

Rouwen, hoe moet dat?

Handleiding voor leerkrachten



**VERLIES, DOOD & ROUW VOOR KINDEREN
VAN DE 2de-3de GRAAD LAGER ONDERWIJS**

DELA voor elkaar

Dit educatieve project is het resultaat van een samenwerking tussen Plantyn Studio en DELA. Als uitvaartspecialist wil DELA een rol opnemen om kinderen te leren omgaan met verlies en leerkrachten informeren over rouwverwerking bij kinderen.

Tekst: Kolet Janssen

Vormgeving: Els Vandervoort

Tekeningen: Studio Monk

Illustratieverantwoording: Adobe Stock

© 2024 Plantyn Studio

Verantwoordelijke uitgever: Plantyn, Posthofbrug 6-8 bus 3, 2600 Berchem

P00019274

© Plantyn nv, België

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.DELA.be

www.plantyn.com

Inhoud



VOORAF

**Dood en rouw bij lagereschoolkinderen.
Hoe omgaan met rouw in de klas en op school?**

Wat is rouw en wat doe je daarmee?
Rouwen is roeien met twee riemen.
Hoe kun je als leerkracht helpen,

LESMODULE 1

► 3 lessen

De dood is een deel van het leven: hoe zit dat precies?

Alles wat leeft, gaat ooit dood. Dood en verlies horen immers bij het leven. De dood is voor mensen vaak moeilijk te begrijpen. Wat verandert er als iemand doodgaat? Welke rol speelt de dood in de cyclus van het leven? Wat doet dat met ons?

LESMODULE 2

► 4 lessen

Missen en rouwen: de dood brengt veel gevoelens mee.

Een sfeer scheppen waarin het veilig is om over moeilijke dingen te praten. Het herkennen en benoemen van uiteenlopende emoties die de dood oproept. Hoe voel ik me, hoe voel jij je? Samen een taal zoeken en vinden om daarover te praten.

LESMODULE 3

► 2-3 lessen

Wat doe ik met verdriet? Herinneringen koesteren en troosten.

Herinneringen kunnen troosten, ook al nemen ze het verdriet niet weg. Dat werkt voor iedereen verschillend. Wat helpt mij en hoe kan ik anderen helpen? Samen of alleen herinneringen koesteren.



VOORAF

Elke school, elke klas wordt vroeg of laat geconfronteerd met de dood: een kind of een personeelslid dat overlijdt, een ouder of grootouder, een vriendje van elders. Ook de dood van een huisdier kan heel wat gevoelens en gedachten oproepen. Ook als de dood niet acuut aan bod komt – en misschien juist dan – is het zinvol om er met kinderen rond te werken.

Dit lessenpakket wil jou als leerkracht helpen om het thema, verlies, dood en rouw, op een niet-beladen manier aan te brengen in de klas en er met de kinderen dieper op in te gaan. Want wie er als kind al over heeft nagedacht en zich heeft ingeleefd in de gevoelens die erbij kunnen horen, is beter voorbereid. Dat betekent dat je makkelijker je gevoelens en gedachten kunt uiten, dat je weet dat anderen je kunnen helpen en dat je ook zelf beter troost kunt bieden aan wie het nodig heeft.

Als leerkracht krijg je hierbij de informatie en de werkvormen die je kunnen helpen.

In dit lessenpakket werken we rond drie aspecten van verlies, dood en rouw:

1. De dood is een deel van het leven: hoe zit dat precies?
2. Missen en rouwen: de dood brengt veel gevoelens mee.
3. Wat doe ik met verdriet? Herinneringen koesteren en troosten.

Dood en rouw bij lagereschoolkinderen (8-12 jaar)

Rationeel weten kinderen vanaf 8 jaar heel goed dat de dood bestaat en wat die ongeveer inhoudt. Maar emotioneel kunnen ze net als volwassenen heel **verschillend reageren** op een overlijden. Misschien willen ze het niet geloven en kunnen ze niet begrijpen dat iemand die er eerst was, er nu opeens nooit meer zal zijn. Soms worden ze kregelig en boos om dat moeilijk te plaatsen feit. Misschien zijn ze bang nu de dood zo dichtbij komt, of hebben ze er allerlei concrete vragen over.

Meestal vinden kinderen het niet gemakkelijk om erover te praten. Wat hen bezighoudt, merk je als volwassene eerder **'tussendoor'**: als ze een opmerking maken of een vraag stellen terwijl ze spelen of iets tekenen, of in de loop van een schooldag bij iets dat er slechts zijdelings bij aansluit.

Veel volwassenen voelen enige **weerstand** om met jonge kinderen over de dood te praten. Het is voor henzelf al een moeilijk thema, en ze willen kinderen 'sparen'. Toch kan het juist verrijkend zijn voor jonge kinderen om de dood te leren plaatsen. Bij gebrek aan voldoende informatie gaan kinderen hun fantasie inschakelen en dat levert vaak veel ergere scenario's op dan de werkelijkheid. Het besef van de dood maakt hun kijk op het leven rijker en het wapent hen om er beter mee om te gaan als ze de dood vroeg of laat tegenkomen.

Bovendien leren ze om over de dood en wat die oproept, te praten. Zo hoeven ze alle gevoelens niet in hun eentje door te maken, maar leren ze van jongs af aan de **helende werking van het delen van verdriet**. Door open over de dood te praten, krijgt het kind de boodschap dat de dood geen taboe is en dat het goed is om gedachten en gevoelens daarrond te delen.

Hoe omgaan met rouw bij lagereschoolkinderen (8-12 jaar) in de klas?

Wat is rouw en wat doe je ermee?

Het is normaal dat je van slag bent door een overlijden in de nabije omgeving. De dood van iemand die een grote betekenis in je leven had, laat echt een leegte achter. Dat geldt zowel voor volwassenen als voor kinderen. Heel verschillende gevoelens en reacties komen dan naar boven.

Bij kinderen is het verdriet **niet altijd meteen zichtbaar**. Soms tonen kinderen pas tekenen van rouw weken na het overlijden. Het verdriet kan bij kinderen ook heel verschillende vormen aannemen. Typisch is dat kinderen vaak niet gedurende lange tijd achter elkaar verdrietig zijn, maar dat ze hun spel en gewone activiteiten afwisselen met kortere uitingen van verdriet.

Verdriet is voor volwassenen het zichtbaarst in een vorm zoals huilen. Maar kinderen reageren ook heel anders en soms onverwacht op de dood.

Ze kunnen boos worden en woedeaanvallen krijgen, omdat ze met hun gevoelens geen raad weten. Ze kunnen zich opeens weer gaan gedragen als een veel jonger kind, omdat ze zich machteloos voelen, bijvoorbeeld door te bedplassen of duimzuigen. Ze kunnen zich soms moeilijker concentreren of ze worden heel stil en gesloten. Soms zijn kinderen bang voor allerlei dingen. Ze kunnen ook klagen over hoofdpijn of buikpijn. Soms zijn er problemen met eten of met slapen. En soms zullen kinderen ook heel erg huilen. Al die reacties zijn normaal. Kinderen moeten tijd en ruimte krijgen om op hun eigen manier te rouwen. Alleen als je na verloop van tijd merkt dat kinderen vastlopen in hun rouw, kan het goed zijn om het CLB in te schakelen. Zij overleggen dan met alle betrokkenen of een doorverwijzing naar gespecialiseerde hulp nuttig kan zijn.

Rouwen is roeien met twee riemen

De professoren Margaret Stroebe en Henk Schut bieden met het duale procesmodel een goed inzicht in hoe rouwen verloopt. Ze gebruiken daarvoor het beeld van de roeier. Rouwen is roeien met twee riemen. Wie in zijn leven een groot verlies meemaakt, voelt zich stuurloos en ontredder. Je hebt het gevoel dat je levensbootje doelloos heen en weer zwalpt. Je ziet niet hoe je nog verder kunt varen.

De twee riemen waarmee je roeit, staan elk voor een van de onmisbare kanten van het rouwproces. De ene riem draait rond alles wat te maken heeft met het **verlies** van de dierbare. De andere riem spitst zich toe op het **herstel**, het verderzetten van het leven zonder de dierbare. Dat proces verloopt gelijkaardig bij kinderen en bij volwassenen, maar in de voorbeelden hieronder spitsen we ons toe op kinderen.

Bij de **verliesgerichte riem** horen de momenten waarop het rouwende kind bezig is met de dierbare die het verloren is. Bijvoorbeeld door te praten tegen hem of haar. Of door overstelpt te worden door gemis wanneer iets aan hem of haar doet denken: grootouderdag op school, een vaasje uit het huis van oma, een film die het samen met mama heeft

gezien. Of door persoonlijke bezittingen van de overledene te koesteren en een beetje te geloven dat hij of zij nog niet echt weg is. Of door dingen te doen die de rouwende vroeger samen met de overledene heeft gedaan: pannenkoeken maken en eten, samen knutselen, uitstapjes maken. De confrontatie met het verlies komt hier heel dichtbij. De rouwende is op die momenten minder bezig met het leven dat verdergaat.

Bij de **herstelgerichte riem** probeert de persoon in rouw het leven na de dood van de overledene/dierbare opnieuw vorm te geven. Hij of zij zoekt naar andere manieren om dingen te doen of te regelen. De rouwende heeft behoefte om even weg te zijn van de pijn en het verdriet en zich bezig te houden met hoe het verdergaat. Bezig zijn met het herstel zorgt voor de nodige afleiding. Dan kan gebeuren door pijnlijke herinneringen aan de overledene te vermijden. Of door taken op te nemen (bv. in de familie) die vroeger door de overledene werden uitgevoerd. Bijvoorbeeld: de tafel net zo mooi versieren als oma dat deed.

Net als bij roeien is het essentieel om twee riemen te gebruiken. Anders kom je niet vooruit. Dat hoeft niet altijd netjes gelijk op te lopen. Het is niet erg dat de ene riem soms meer aandacht krijgt dan de andere, en daarna omgekeerd. Op termijn moeten beide riemen wel aan bod komen om verder te groeien. Zowel het beleven van het verlies als het vormgeven van de toekomst is essentieel om verder te kunnen leven.



Hoe kun je als leerkracht helpen?

♥ **Preventief:** in een klas waar open gepraat kan worden over gevoelens en belevingen, is het eenvoudiger om ook dood en verdriet bespreekbaar te maken. Verbloem het onderwerp, verlies en dood, niet. Als er bij een uitstapje een lijkwagen voorbijkomt, als er in een verhaal of een filmpje iemand sterft, ... durf het te benoemen en stop het niet weg. Kinderen krijgen zo de boodschap dat de dood bij het leven hoort en niet 'levensvreemd' is. Als er dan op school of in de familiekring van de kinderen een overlijden is, wordt het makkelijker om dat ook te bespreken.

♥ Hoe ondersteun ik een kind dat rouwt?

Belangrijk is om naar het kind te luisteren en het extra aandacht te geven. Op die manier erken je het verdriet van het kind. Het is goed om te tonen dat je begrip hebt. Respecteer of een kind er wel of niet over wil praten met de leerkracht en/of met de andere kinderen. Elk kind heeft in het omgaan met verdriet een eigen tempo. Zorg ervoor dat er indien mogelijk in de klas (of in de school) een stilteplekje is voor deze momenten om even rustig te kunnen denken. Anticipeer wat voor het kind extra gevoelige momenten kunnen zijn: Vader- of Moederdag, een verjaardag, een verhaal waarin een vergelijkbare situatie voorkomt ... Betrek het kind ook in wat je samen in de klas kunt doen.

♥ Hoe betrek ik klasgenootjes bij het verdriet?

De andere kinderen van de klas leven vaak mee met het kind dat verdriet heeft, maar ze weten niet altijd goed hoe ze dat kunnen uiten. Help hen om concrete dingen te doen die steun kunnen bieden. Bijvoorbeeld samen iets maken om te troosten: een tekening van de hele klas samen, een trooststoel met een dekentje ... Als het mogelijk is, kan de klas een inbreng hebben bij de afscheidsdienst. Herinneringen kunnen worden voorgelezen, een tekening kan worden meegegeven met de kist.

Het verdriet van een klasgenoot kan ook sterke gevoelens oproepen bij de andere kinderen, die hun eigen verdriet herbeleven. Geef hun zeker de kans om ook over hun verdriet te vertellen.

- ♥ **Zeker doen:** praat over de dood altijd op een open en concrete manier met de kinderen. Vermijd het woord 'doodgaan' niet en zeg er regelmatig iets over, als er een aanleiding is. Ook in de klas kan en moet de dood een deel van het leven zijn. Durf te vragen naar wie er al een grootouder moet missen of, wie al een huisdier verloren heeft ... en bespreek de gevoelens die daarbij naar boven komen. Antwoord eerlijk en waarheidsgetrouw op vragen van kinderen over de dood. Benoem een aantal aspecten van de dood die kinderen kunnen vatten: het hart houdt op met kloppen, je ademt niet meer, je eet en beweegt niet meer, je kunt niet meer zien of horen of voelen. Wees altijd klaar en duidelijk.
- ♥ **Zeker niet doen:** Gebruik geen verbloemde taal als je over de dood spreekt. De dood is niet hetzelfde als 'voor altijd slapen' en je neemt er de angst van kinderen niet mee weg door het zo te benoemen, integendeel. Kinderen kunnen bang worden om te gaan slapen. Spreek niet over het 'verwerken' van rouw of verdriet: kinderen kennen die term vooral als het over afval gaat. Met verdriet leer je leven, het gaat nooit helemaal weg. We spreken ook wel van 'verdriet verweven in je leven'. Ga er niet van uit dat verdriet na een aantal weken of maanden verdwenen is. Verdriet steekt ook na lange tijd weer de kop op, spontaan of uitgelokt door een of andere trigger. Wees langdurig attent voor wie een groot verlies heeft meegemaakt.
- ♥ **Elke leerkracht kent zijn/haar klas:** Verlies en dood zijn gevoelige thema's om rond te werken in de klas. Een sfeer van veiligheid en vertrouwen is absoluut noodzakelijk. Bovendien zijn er grote verschillen tussen kinderen en tussen klasgroepen, ook al zijn ze van dezelfde leeftijd. Hun rijpheid, hun toevallige levenservaringen, hun karakter, intelligentie, emotionele ontwikkeling ... bepalen of bepaalde besprekingsvragen en werkvormen al dan niet geschikt zijn. Elke leerkracht kan daarin het best zelf een keuze maken.

LESMODULE 1



► 3 uren

De dood is een deel van het leven: hoe zit dat precies?

LESDOELEN

- De kinderen leren dat verlies en dood bij het leven horen.
- De kinderen kunnen alles wat de dood bij hen oproept, bespreken in de klasgroep.
- De kinderen kunnen verwoorden wat ze denken over de dood.
- De kinderen kunnen uitdrukken wat ze voelen bij een confrontatie met de dood.
- De kinderen kunnen vertellen over eigen ervaringen met de dood.



WERKVORM 1

Kringgesprek rond het verhaal

Verhaal: Missen is pijn in je hart (zie bijlage)

Lees het verhaal rustig voor of laat het de leerlingen in stilte lezen. Houd een kringgesprek aan de hand van de onderstaande vragen:

- > Kun je het verdriet van Stien en van opa met elkaar vergelijken?
- > Wie heeft volgens jou het grootste verdriet? Waarom?
- > Vind jij het belangrijk dat er een plek is waar je naartoe kunt gaan nadat er iemand is gestorven waar jij van hield? Waarom of waarom niet?
- > Hoe kun je aan iemand blijven denken ook als er geen aparte plek is?
- > Kun je praten met iemand die dood is?
- > Blijft verdriet eeuwig duren?
- > Welke vergelijking maakt opa als hij praat over zijn verdriet? Klopt dat, volgens jou?
- > Iemand missen is een teken dat je van elkaar houdt. Klopt dat of niet?

Tip: Zowel de jongste kinderen als de oudere kunnen de illustraties bij het verhaal inkleuren. Dit hoeft je niet als extra opdracht aan te bieden, maar het kan rust brengen wanneer het verhaal bij sommige kinderen pijnlijke herinneringen oproept of hevige emoties losmaakt. Je kunt de kinderen na het lezen van het verhaal dan eerst even tijd geven om te bekomen in stilte. Sommigen zullen het kleuren kiezen en als therapeutisch ervaren. Anderen zullen liever lezen, gewoon even niets doen/wat naar buiten kijken ...



WERKVORM 2

Woordenweb rond de dood

De kinderen houden een brainstorm rond het woord 'doodgaan' of 'rouw'.

Je noteert alle antwoorden op het bord.

Overloop samen met de kinderen de antwoorden.

Gropeer de antwoorden: wat hoort bij gedachten over de dood, wat zijn gevoelens bij de dood, wat is gedrag rond de dood? Markeer het telkens in een andere kleur.



WERKVORM 3

Gedicht over de dood

Lees enkele gedichten voor kinderen na een overlijden:

<https://mijnherinneringaanjou.be/news/gedichten-voor-je-kind-na-een-overlijden>

Geef de kinderen de opdracht om zelf een gedicht te schrijven over de dood.

Geef enkele mogelijke beginzinnen:

- > Mijn ... is dood. Ik wil je nog iets zeggen.
- > Waarom besta jij, dood?
- > Dood is voorgoed. Maar ik blijf van je houden.
- > Weet jij waarom ik verdrietig ben?
- > ...

Verzamel de gedichten en hang ze op een prikbord of bij een troostboom in de klas.



WERKVORM 4

Collage over de dood

Verdeel de klas in groepjes. Elk groepje krijgt een grote lege poster. In tijdschriften zoeken ze naar afbeeldingen en woorden/zinnen die iets oproepen over wat de dood voor hen betekent. Ze spreken samen af wat en waar alles een plek krijgt op de poster.

Alle posters krijgen een plek in de klas.

Alternatief: Elk kind krijgt een groot, wit blad. Vraag aan de kinderen om te denken aan iemand die dood is en van wie ze gehouden hebben. Of aan iemand die ze niet graag zouden willen missen. Welke kleur roept (de dood van) die persoon bij hen op? Laat hen op zoek gaan in tijdschriften naar afbeeldingen in die kleur. Ze knippen woorden of zinnen uit die erbij passen of schrijven er zelf iets bij.



WERKVORM 5

Rouwkaartjes

Verzamel rouwkaartjes en/of vraag aan de kinderen om er zelf mee te brengen. Bespreek samen met hen wat er meestal op staat: een foto, een korte herinneringstekst, een gedicht, een woord van dank ...

De kinderen krijgen de opdracht om zelf een rouwkaartje te schrijven voor iemand die ze goed kennen. In plaats van een foto mogen ze er zelf een tekening bij maken.

LESMODULE 2



► 4 lessen

Missen en rouwen: de dood brengt veel gevoelens mee.

LESDOELEN

- De kinderen leren aan de hand van het verhaal hoe je kunt omgaan met en spreken over verdriet en gemis en hoe het helpt om ervaringen daarover te delen.
- De kinderen leren het belang van een veilige plek waarin emoties rond de dood aan bod kunnen komen.
- De kinderen zoeken en vinden een eigen manier om hun eigen ervaringen, gevoelens en gedachten rond verlies en dood te uiten en te delen (via doe-activiteiten en taal).
- De kinderen ervaren het belang van het zoeken naar hoe je verder leeft na de dood van de geliefde.
- De kinderen leren emoties tonen en andere kinderen leren deze herkennen.



WERKVORM 1

Kringgesprek rond het verhaal

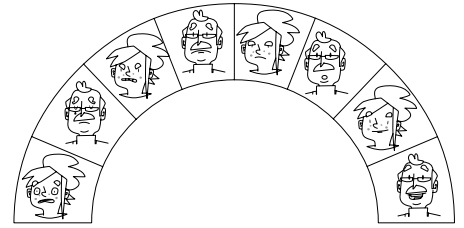
Lees opnieuw het verhaal voor. Houd een kringgesprek rond de gevoelens die erin aan bod komen, aan de hand van de onderstaande vragen:

- > Denk je weleens aan je eigen dood? Wat denk je dan?
- > Hoe voel je je als je aan de dood denkt: bang – boos – verdrietig ...?
- > Hoe kun je zien dat iemand verdrietig is? Of boos?
- > Hoe laat jij zien dat je verdrietig bent? Of boos?
- > Kun je altijd zien dat iemand verdrietig is?
- > Waarom vindt Stien doodgaan akelig?
- > Ben jij bang voor de dood? Voor je eigen dood of voor die van iemand anders?
- > Wat doe je volgens opa ook alleen, net zoals doodgaan?
- > Stel dat jij zou doodgaan, wie zou je dan graag bij jou willen hebben?
- > Waarom gaat alles wat leeft, dood, denk jij? Is dat goed of niet?
- > Welke doden leven er in jouw hart?
- > ...



WERKVORM 2

Meet je gevoelens!



DE EMOTIEMETER (+ zie bijlage)

Alle kinderen krijgen een blad met daarop deze emotiemeter. Ze duiden met een zwarte pijl aan hoe ze zich vandaag voelen. Dit kunnen ze als vast onderdeel van het ochtendritueel in de klas dagelijks hernemen.

De kinderen vergelijken met hun burens aan twee kanten en wisselen daarover uit. Voor oudere kinderen: duid met een blauwe pijl aan hoe je je gisteren voelde.



WERKVORM 3

Op zoek naar gevoelens

Laat de kinderen in groepjes kaartjes maken met daarop de belangrijkste gevoelens volgens hen. Ze benoemen ze en tekenen er iets bij. De groepjes vergelijken hun resultaten.

Leg de gevoelskaartjes in het midden van de kring en laat de kinderen een kaartje kiezen dat past bij hoe ze zich voelen.

Waarom heb je dit kaartje gekozen? Wat helpt jou als je je zo voelt?

LESMODULE 3



► 2-3 uren

Wat doe ik met verdriet? Herinneringen koesteren en troosten.

LESDOELEN

- De kinderen leren achterhalen en verwoorden waarin ze zelf troost vinden.
- De kinderen leren hoe ze troost kunnen bieden aan anderen.
- De kinderen leren hoe herinneringen kunnen helpen om te leven met verlies.
- De kinderen leren hoe ze herinneringen kunnen bewaren.
- De kinderen leren waar ze hulp kunnen vinden als ze overmand worden door verdriet.



WERKVORM 1 Kringgesprek bij het verhaal

Lees het verhaal voor. Houd een kringgesprek rond het omgaan met gemis aan de hand van de onderstaande vragen:

- > Wie voelt gemis in het verhaal?
- > Wat doen ze dan?
- > Wat helpt bij hun verdriet?
- > Wie ga jij hard missen als hij of zij zou doodgaan?
- > Wanneer voelen Stien en opa het gemis minder? Is dat voor jou ook zo?
- > Helpt het om samen te zijn met anderen die ook verdriet hebben?
- > Hoe zou jij Stien willen troosten?
- > Gaat je verdriet helemaal over als je getroost wordt?
- > ...



WERKVORM 2 Creatief rond troost en herinnering

Praten bij verdriet werkt niet altijd en niet voor alle kinderen. Daarom is samen iets knutselen een zinvol alternatief. Meer info: <https://mijnherinneringaanjou.be/news/knutselen-na-een-overlijden-zinvolle-therapievorm>



Er bestaan heel veel manieren om troost concreet te maken. Afhankelijk van de situatie en de groep kun je kiezen wat past. Ook voor de kinderen is het fijn om te kunnen kiezen waar ze echt hun hart (met het verdriet) in kunnen leggen.

Enkele mogelijkheden:

EEN FOTOBOEK OF FOTOHOEK

- > Als een kind uit de klas gestorven is, is het mooi om bestaande foto's te verzamelen en een mooie plek te geven in een boek of op een rustige plek in de klas (of de school).
- > Verwijder niet meteen alles uit de klas wat aan het overleden kind doet denken. Laat het zit- of werkplekje een tijdje leeg, met een foto en een (nep)kaarsje erbij. Na verloop van tijd kan de foto dan een mooie plek krijgen op de kast.
- > Zorg dat er een stoeltje bij staat, zodat kinderen erbij kunnen gaan zitten. Voorzie ook plaats om er iets bij te leggen: een kaartje, een bloemetje ...
- > Door de aanwezigheid van het fotoboek of de fotohoek zal het ook makkelijker zijn om tijdens kringgesprekken naar het overleden klasgenootje te verwijzen. Zo blijft hij of zij er altijd nog een beetje bij.
- > Vermeld het overleden kind bij belangrijke klasgebeurtenissen, zoals op het einde van het schooljaar. Stuur als het kan ook een berichtje naar de ouders.
- > Er kan ook een algemener herinneringshoekje worden gecreëerd voor alle mensen die door de kinderen gemist worden. Wie wil, mag er iets persoonlijks bij leggen.

EEN HERINNERINGSDOOS

- > Een kind dat veel verdriet heeft om een dierbare, kan er baat bij hebben om een herinneringsdoos te maken. Daarin kan van alles bewaard worden dat verwijst naar de overledene: persoonlijke spulletjes, foto's, een kaartje, een tekening, een rouwprentje, een voorwerp dat een cadeautje van hem of haar was ... Het voordeel van zo'n doos is dat je hem zowel open als dicht kunt doen. Je hoeft er dus niet continu mee bezig te zijn, maar als je wilt, is de doos er altijd.
- > Concrete tips voor het maken van een mooie herinneringsdoos vind je hier: <https://www.dela.be/nl/blog/volop-leven-voor-elkaar/5-tips-voor-tastbare-herinneringen>



EEN TROOSTBOOM

Hang een illustratie van een grote boom op in de klas. Maak van deze boom samen met de kinderen een troostboom. Bespreek samen:

- > Hoe troosten wij elkaar?
- > Wat troost mij echt, wat helpt mij bij verdriet?
- > Is wat jou troost ook altijd een goede troost voor iemand anders?
Waarom of waarom niet?
- > Maak troosttekeningen en hang ze op in de boom.
- > Schrijf korte troostgedichtjes en hang ze op in de boom.

Een alternatief is om in de rouwapp mijnherinneringaanjou.be een digitale wereld met een boom te maken.

EEN KAARSENPOETJE

Laat de kinderen een klein glazen potje (van jam of yoghurt) versieren door het te beschilderen of er kleine stukjes doorzichtig papier op te plakken. Plaats er een elektrisch theelichtje in en zet het bij de foto van een overledene of in de herinneringshoek.

STENEN BESCHILDEREN

Laat de kinderen een steen beschilderen en bij de foto van de overledene of in de herinneringshoek leggen.

TROOSTPOPJES

In elke wereldwinkel kun je troostpopjes vinden die je geeft aan een kind met verdriet. Je kunt ze ook zelf maken. Het kind kan voor het slapengaan zijn zorgen en verdriet aan het popje vertellen. Het idee is dat het popje dan het verdriet of de zorgen overneemt.



WERKVORM 3

Rituelen

- > Als er iemand gestorven is, kunnen jullie samen met de klas iets laten wegvliegen of wegdrijven: herfstbladeren, veertjes, papieren bootjes of drijfkaarsjes. Spreek uit aan wie je denkt en zeg vaarwel. Of laat de kinderen iets op de bootjes schrijven of tekenen.
- > Een alternatief is om de kinderen een bellenblaaspotje te laten versieren en dan samen buiten bellen te gaan blazen als afscheid.
- > Van een kledingstuk van de overledene een kussentje of knuffeldekentje maken en dat een plek geven in de klas.



WERKVORM 4

Stellingenspel

Ga met de kinderen in een kring zitten en leg ze een aantal stellingen voor over omgaan met verdriet. Wie het met de stelling eens is, staat recht. Wie het oneens is, blijft zitten. Wie wil, mag zijn/haar standpunt kort toelichten.

Voorbeeldstellingen:

- > Jongens mogen niet huilen.
- > Als je groot bent, moet je je sterk houden.
- > Je gevoelens tonen is zwak.
- > Ik weet niet wat zeggen.
- > Niemand begrijpt mij.
- > ...



WERKVORM 5

Schrijfgesprek: wat helpt jou?

Voorzie een aantal grote bladen met telkens bovenaan een vraag.

De kinderen geven deze bladen door aan elkaar, nadat ze zelf hebben geantwoord op de vraag.

Voorbeeldvragen:

- > Als ik iemand mis, dan helpt het mij om ...
- > Als ik verdrietig ben, dan helpt het mij om ...
- > Als ik bang ben, dan helpt het mij om ...
- > Als ik boos ben, dan helpt het mij om ...
- > ...

Je kunt ook het blaadje gebruiken met daarop een lege gereedschapskoffer (zie bijlage). Vraag aan de kinderen: wat helpt jou? Wat zit er in jouw gereedschapskoffer? Wat ken je nog niet, maar wil je eens uitproberen? Schrijf het in je koffer.



WERKVORM 6

Relaxatie of meditatie

Ga met de kinderen op een rustige plek zitten, zonder afleiding. Zorg dat elk kind gemakkelijk zit en de anderen niet stoort. De kinderen mogen hun ogen sluiten. Wie dat niet wil of durft, mag ze ook openhouden. Laat het geluid van een klankschaal of een kleine gong horen.

Lees een tekst voor van Toon Tellegen, bijvoorbeeld over missen (<https://lunaliefdevolafscheid.nl/wat-is-iemand-missen/>). De kinderen worden uitgenodigd om in stilte alles wat in hen opkomt te omarmen en weer weg te laten glijden. Na een 5-tal minuten laat u opnieuw het geluid van de klankschaal horen. De kinderen openen hun ogen opnieuw. Ze veranderen van houding en reageren op elkaar. Wie wil, mag iets vertellen over hoe het was.



WERKVORM 7

Mooie herinneringen

Laat de kinderen een werkblaadje invullen (bv. in de vorm van een boom met grote bladeren, zie bijlage) over de mooie herinneringen die ze hebben aan iemand die gestorven is.



LEESTIPS

Een verhaal over verdriet en dood kan een fijne en veilige manier zijn om het thema aanwezig te laten zijn. Een verhaal kan helpen om iets bespreekbaar te maken, maar het staat ook op zichzelf. Een goed verhaal blijft soms nog lang nazinderen en zet kinderen aan het denken.

- > Het alfabet voor groot verdriet (Uus Knops & Sassafras De Bruyn)
- > Papa, ik mis je (Mireille Geus & Evy Van Guys)
- > Het eerste licht (Tom Mariën & Sassafras De Bruyn)
- > Wat ik je nog wilde zeggen (Jean-François Sénéchal & Chiaki Okada)
- > Opa en de ijsvogel (Anna Wilson & Sarah Massini)
- > Waar is Winter? (Gerda Dendooven)
- > De tuin van mijn Baba (Jordan Scott & Sydney Smith)
- > Briefjes voor Pelle (Marlies Slegers)
- > De sterren van opa (Saskia de Jong)
- > Hiernaast, bij ons thuis (Do Van Ranst)
- > Groter dan een droom (Jef Aerts & Marit Törnqvist)
- > Doodgewoon (Bette Westera & Sylvia Weve)
- > Hoe ik per ongeluk een boek schreef (Annet Huizing)
- > ...



KIJKTIPS

- > Mijn herinnering aan jou:
https://youtube.com/playlist?list=PLhlQy_gKL3v9oYZmbfQrszJyqN44jKxPb&si=VnrvSxuQolVThc-v
- > Coco (Disney):
<https://www.youtube.com/watch?v=TrJF-tpt5fE>
- > Wat is dood? Het Klokhuis over dood en afscheid
<https://www.youtube.com/watch?v=Y4uaAtBKO2Q>
- > Afscheid nemen: Het Klokhuis over dood en afscheid
<https://www.youtube.com/watch?v=n2Ngy1wL6As>
- > Hoe kun je allemaal doodgaan? 10-jarigen vertellen, filosoferen en fantaseren erover:
<https://schooltv.nl/item/zo-dood-als-een-pier-animatie-over-doodgaan>
- > The Life of Death:
<https://www.youtube.com/watch?v=ofnCdC8P7og&t=16s>
- > Stuff we did, uit Pixar's *Up*:
<https://www.youtube.com/watch?v=oPLJ8m-KeYA&t=2s>

Rouwen, hoe moet dat?

BIJLAGEN

VERLIES, DOOD & ROUW VOOR
KINDEREN VAN DE 2de-3de GRAAD
LAGER ONDERWIJS



MISSEN IS PIJN IN JE HART



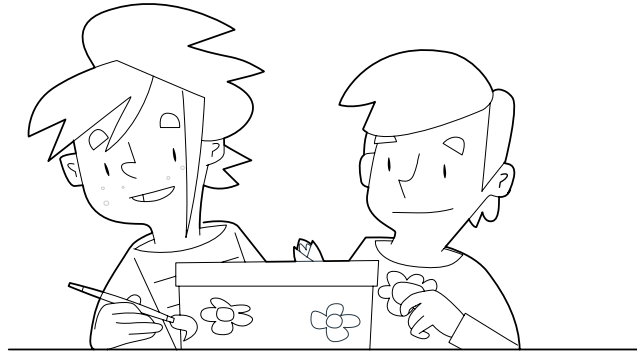
'Nona is dood', zegt Stien. Opa heeft haar opgehaald van school en ze lopen samen naar huis.

Opa knikt. Hij heeft het al van de mama van Stien gehoord. Poes Nona was uit de voordeur geglipt en op straat overreden door een auto.

'Wat hebben jullie daarna gedaan met Nona?' vraagt opa.

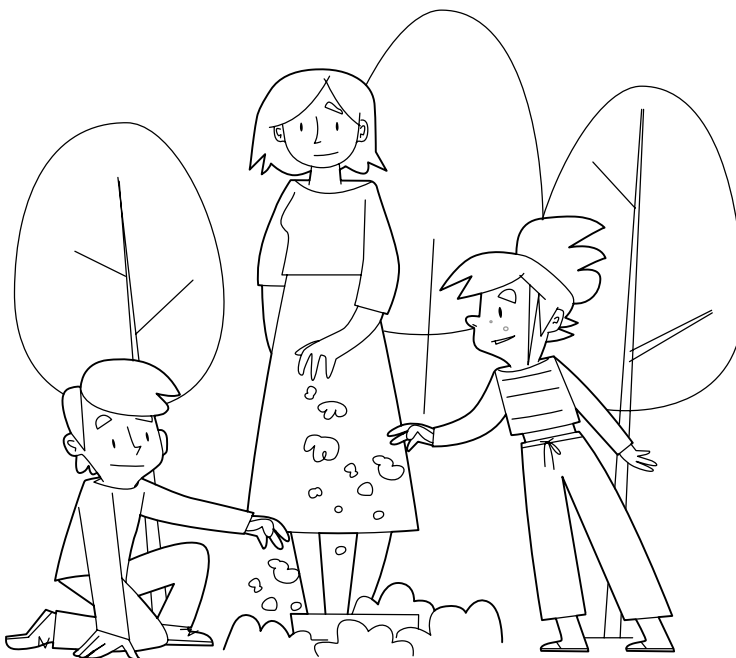
'We hebben haar eerst op het gras in de tuin gelegd', vertelt Stien.

'En toen hebben we een grote doos mooi versierd en daar hebben we Nona in gelegd.'



Jef heeft er een portret van Nona op getekend, en ik allemaal hartjes en bloemetjes.

En toen heeft mama een gat gegraven in de tuin en daar hebben we de doos in gelegd en er aarde overheen gedaan.'



Opa knikt.

Stien kijkt hem even aan. 'Is het met oma ook zo gegaan?' Ze weet dat oma een plek heeft op de begraafplaats. Daar is de urne met haar as begraven.

'Ongeveer', zegt opa. 'Ik breng er soms bloemen naartoe. En dan ga ik even bij haar zitten en dan vertel ik haar hoe het met ons allemaal is.'

Ze lopen even zwijgend naast elkaar.

'Ik vind het goed dat we Nona mooi hebben begraven', zegt Stien. 'Maar ik mis haar wel.'

'Ja,' zegt opa, 'je verdriet kun je niet begraven, hè?'

'Mis jij oma nog altijd?' vraagt Stien. Oma is gestorven toen zij nog een baby was.

Opa knijpt in de hand van Stien. 'Het doet nog altijd een beetje pijn in mijn hart', zegt hij dan. 'Niet meer zo erg dat ik nergens anders aan kan denken, zoals in het begin. Maar je kent dat wel als je op je knie gevallen bent: eerst doet het veel pijn, en daarna komt er een korstje op. Dan voel je het niet meer de hele tijd, maar nog af en toe.'

'Ik denk nog elke dag dat Nona opeens mijn kamer gaat binnenkomen', zegt Stien. 'Ook al weet ik best dat dat niet kan.'

'Dat wordt minder', zegt opa. 'Maar er zullen nog momenten zijn waarop je aan haar denkt. En dan doet het opnieuw weer even pijn. Zo weet je ook hoeveel je van haar hebt gehouden.'

'Ik zal Nona nooit vergeten', zegt Stien. 'Maar ik vind doodgaan akelig. Ik durf er niet aan denken dat iedereen die ik ken, ooit zal doodgaan. En dat ik zelf ooit zal doodgaan.'

'Alle mensen weten dat', zegt opa, 'en toch leven we vaak alsof de dood niet bestaat.'

'Moet je dan bij alles wat je doet aan de dood denken?' vraagt Stien.

'Nee, dat zou niet goed zijn', zegt opa. 'Maar elk leven heeft een begin en een einde. Je wordt geboren, je leeft kort of lang, en dan ga je dood. Het is goed om dat niet te vergeten.'

'Ik vind het ook niet fijn dat je alleen moet doodgaan', zegt Stien. 'Het zou toch veel beter zijn als je dat samen met iemand van wie je houdt, zou kunnen doen.'

'Doodgaan moet je alleen doen', zegt opa. 'Net zoals geboren worden. Dat is ook een beetje eng. Je doet het maar één keer en daarom is het zo spannend.'

'Wie dood is, is toch niet helemaal weg, vind ik', zegt Stien. 'Nona leeft nog een beetje in mijn hart en in dat van Jef en van mama. En oma leeft in jouw hart en in dat van mama en van mij en Jef...'

'En van nog veel meer mensen', zegt opa. 'Dat is zo. We bewaren al onze lieve doden in ons hart. Misschien is dat missen.'



'Als je ouder wordt, moet je steeds meer mensen missen', bedenkt Stien.

'Dat is waar', zegt opa. 'Maar je hart is groot. Er is plaats voor iedereen.'

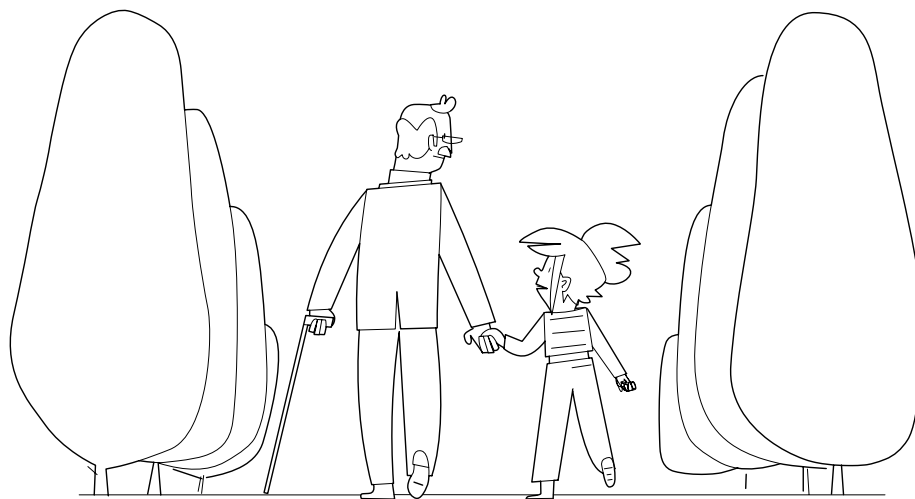
'Jij moet nog maar heel lang niet doodgaan', zegt Sien.

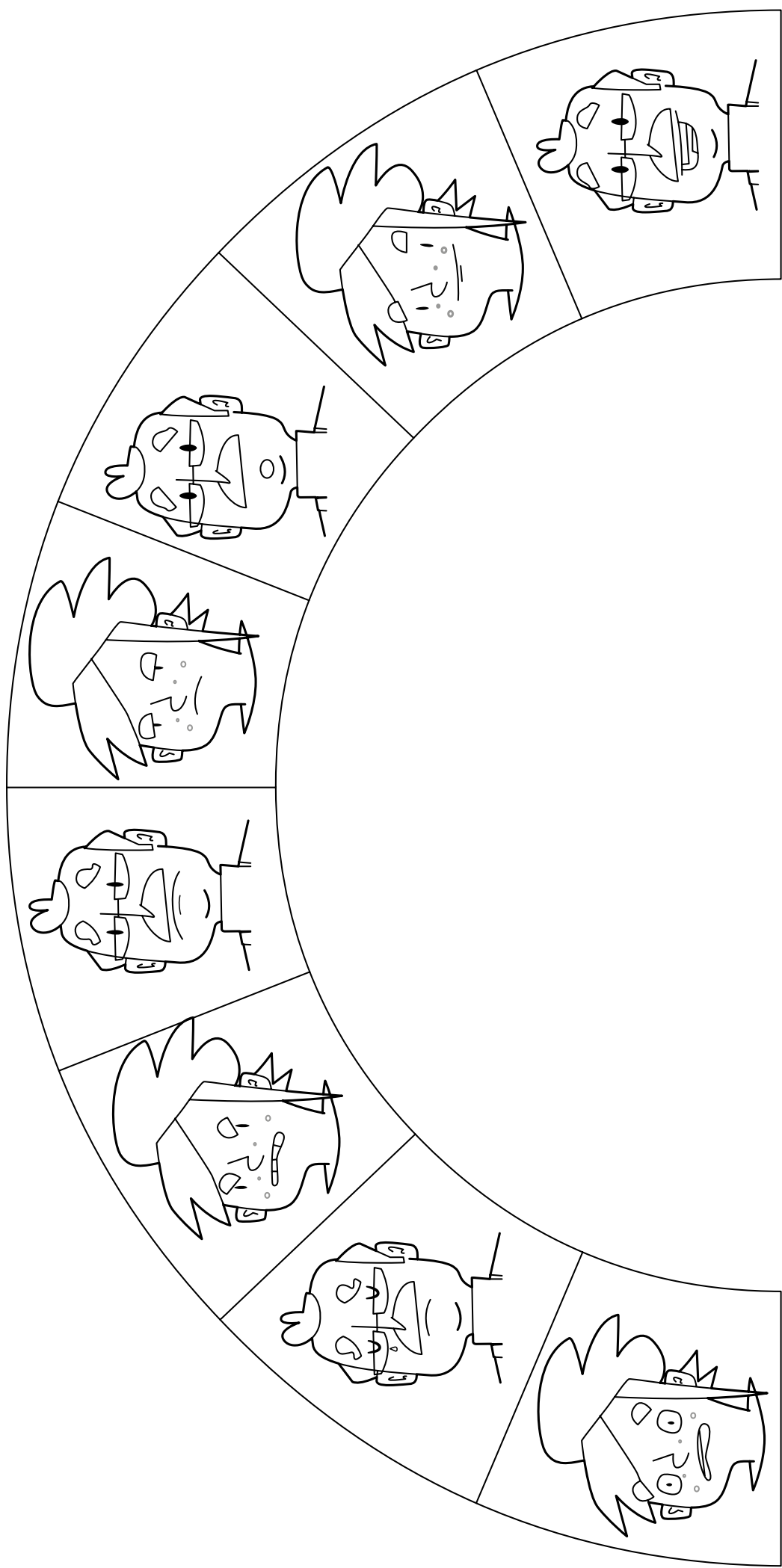
Opa lacht. 'Dat was ik ook nog niet van plan! En als jij me regelmatig een knuffel geeft, komt het vast wel goed.'

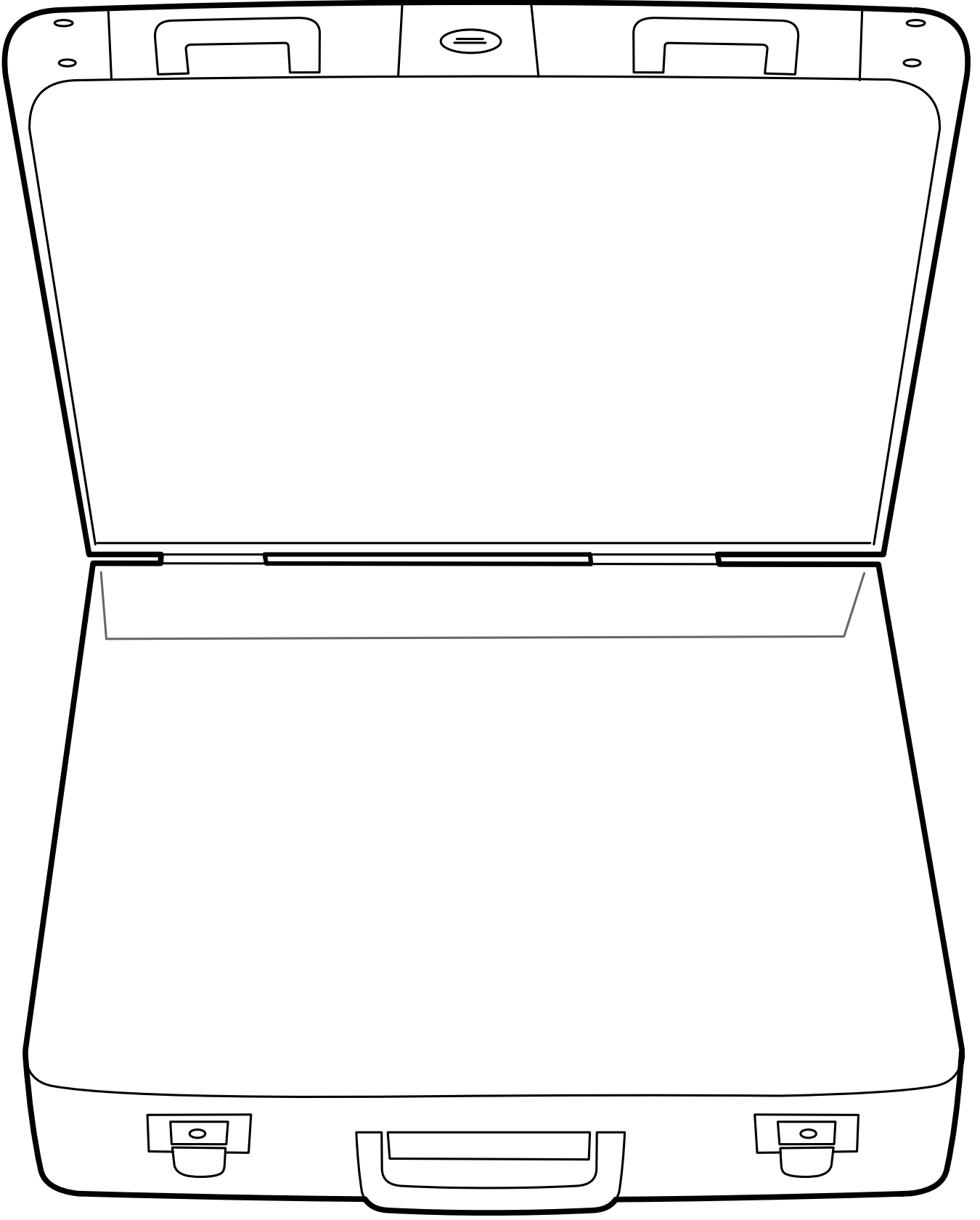
'Nona had pech dat er juist een auto aankwam', zucht Stien.

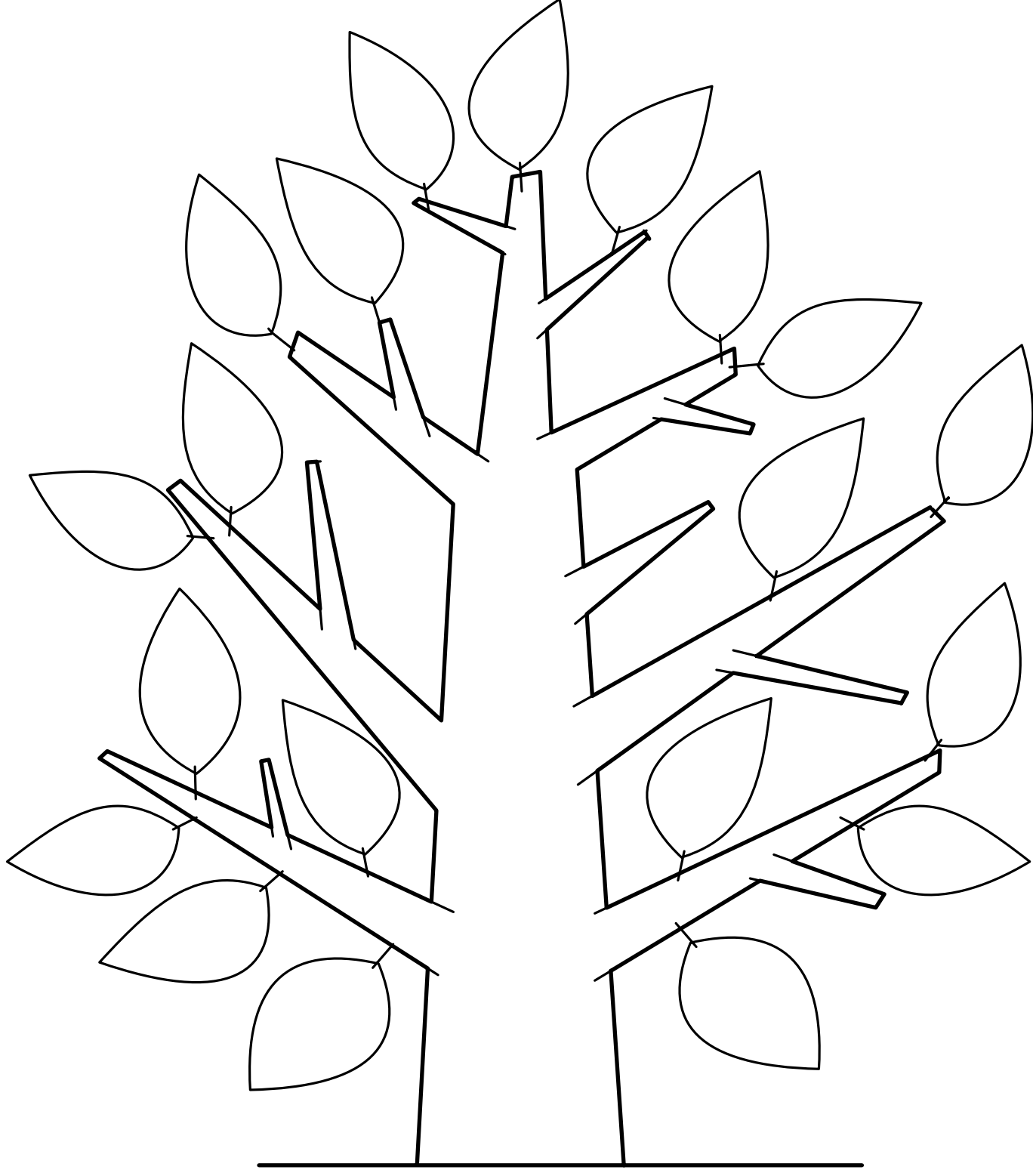
Opa knijpt weer even in haar hand. 'Zullen we een mooi steentje zoeken om op haar graf te leggen?'

En dat doen ze.









Beste ouder(s) of zorgdrager(s),

Kleuters en jonge kinderen zijn volop bezig de wereld te ontdekken. Zo komen ze ook in aanraking met verlies en dood. Want verlies en dood zijn in geen enkel mensenleven ver weg, ook niet bij kleuters en jonge kinderen.

Misschien heeft jullie kind in familie of nabije omgeving al een overlijden meegemaakt, misschien ook niet. In elke klas zijn er kinderen die de dood wel al van dichtbij hebben ervaren.

Om jullie kind daar goed op voor te bereiden, gaan we binnenkort in de klas werken rond het thema 'dood, verlies en rouwen'. Zo leren de kinderen gaandeweg dat de dood een onderdeel is van het leven. Dat de dood heel ingrijpend kan zijn, maar dat mensen er meestal in slagen om ermee verder te leven.

Wat komt er in die lessenreeks aan bod?

- We reiken ze handvatten aan om beter te begrijpen wat de dood inhoudt.
- We helpen hen om zicht te krijgen op de gevoelens die erbij horen, bij henzelf en bij andere mensen die een verlies meemaken.
- We exploreren samen met hen verschillende manieren om verlies draaglijk te maken en om troost te bieden en te vinden.

De lessen zijn altijd aangepast aan het intellectuele en emotionele niveau van de kinderen en van de klasgroep. Daar waakt de klasleerkracht over.

Misschien vertelt je kind thuis over wat er in de klas aan bod is gekomen. Misschien is je kind zwijgzaam of reageert het onverwacht emotioneel. Misschien stelt het vragen over doodgaan of over gestorven familieleden. Eerlijke antwoorden helpen altijd. Vertel hoe jij iets hebt ervaren, hoe jij over iets denkt en kom er eerlijk voor uit als jij iets niet weet.

Je mag zeker aan de klasleerkracht laten weten of en hoe kinderen op deze lessenreeks reageren. Je kunt ook altijd samen met je kind een kijkje nemen op de website mijnherinneringaanjou.be. Als je kind aanvoelt dat dit thema ook thuis bespreekbaar is, schept dat een veilige basis voor wat er ook ooit aan verlies voorbij zal komen in jullie leven.



Hartelijk dank om dit samen met de klasleerkracht en de school mee op te nemen, zodat je kind ook hierin kan groeien.

Meer info of tips om thuis om thuis mee te denken:

<https://mijnherinneringaanjou.be/news/praat-met-je-kind-over-de-afscheidsdienst-crematie-en-begrafenis>
<https://mijnherinneringaanjou.be/news/moeilijk-rouwproces-wanneer-je-je-zorgen-maakt-om-je-kind>
<https://mijnherinneringaanjou.be/news/rouw-bij-kinderen-vragen-over-de-begrafenis>