iemand die sterft.

Je hebt verschillende rouwmodellen, vooral het duale proces van Stroebe en Schut. Draaien met twee riemen. Als je iemand hebt verloren is het belangrijk om je leven opnieuw te organiseren vb. Nieuwe hobby's zoeken, ... (de herstelgerichte riem) en de verliesgerichte riem is vooral gericht op het verlies vb. Een liedje luisteren, iets eten dat de overleden persoon graag at. Door dit model in de klas en bij kinderen te gebruiken, wordt alles veel meer aanschouwelijk.

Van de fasen is het van belang om mee te geven dat er geen vaste maat is, de rouwfasen zijn vrij achterhaald. Het is niet iets dat je stuk per stuk afhandelt. Het is iets dat blijft doorheen je leven. Er zijn mensen die als kind hun mama verliezen en waarbij op latere leeftijd, op sleutelmomenten, die

gevoelens weer opkomen. Ook van belang om dit mee te geven, dat het leven niet zal blijven als daarvoor, het blijft goed maar wel anders.

“Als ik in de lagere school zat, was er een klasgenootje die begon te wenen omdat zijn zusje was gestorven voordat hij haar had gekend”. De juf zei dat hij niet moest wenen omdat hij zijn zusje nooit had gekend. Meegeven dat het vaak op latere momenten in hun leven nog gaat opduiken. Dat de omgeving, klasgenootjes ook weten dat dit normaal is, dat die gevoelens blijven, dat het heel hard fluctueert.

Wij volwassen hebben steeds veel meer *gène* dan kinderen. We moeten de dingen niet gruwelijker maken, maar we mogen dood zeker en vast benoemen als dood. We mogen het zeker zo noemen. Er zijn weinig termen die choquerend zullen zijn, het maakt het juist duidelijk voor hen. Je hoeft het zeker en vast niet zo in te pakken, waardoor de boodschap niet meer duidelijk is. Als we er niet over vertellen, maken ze het veel gruwelijker dan het is en zien we vaak dat kinderen alles zelf invullen.

“Een kindje mee op kamp, haar papa was gestorven in een ongeval. Er was nooit aan het kind uitgelegd wat er was gebeurd. En na een aantal jaren hebben ze pas de uitleg gegeven. In het kinderbrein had ze het veel erger gemaakt”.

Als kinderen het niet vragen, hoef je het niet in detail te zeggen. Wanneer ze er niet aan toe zijn laat je het gaan. Er zijn verschillende boeken die dit aanschouwelijke en concreter maken om erover te spreken. We hebben er vaak zelf geen woorden over geleerd en dan ontstaat er een blokkade. Boeken en ander materiaal kunnen hierbij helpen.

Je kan het verdriet niet wegnemen, maar door preventief te werken is het kind beter voorbereid op wat er gaat komen. Kinderen gaan beter met gevoelens kunnen omgaan, je normaliseert ze namelijk al een groot stuk. Het maakt het ook gemakkelijker dat als ze hulp nodig hebben, dat ze ernaar op zoek gaan. Anders weten ze niet hoe ze ermee dienen om te gaan. Het helpt zeer hard om het gehele rouwproces dragelijk te maken.

Het bespreekbaar maken is een eerste stap om het te kaderen en de tools te geven om er mee om te gaan.

Als een kind iemand is verloren, mag er niet gepusht of geforceerd worden om bepaalde acties te doen. School is voor kinderen een vrolijke plek. Het is hun fijne plek waar ze er niet steeds over willen praten, wat voor de leerkracht frustrerend kan zijn. Want we willen dat het eruit komt omdat het goed zal zijn voor het kind. Je kan alleen maar heel zacht aanbieden en het gevoel geven dat het kan. Niet enkel in de godsdienst, maar ook in andere verscheidene lessen zoals de wiskundeles.

We kunnen het niet oplossen, maar wel de handvatten bieden om te ondersteunen.

Opzet mail (organisaties en externen)

Bachelorproef rouwverwerking in de klas**Maité Impens** <maite.impens@hotmail.com>

1/07/2022 17:33



Aan: info@rouwenverliesvlaanderen.com CC: lies.degalan@student.hogent.be

Wij zijn Maité Impens en Lies De Galan, 3e jaarsstudenten bachelor lager onderwijs aan Hogeschool Gent. Volgend academiejaar moeten wij een bachelorproef afleveren. Wij zouden deze heel graag wijden aan het thema 'rouwen'. We zijn allebei, zoals heel veel mensen, al in contact gekomen met het verliezen van een dierbaar familielid of vriend. Zo ben ik (Lies) mijn beide ouders verloren. De zus van Maité heeft al tweemaal een klasgenoot/vriend moeten afgeven. We merken op dat het omgaan met rouwen heel moeilijk is.

Voor de leerkrachten blijkt het omgaan met kinderen in rouw nog steeds een vaardigheid te zijn die niet aanwezig is en waardoor ze moeilijkheden vertonen bij het omgaan met het verwerken van verlies in de klas. Op uw website zagen wij dat uw organisatie verschillende middelen of vormingen aanbiedt aan de scholen. Graag zouden wij hierover wat meer willen weten.

Namelijk: welke focus daarbinnen centraal ligt, hoe het wordt aangebracht in de klas, welke positieve effecten u herkent bij de kinderen en of er hiaten aanwezig zijn, elementen die nog aan verbetering toe kunnen zijn, ...

Wij zouden het zeer aangenaam vinden indien het mogelijk zou zijn om in gesprek te treden. Om zo meer te weten te komen over de reeds bestaande middelen en de gebreken.

Indien u dit wenst kan u ons ook steeds contacteren via telefoon, mail of in persoon.

Vriendelijke groeten

Maité Impens en Lies De Galan

Onze contactgegevens:

Maité: 0493/53 94 43

maite.impens@student.hogent.be

Lies: 0499/33 28 15

lies.degalan@student.hogent.be

Interview Yasmine de Scheemaeker

- 1) Welke inhouden dienen kinderen mee te krijgen voor het opbouwen van besef rond de dood?

Duidelijk weergeven dat er een einde is, dat het leven stopt. Meedelen aan de leerlingen dat je wel nog aan de persoon kan denken en ervan kan dromen en dat je nog steeds de stem van die persoon in je hoofd kan horen. Hierbij wel duidelijk dienen te maken aan de kinderen dat ze de persoon wel nooit echt maar zullen kunnen zien.

Dood is voor de kinderen zo abstract gegeven dat ze niet weten wat het is. Weergeven dat de persoon niet terugkomt, dat ze die nooit meer zullen zien is sterk van belang. Bij het begroeten van een dood persoon ook steeds overlopen wat er wel nog kan en wat niet meer. De fysieke kenmerken van een dood persoon benoemen.

- 2) Hoe leg je een kind uit wat “dood zijn” is?

Memory kaarten (een spelletje spelen). Daarop staat bijvoorbeeld een mond en een oor. Kan gebruikt worden binnen de klas om verschillende onderdelen van het rouwproces te verduidelijken. Ze dienen dan twee dezelfde prenten te selecteren om ze vervolgens te bespreken in klasverband. Voor de oudere een kwartetspel waarbinnen de verschillende belangrijke onderdelen van het rouwproces met echte prenten en foto's worden afgebeeld.

Bij een klas begint steeds wie het al heeft meegemaakt en wie nog niet. Dit om vervolgens daaruit te vertrekken. Duidelijk weergeven en niet proberen te verbloemen. Visualiseren is hier vooral sterk van belang.

Creatieve rouwtherapie in Nederland. Gaat van het begin tot het einde van de dood. Elke stap van het rouwproces wordt doorlopen, kleurtjes per thema. (Vergeet-me-niet-verdrietjes. Praktijk de troostboom).

- 3) Hoe leg je een kind uit wat “een begrafenis” of “een crematie” is?

Uitleggen hoe het is op kindermaat. Het hangt wel sterk af van leeftijd. Kan ook aangebracht worden met een prentje. Dit proces uitleggen op basis van prenten. Bij oudere kinderen werken echte foto's (oudere kinderen gaan de echt praktische vragen stellen, gaan er echt over nadenken). Steeds visueel ondersteunend uitleggen.

- 4) Is de aanpak voor het aanbrenge van deze informatie verschillend bij kinderen van 6-9 jaar en van 9-12 jaar?

Blijven aan de kinderen zeggen dat het niet pijn doet, dat de persoon het niet meer weet. Wel nog steeds de waarheid benoemen en deze verzachten op andere manieren. Kinderen weten er op zich nog niets van of leggen minder de linker. Het zijn vooral de volwassenen die hier angst voor hebben en projecteren deze dan ook op hun kinderen. Eerlijk zijn en zeggen hoe het precies gaat is hier vooral essentieel.

- 5) Welke gevoelens ervaren kinderen het meest tijdens hun rouwproces?

Verdriet en kwaadheid. Kwaadheid (daaronder zit vaak het verdriet dat niet kan geuit worden). Belangrijk voor leerkrachten om te zien dat kinderen die iemand hebben verloren een gevoel van kwaadheid hebben.

- 6) Hoe werken we rond deze gevoelens bij kinderen van 6-9 jaar en bij kinderen van 9-12 jaar?

Een open gesprek. Vb. Waarvoor zijn jullie bang? Hierbij betreft de leerling zich.

Bij het kind dat gevoelens ervaart, creatief aan de slag gaan. Kwaadheid uitlokken (gewoon iets tegen de muur kunnen gooien).

Vb. creatieve opdrachten = woorden opschrijven, met iets gooien, krassen, ...

- 7) Welke technieken worden gebruikt om kinderen in staat te stellen hun emoties te uiten?

Gevoelskaarten (niet enkel de basisemoties bespreken). Aan de kaart een invulling geven van het gevoel op basis van het gezicht of de kleur (hiermee ook een check-in). Niet met vaste duidelijke smileys werken omdat ze te eentonig zijn voor de leerlingen. Van belang om kleuren en situaties te koppelen aan de gevoelens om ze op deze manier bespreekbaar te maken bij de kinderen.

- 8) Wat houdt het herinneren in voor een kind?

Het woord niet gebruiken, maar zeggen "wat doe je om aan een persoon te denken". Denk je aan de persoon?

- 9) Hoe leren we kinderen van 6-9 jaar en 9-12 jaar?

Gewoon het onderwerp bespreekbaar maken. Verwijzen naar tv (weet je wat dood zijn is en hoe ze een persoon gaan herinneren? Verwijzen naar het dagelijks leven en hun ervaringen). Anders wordt het heel moeilijk om in te beelden wat het is. Daarom zullen we de link maken naar ervaringen en voorbeelden binnen de directe omgeving van het kind.

- 10) Waarom is het zo belangrijk dat we bij kinderen inzetten om het te herinneren?

Op het moment dat er dan echt een verlies is, dat het taboe dan al niet meer bestaat binnen hun hoofd. Voor als ze iemand tegenkomen die een verlies heeft meegemaakt, ermee kunnen omgaan en op kunnen reageren.

Interview Lies Scaut

1. Wat voor rouwbegeleiding bestaat nu op scholen?

Er ontbreekt een soort van rouwbeleid op de scholen. Zij pleit ervoor een uniform beleid uit te stippelen voor elke scholenkoepel. Nu beslist een school zelf hoe ze dit aanpakken. Meestal schakelen scholen een rouwbegeleider in als dit nodig is op het moment zelf.

2. Wij ontbreken een soort vak op school waar er sprake is van 'omgaan met rouw' op de hogeschool. Wat is uw mening hierover?

Ze schreef een draaiboek, hierin staat alles uitgelegd over wat je kan doen met kinderen, eenmaal iemand gestorven is. Je kan ook beroep doen op een rouwbegeleider. Maar zelf pleit ze voor het preventief bespreekbaar maken van rouw bij kinderen. "Hoe sneller ze de woordenschat aangeleerd krijgen, hoe makkelijker het gesprek zal verlopen."

Er bestaat een vormingsorganisatie (TENZ) die navorming geeft binnen het onderwijs i.v.m. nieuwe lesmethodieken. Zij geeft hier 4x/jaar vormingen over omgaan met rouw. Dit is vrijblijvend, maar Lies Scaut vindt dat iedere leerkracht hiermee zou moeten bezig zijn omdat het zo belangrijk is. En ook in elke klas, bij elk kind, vroeg of laat voorkomen. Ze pleit voor een vast protocol per provincie.

3. Hoe staat u tegenover de huidige middelen om rouw bespreekbaar te maken?

Nu bestaan er boekjes, die zijn goed om het geheel te kaderen, maar vaak ontbreken gerichte uitleg op kindermaat.

Zij schreef een draaiboek, dit is meer gericht naar leerkrachten toe, maar leerkrachten moeten dit nog vertalen op klasniveau. Leerkrachten moeten ook durven praten over rouw en dood, hierin schuilt de moeilijkheid.

Er bestaan reeds verschillende rouwkoffers die je kan ontlenuen, bijvoorbeeld in het UZ Leuven. Deze kan je in de klas gebruiken, maar je moet die koffer daadwerkelijk durven openen en gebruiken in de les. Het is niet omdat je die koffer ter beschikking hebt, dat je weet hoe je een kindje moet uitleggen dat een klasgenootje heel ziek is en gaat sterven.

4. Hoe ben je hier als leerkracht ooit op voorbereid? Hoe kan je op een goede doch duidelijke manier preventief rond de dood/rouwen werken?

Een leerkracht moet hierop voorbereid worden. Er berust een soort van taboe als het over de dood gaat. Hier wordt door niemand graag over gesproken. Als je dit als leerkracht in de klas niet doet, dan is de volgende generatie alweer opgegroeid met datzelfde taboe. Zo ontstaat een vicieuze cirkel.

Er moet meer ingezet worden op preventie, het is nu eenmaal zo dat mensen leven maar ook ooit doodgaan.

Ik ben dus voorstander van het preventief werken rond de dood en rouwen, maar ik denk ook dat het misschien nog beter is een professionele rouwbegeleider hierbij te betrekken. Een leerkracht kan immers niet overal verantwoordelijk voor zijn en dit is wel een heel gerichte opdracht en soms zwaar om dragen. Als een leerkracht niet sterk genoeg in zijn schoenen staat, wordt dit heel zwaar. Daarom dat ik een draaiboek uitgewerkt heb, om

toch al een beetje te zorgen voor een scenario indien er iets gebeurt. Zo weet men toch al iets.

5. Hoe kan je de dood bespreekbaar maken voor het zich voordoet, m.a.w. preventief?

In België lopen we wat achter. Hier bij ons bestaan enkel hulpmiddelen voor 'op het moment zelf'. Scholen nemen dan contact op met mij bijvoorbeeld, zodat ik in de klas kan komen praten met de leerlingen of de leerkracht kan begeleiden. Terwijl dit eigenlijk al eerder zou moeten gebeuren, zodat de leerkracht weet wat er allemaal om gaat bij de leerlingen. Waar ze mee worstelen, wat ze willen weten, wat ze denken en voelen, ... In Nederland heeft men al lessenpakketten ontworpen - of daar is men toch mee bezig – om gericht preventief met kinderen uit het lager onderwijs te werken en praten rond de dood. Het is heel belangrijk om de dood bespreekbaar te maken voor degene die zich voordoet.

6. Merkt u dat het draaiboek dat u ontwikkelde, goed werkt op de scholen?

Zelfs met het draaiboek komen er nog steeds veel vragen vanuit de scholen. Leerkrachten moeten zelf ook leren hoe ze over dit onderwerp kunnen praten met de leerlingen in hun klas. Ik ben echt een voorstander dat er een professionele rouwbegeleider aan een school verbonden wordt. Zo kan steeds op deze persoon beroep gedaan worden indien nodig of preventief.

7. Waarom is het belangrijk kinderen preventief voor te bereiden op de dood en alles wat daarbij komt kijken?

Kinderen hebben een levendige verbeelding/fantasie. Je moet hen alles duidelijk uitleggen of ze maken er zelf een verhaal van. Dit kan heel gruwelijk zijn, want in hun fantasie kan alles.

8. Hoe kan je dit als leerkracht het beste doen?

Probeer altijd eerlijk te zijn als ze vragen stellen. Geef zo eerlijk mogelijk en concreet mogelijk antwoord. Indien iemand gestorven is, probeer dan ook te vertellen hoe deze persoon gestorven is zodat ze zelf geen horrorverhalen gaan verzinnen en doorvertellen aan elkaar. Vertel bijvoorbeeld over hoe de hulpdiensten werken, maak hier een educatief moment van. Plaats de feiten in een correct tijds kader, met concrete informatie maar vertaal dit op kinderniveau. Kinderen kunnen veel verwerken, maar ze moeten hiertoe de kans krijgen. Als leerkracht moet je zelf weten wat rouw is, wat dood is en weten wat de kinderen hierbij kunnen voelen. Maak het bespreekbaar, dat begint zeker al wanneer de dood nog niet kenbaar is bij de kinderen. Geef hun vroegtijdig mee dat het deel uitmaakt van het leven. Geef hun de mogelijkheid hierover te praten en maak hen duidelijk dat wat ze voelen oké is en dat je altijd bereikbaar bent om hierover met hen te praten.