

Rouwen, hoe moet dat?

Handleiding voor leerkrachten



VERLIES, DOOD & ROUW VOOR
KLEUTERS & 1ste GRAAD BASISCHOOL

DELA voor elkaar

Dit educatieve project is het resultaat van een samenwerking tussen Plantyn Studio en het DELA Fonds van uitvaartspecialist DELA. Het DELA Fonds zet haar schouders onder projecten die moeilijke momenten rondom overlijden draaglijker kunnen maken. Als onderdeel van een coöperatie wil DELA haar maatschappelijke rol opnemen om kinderen te leren omgaan met verlies en leerkrachten te informeren en ondersteunen om kinderen te helpen met verdriet en rouw.

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

PO0019274

© 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 kleuters en jonge kinderen.
Hoe omgaan met rouw bij kleuters en jonge kinderen in de klas?**

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

LESMODULE 1

► 3 lessen

Wat is dat, dood? Dood als deel van het leven.

Dood en verlies horen bij het leven. De dood is voor mensen vaak iets onbegrijpelijks.
Wie gaat er allemaal dood? Wat gebeurt er dan precies? Wat doet dat met ons?

LESMODULE 2

► 4 lessen

Dood en rouwen. Hoe praten over emoties bij het rouwproces?

Het herkennen en benoemen van uiteenlopende emoties die de dood oproept.
Samen een taal zoeken en vinden om daarover te praten.

LESMODULE 3

► 2-3 lessen

Helpen en troosten.

Herinneringen kunnen troosten. Dat werkt voor iedereen verschillend.
Wat helpt mij en hoe kan ik anderen helpen?



VOORAF

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.**

In eerste instantie is de dood voor hen meestal iets onbegrijpelijks. Ze zien wel dat een vogeltje niet meer beweegt of dat oma er niet bij is, maar ze begrijpen het definitieve en onherroepelijke karakter van de dood nog niet.

Dit lessenpakket kan gebruikt worden om jonge kinderen op een kindvriendelijke manier te laten kennismaken met het thema 'dood en verlies'.

Er staan ook veel handvatten en tips in die je kunt inzetten als er op school iemand overlijdt (een kind, een personeelslid, een familielid ...).

Door met kinderen te werken rond dood en rouw, bieden we hun de kans om de dood te leren ervaren als een onderdeel van het leven. Als kinderen in de thuisomgeving een overlijden meemaken, is het goed dat daaraan ook in de klas aandacht wordt besteed. Het overlijden en wat dat meebrengt, kan er aan bod komen met minder beladenheid dan thuis en soms met meer afstand en openheid. Het kind hoeft op school immers geen rekening te houden met het verdriet van de andere gezinsleden. Klasgenootjes worden betrokken in wat een overlijden kan betekenen. Maar ook zonder concrete aanleiding is het een dankbaar en zinvol thema in de klas.

Door er in de klas al eens over te praten, zijn kleuters en jonge kinderen beter voorbereid op de momenten van verlies en rouw die hun nog te wachten staan. En dan is het makkelijker om bij een actuele confrontatie met de dood van een leerling, een personeelslid of een familielid verder te kunnen gaan met wat al aangezet was voordien.

In dit pakket staan we stil bij **drie verschillende aspecten van het omgaan met de dood**. We vertrekken telkens vanuit hetzelfde verhaal 'Vaarwel, Merel Kroen!'. Door dieren als personages te kiezen, zorgen we voor de nodige afstand om de kleuters en jonge kinderen te helpen hun gevoelens en gedachten te exploreren zonder dat ze zichzelf te veel moeten blootgeven. Een dierenverhaal is daarom breder inzetbaar, laagdrempeliger en het biedt meer ruimte voor herkenning.

Dood en rouw bij kleuters en jonge kinderen

Jonge kinderen hebben al heel wat taalontwikkeling en kunnen al goed begrijpen dat de dood het einde van het leven is. Maar wat de dood precies inhoudt, ligt vaak nog moeilijk. Stilaan ervaren ze ook dat de dood er is **voor iedereen**, aan het einde van élk leven. Dat kan vragen oproepen en angstgevoelens meebrengen. Soms stellen ze vragen over de mogelijke dood van vertrouwde personen of over hun eigen dood. Het is belangrijk om hen gerust te stellen, maar ook de dood niet te verdoezelen. Meer info over de groei in het denken over de dood en het rouwen bij kinderen vind je hier: <https://www.rondpunt.be/storage/main/achtergrond-rouwen-op-verschillende-leeftijden.pdf>.

Meer en meer begrijpen jonge kinderen het **definitieve aspect** van de dood. Dat brengt gevoelens van verdriet en angst mee bij een concreet overlijden. Het is goed om met oudere kleuters en jonge kinderen uitvoerig de **oorzaken van doodgaan** te bespreken: ouderdom, een ongeval, ziekte ... Zo krijgen ze stilaan grip op de werkelijkheid rond leven en dood. Het helpt ook om kinderen te laten zien dat het nooit hun schuld is als er iemand doodgaat.

Hoe beter kinderen beseffen wat de dood is, hoe meer **gevoelens** er ook zullen loskomen. Het is goed om daar uitvoerig op in te gaan en er veel ruimte voor te maken.

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 is het juist verrijkend 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 kleuters en jonge kinderen in de klas?

Wat is rouw en wat doe je daarmee?

Het is normaal dat je van slag bent door een overlijden van iemand in de nabije omgeving. De dood van iemand die een grote betekenis in je leven had, laat echt 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 echt 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 ontredderd. 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 bakken en opeten, samen knutselen, een gezelschapsspel spelen of 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 dierbare opnieuw vorm te geven. Hij 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, of als er in een filmpje iemand sterft of zelfs wanneer de klasplant doodgaat, ...
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 sterfgeval is, is 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 of 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 door samen iets te 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 in de kist.

Het verdriet van een klasgenoot roept vaak ook sterke gevoelens op bij de andere kinderen, die hun eigen verdriet herbelevan. 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, 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. 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:** Dood en rouwen 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 lessen

Wat is dat, dood? Dood als deel van het leven.

LESDOELEN

- De kinderen leren dat verlies en dood bij het leven horen.
- De kinderen kunnen vragen stellen over aspecten van de dood die ze niet (goed) begrijpen.
- De kinderen kunnen verwoorden wat ze vreemd vinden aan 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.



WERKMETHODE 1

Kringgesprek rond het verhaal

Verhaal: Vaarwel, Merel Kroen! (zie bijlage)

Lees het verhaal rustig voor.

Gebruik hierbij de vertelplaten:

Vertelplaat 1 - Lio en Rea springen over paddenstoelen

Vertelplaat 2 - Lio en Rea bij dode Merel Kroen

Vertelplaat 3 - Schildpad Stoor praat met de muizen Lio en Rea

Vertelplaat 4 - Dode merel Kroen

Vertelplaat 5 - Alle dieren rondom het graf van Merel Kroen

Er is ook een geanimeerde audioversie van het verhaal beschikbaar:



Houd een kringgesprek aan de hand van de onderstaande vragen:

- > Wat is er aan de hand met Merel Kroen?
- > Hoe weet je dat?
- > Alles wat leeft, gaat dood, zegt Egel. Waarom is dat?
- > Is dood zijn hetzelfde als slapen?
- > Waarom kan Merel Kroen niet meer bewegen?
- > Kan Merel Kroen opeens weer levend worden?
- > Wat is doodgaan?
- > Heb jij al eens een dode plant of een dode dier gezien?
- > Hoe zie je of een plant dood is?
- > Hoe zie je of een dier dood is?
- > Hoe vind je het om iets te zien dat dood is?
- > Gaan mensen ook dood?
- > Is er iemand die jullie missen? Vertel erover.





WERKMETHODE 2

Werken rond dood tijdens 'teachable moments'

'Teachable moments' zijn (vaak niet-geplande) momenten in een klasdag waarop een bepaald thema of probleem aan bod komt. Als leerkracht moet je er altijd alert voor zijn. Je merkt het als een of meer kinderen opeens iets zien en er vragen over gaan stellen. Of in het kringgesprek 's ochtends vertelt iemand iets bijzonders. Vaak is de interesse van een groot deel van de klas dan al gewekt.

Als je als leerkracht daarop kunt inspelen, is de aandacht en betrokkenheid van de kinderen bijna vanzelf verzekerd. Trek voldoende tijd uit om stil te staan bij wat de kinderen hebben opgemerkt. Stel vragen over wat ze zien (of horen, voelen, ruiken ...). Vraag ook naar wat dat met hen doet en wat ze erover denken. Wat de kinderen tijdens die momenten opsteken, wordt op een meer betrokken manier verworven en heeft meer impact. Het vraagt van de leerkracht wel meer improvisatietalent om dergelijke momenten goed te kunnen aangrijpen.

De herfst, het seizoen waarin de dood zichtbaarst is

- > Boswandeling met oprapen van enkele materialen (dode bladeren, dorre vruchtjes, een dode kever, dorre varen, denappels ...). Kan de dood ook mooi zijn? Nuttig? Veel bomen laten hun bladeren vallen in de winter, om zich beter te beschermen tegen de koude. De bladeren zijn dood. De laag met dode bladeren wordt goede aarde voor nieuwe planten.
 - Met herfstbladeren kun je mooie schilderijtjes maken.
 - Van eikels en kastanjes kun je grappige figuurtjes knutselen.
- > Bekijk de nieuwe knoppen aan de takken, waaruit in de lente de nieuwe bladeren zullen groeien. Die zitten goed beschermd. Hoe gaat het leven verder bij planten? Bij dieren? Bij mensen?
 - Zaai waterkers in een bakje in de klas en kijk hoe het opschiet.
 - Kuikentjes en kleine vogeltjes komen uit een ei.
 - Andere diertjes en mensenbaby's groeien in de buik van hun mama.
- > Een bezoek brengen aan een begraafplaats rond Allerheiligen: wat doen mensen om te blijven denken aan hun dierbaren? Hoe denk jij aan mensen die je mist? Heb jij een plek daarvoor? Zijn er voorwerpen die je helpen om aan iemand te blijven denken?
 - In een doosje dingen bewaren of tekenen die je aan hem of haar doen denken.
 - Een fotohoekje maken.



Confrontatie met een dood vogeltje op de speelplaats of een klasgenootje dat vertelt over een huisdier dat gestorven is of een dode vlieg op de vensterbank of een klasplant die is doodgegaan

KRINGGESPREK:

- > Wat is de dood precies?
 - Kan een ding (een stoel, een telefoon ...) ook doodgaan?
 - Kijk eens om je heen in de klas: Wat leeft? En wat kan dus doodgaan en wat niet? (Alleen planten, misschien vissen of dieren, de andere kinderen, de juf of meester ...)
 - Is er altijd bloed te zien als iemand doodgaat?
 - Gaan alleen oude dieren of mensen dood?
- > Waarom beweegt hij/zij/het niet meer?
- > Kan hij/zij/het nog groeien of levend worden?
- > Waarom missen we iets of iemand?
- > Wat helpt ons als we verdrietig zijn omdat we iemand hebben verloren?

ACTIVITEITEN:

- > Een dood gevonden diertje samen met de klas begraven: Wat geven we mee? Hoe versieren we het plekje?
- > Samen een liedje zingen voor een dood diertje. Enkele voorbeelden:
- > Mijn haan is dood: <https://www.youtube.com/watch?v=oGOg2ctuHYM>
- > Je kunt 'haan' vervangen door 'vlieg', 'mus' of de naam van het dier dat dood is.



LESMODULE 2



► 4 lessen

Dood en rouwen. Hoe praten over emoties bij het rouwproces?

LESDOELEN

- De kinderen leren aan de hand van een (dieren)verhaal hoe je kunt omgaan met en spreken over de dood en hoe het helpt om ervaringen daarover te delen.
- 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 stilstaan bij en het delen van verlieservaringen.
- De kinderen ervaren het belang van het zoeken naar hoe je verder leeft na de dood van de geliefde.
- De kinderen leren emoties te tonen en andere kinderen leren deze herkennen.



WERKMETHODE 1

Kringgesprek rond het verhaal

Lees opnieuw het verhaal voor. Houd een kringgesprek aan de hand van de onderstaande vragen:

- > Gaan de dieren Merel Kroen missen? Waarom?
- > Heb jij iemand gekend die nu dood is?
- > Mis je hem of haar? Waarom?
- > Wanneer denken de dieren aan Kroen?
- > Wanneer denk jij aan de dode die jij hebt gekend?
- > Wie ga jij hard missen als hij of zij zou doodgaan?
- > Denk je weleens aan je eigen dood? Wat denk je dan?
- > Ben je bang voor de dood? Waarom?
- > Hoe voel je je als je aan de dood denkt: bang – boos – verdrietig ...?
- > Wat gebeurt er bij het graf van Merel Kroen?
- > Wat zou jij zeggen als je bij het graf staat van een dood huisdier?
- > 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?



WERKMETHODE 2

Meet je gevoelens!

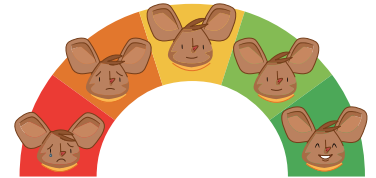
DE EMOTIEMETER (+ zie bijlage)

Alle kinderen krijgen een blad met daarop deze emotiemeter. Ze duiden met een zwarte pijl aan hoe ze zich vandaag voelen.

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.

Extra: Waar zou je de emoties van de dieren uit het verhaal plaatsen op de emotiemeter?



WERKMETHODE 3

Op zoek naar gevoelens

HET SEIZOEN VAN DE DOOD

De winter is een tijd van verlies, van dood, van wachten op nieuw leven. Planten en dieren bereiden zich voor. Sommige dieren leggen een voorraadje eten aan. Veel insecten en vlinders gaan dood voordat het winter wordt. Varens en veldbloemen sterven af om in de lente weer uit te springen.

Kun je verder leven met verdriet? Wat helpt je dan?

- > Foto's van een gestorven huisdier, een overleden familielid: waar bewaar je die?
- > Vertellen over toen hij of zij nog leefde: wanneer en aan wie?

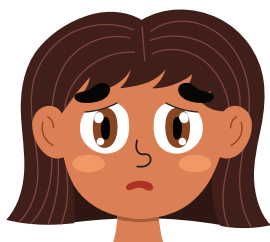
WIE VOELT WAT?

Elk kind krijgt een blad met daarop 4 afbeeldingen met de 4 basisgevoelens: blij – boos – bang en verdrietig. (zie bijlage).

Welke dieren uit het verhaal kun je bij een van de gevoelenskaartjes plaatsen? Waarom?

Opdracht:

- > Kleur een bolletje geel bij het gevoel dat jij krijgt bij het stukje over het afscheid van Merel Kroen.
- > Kleur een bolletje blauw bij het gevoel dat Kari heeft bij het afscheid van Merel Kroen.



DROEVIG



BLIJ



BANG



BOOS

ALS IK BLIJ BEN, ZIT DAT HIER!

Elk kind krijgt een blad met vier blanco silhouetten van een mensenviguur. (zie bijlage).



Waar voel ik het als ik ...

- > blij ben? Kleur die plaatsen geel.
- > boos ben? Kleur die plaatsen rood.
- > bang ben? Kleur die plaatsen groen.
- > verdrietig ben? Kleur die plaatsen blauw.



WERKMETHODE 4

Omgaan met gevoelens van mezelf en anderen

DE EMOTIEBUS

Ergens in de klas of in een gymzaal creëer je een bus met een aantal stoelen. Jij bent de buschauffeur en zit voor in de bus; achter je zijn zitplaatsen voor de kinderen. De overige kinderen zitten in een rij naast elkaar elders in de klas, maar ze kunnen de bus wel zien. Telkens stapt er één kind in de bus. Voordat het kind instapt, toont het een emotie (boos, blij, verdrietig, bang). Hij of zij laat de emotie zien aan de kinderen in de bus en zegt zijn of haar emotie hardop. Alle kinderen die in de bus zitten, tonen dezelfde emotie, dus de hele bus is bijvoorbeeld boos. Is de bus vol? Dan stapt het kind uit dat er het langst in zit, zodat er een ander kind in kan stappen.

WAT DOE JE ALS JE ... BENT?

- > Wat doe jij graag als je verdrietig bent?
 - Waar ben je dan graag?
 - Wie heb je dan graag om je heen of ben je liefst alleen?
 - Wat doe je dan graag? Eten, slapen, spelen, naar muziek luisteren, praten, naar een filmpje kijken ...
- > Wat doe jij graag als je bang bent?
- > Wat doe jij graag als je boos bent?
- > Wat doe jij graag als je blij bent?
- > Hoe zie je als je ouders verdrietig zijn? Wat doen of zeggen ze dan?
- > Hoe zie je als je ouders boos zijn? Wat doen of zeggen ze dan?
- > Hoe zie je als je ouders blij zijn? Wat doen of zeggen ze dan?
- > Hoe kun jij je ouders helpen als ze het moeilijk hebben?
- > Hoe kunnen anderen jou helpen als je het moeilijk hebt?

Teken en kleur een hartje en knip het uit. Wie kun je er blij mee maken of mee troosten?



LESMODULE 3



► 2-3 uren

Helpen 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 aan de hand van de onderstaande vragen:

- > Wie is er allemaal verdrietig in het verhaal?
- > Wat doen ze dan?
- > Wat helpt bij hun verdriet?
- > De dieren vertellen iets moois over Kroen. Kun jij ook iets vertellen over iemand (een dier of een mens) die dood is?
- > Wat vertellen je (groot)ouders over mensen uit de familie of vriendenkring die zijn doodgegaan?
- > Helpt het om samen te zijn met anderen die ook verdriet hebben?
- > Hoe zou jij Kari 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 kunt u 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 fijn 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 dode 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 meer algemeen 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 dode geliefde, 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 de illustratie van de oude eik waaronder Merel Kroen begraven ligt (in het groot), op in de klas. Maak van deze boom samen met de kinderen een troostboom:

- > 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.

Dit kan ook gebeuren op mijnherinneringaanjou.be. Dat is een online plek om herinneringen te bewaren, waarnaar je altijd terug kunt gaan.

EEN KAARSENPOJTJE

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.

RITUELEN

Als er iemand gestorven is, kunnen jullie samen iets laten wegvliegen of wegdrijven: herfstbladeren, veertjes, papieren bootjes of drijfkaarsjes. Spreek uit aan wie je denkt en zeg vaarwel. Een alternatief is om de kinderen een bellenblaaspotje te laten versieren en dan samen buiten bellen te gaan blazen als afscheid.

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.

KLEURPLATEN

De kinderen kunnen de kleurplaten van het verhaal inkleuren, om zo het verhaal nog beter te laten indringen.



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.

- > Kikker en het vogeltje (Max Velthuijs)
- > Het eiland van opa (Benji Davies)
- > Nachtlampje (Eva Mesman)
- > Misschien is doodgaan wel hetzelfde als een vlinder worden (Pimm van Hest)
- > Een boom vol herinneringen (Britta Teckentrup)
- > Ik had je nog zoveel willen zeggen (Martine van Nieuwenhuyzen)
- > Alles wat was (Stine Jensen)
- > De eend, de dood en de tulp (Wolf Erlbruch)
- > Woezel & Pip – Dag lief muisje (Guusje Nederhorst)
- > Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk (Ineke van Essen)
- > Ik wil je nooit vergeten (Joanna Rowland)
- > Warme melk met honing (Frank Daenen)
- > De wensbloem (Nathalie Slosse & Rocio del Moral)
- > Lotte mist oma (Diane Put & Rik De Wulf)
- > Dag opa (Jelle Rijken & Mack van Gageldonk)
- > Het einde van iemand (Floor Bal)
- > Omdat ik je zo mis (Ayse Bosse & Andreas Klammt)
- > Voor altijd in je hart (Thaïs Vanderheyden)
- > De jongen en de gorilla (Jackie Azua Kramer)
- > Een prentenboek over troost van Spits (Veronique Puts), de geanimeerde audioversie vind je hier:





KIJKTIPS

- > Mijn herinnering aan jou:
https://youtube.com/playlist?list=PLhIQy_9KL3v9oYZmbfQrszJyqN44jKxPb&si=VnrvSxuQoIVThc-v

- > Mijn konijn is dood:
<https://schooltv.nl/item/huisje-boompje-beestje-mijn-konijn-is-dood>
(praten over de dood van een huisdier)

- > De begrafenis:
<https://schooltv.nl/item/de-begrafenis-scene-uit-sesamstraat>
(Sesamstraat, Manus de mus is dood)

- > Yuku en de himalayabloem:
<https://www.youtube.com/watch?v=kWeKw5HHVGM&t=46s>

- > De korte, informatieve en inleefbare filmpjes op mijnherinneringaanjou.be

Rouwen, hoe moet dat?

BIJLAGEN

VERLIES, DOOD & ROUW
VOOR KLEUTERS &
1ste GRAAD BASISCHOOL



VERHAAL

Vaarwel, Merel Kroen!

De muizen Lio en Rea lopen door het bos.
Om de beurt springen ze over een boomstronk.
Of over een paddenstoel.
En één keer zelfs over een lage struik.
Ze kunnen allebei goed springen.
Maar het blijft spannend, want je weet nooit waar je neer zult komen!

Lio springt over een heel dikke boomstam.
'Nu ik!' roept Rea.
Ze neemt een aanloop.
Maar dan hoort ze: 'Stop!'
'Wat is er?' vraagt ze.
Maar Lio zegt niets.

Rea springt niet.
Ze loopt helemaal om de boomstam heen.
Daar staat Lio naar iets te kijken.
Iets zwarts, dat op de grond ligt.
'Wat is dat?' vraagt Rea.
Lio zegt zachtjes: 'Het is Merel Kroen. Hij is dood.'

'Dood?' vraagt Rea. 'Hoe weet je dat?'
Ze komt naast Lio staan.
Samen kijken ze naar de dode vogel in het gras.
'Kroen beweegt niet meer', zegt Lio.
'Misschien slaapt hij', zegt Rea.
'Hij ademt ook niet', zegt Lio.
'En zijn veren zien er zo dof uit.
En kijk, we zijn heel dichtbij, maar hij hoort of ziet ons niet.'

Rea zet nog een stap dichterbij en steekt haar pootje uit.
Heel zachtjes duwt ze tegen Kroen.
'Hé, Kroen! Hoor je ons?'
Merel Kroen schommelt even, maar hij wordt niet wakker.
'Hoe kan dat nu?' vraagt Rea. Ze klinkt een beetje boos.
'Gisteren vloog hij nog rond!'
Lio haalt zijn schouders op.
Hij weet het ook niet.
Er zit een naar gevoel in zijn buik.
Hij vindt het eng dat Kroen daar zo stil ligt.
Hij wil huilen, al weet hij niet goed waarom.

Er klinkt geritsel in de struiken.
Schildpad Stoor komt eraan.
De muizen zeggen niets.
Ze kijken naar Kroen.
'Ach', zegt Stoor, 'Merel Kroen is dood.'

'Waarom zeg je dat?' roept Rea boos.
'Misschien wordt hij straks weer levend!'
Schildpad Stoor zucht en kijkt haar vriendelijk aan.
'Als je dood bent, blijf je voorgoed dood', zegt hij.

'Waarom kon Kroen niet gewoon verder blijven leven?' vraagt Lio.
'Misschien was hij ziek. Hij was ook al oud', zegt Stoor.
'Alles wat leeft, gaat ooit dood.
Daar is niets aan te doen.'
'We moeten het dorp verwittigen.'
'Ik ga wel', zegt Rea.
Ze is blij dat ze weg kan bij Kroen.
Een dode vogel ziet er heel anders uit dan een levende.
Ze vindt het maar raar, dood zijn.

Lio staat nog steeds heel stil te kijken.
Naar de dichte ogen van Kroen en zijn stijve poten.
Naar hoe hij in het gras ligt en niet meer rondvliegt en van tak naar tak huft.
Naar zijn zwarte veren die nu niet meer glanzen.
Het nare gevoel in zijn buik wordt sterker.
Wordt Kroen nu nooit meer gewoon?

Daar zijn de andere dieren.
Merel Kari komt er als eerste aan.
Kroen is haar papa. Kari legt haar hoofd op de borst van Kroen.
'Mijn lieve papa', roept ze.
Tranen lopen uit haar ogen.
Ze maken de veren van Kroen helemaal nat.

Egel Stekel schraapt zijn keel.
'We zullen Kroen een mooi afscheid geven', zegt hij.
'Waar wil je je vader begraven, Kari?'
Kari kijkt even rond.
'Daar,' wijst ze, 'bij de oude eik.'
Dat is een goede plek, vinden ze allemaal.
Egel Stekel verdeelt het werk.
De mollen graven een gat.
De vlinders halen bloemen.
Maar eerst gaan ze allemaal rondom Kroen staan.

'We zullen Kroen nooit vergeten', zegt Egel Stekel. 'Omdat hij ons elke ochtend wekte met zijn lied.'
'Ik zal aan Kroen denken bij elke zwarte bes die ik zie', zegt Mus.
'Ik zal nooit vergeten dat Kroen mij eens een paar dode vliegen gaf om op te eten, toen ik ziek was', vertelt Kikker.
'Toen ik klein was, leerde Kroen mij de kortste weg naar de rivier', zegt Das.
Allemaal vertellen de dieren iets over Kroen.
Merel Kari lacht en huilt tegelijk.
'Hij was de beste papa van de hele wereld', zegt ze.
Ze geeft nog een kus op de verenborst van Kroen.

Daarna leggen de dieren Kroen samen in het graf bij de oude eik.
De bloemen komen er bovenop.
Daaroverheen strooien ze een laag aarde.

Samen lopen Lio en Rea weer naar huis.

‘Wat jammer dat Kroen er nu nooit meer zal zijn’, zegt Rea.

Lio knikt. ‘Maar Kari zal vast elke ochtend een lied fluiten’, zegt hij. ‘Zullen wij haar af en toe eens opzoeken? Dan kunnen we samen praten over Kroen...’

‘En misschien kunnen wij voor eten zorgen als Kikker nog eens ziek is’, bedenkt Rea.

Lio knikt weer.

Het nare gevoel in zijn buik is er nog.

Maar het is een beetje warmer geworden.

Want samen zullen ze Kroen nooit vergeten.

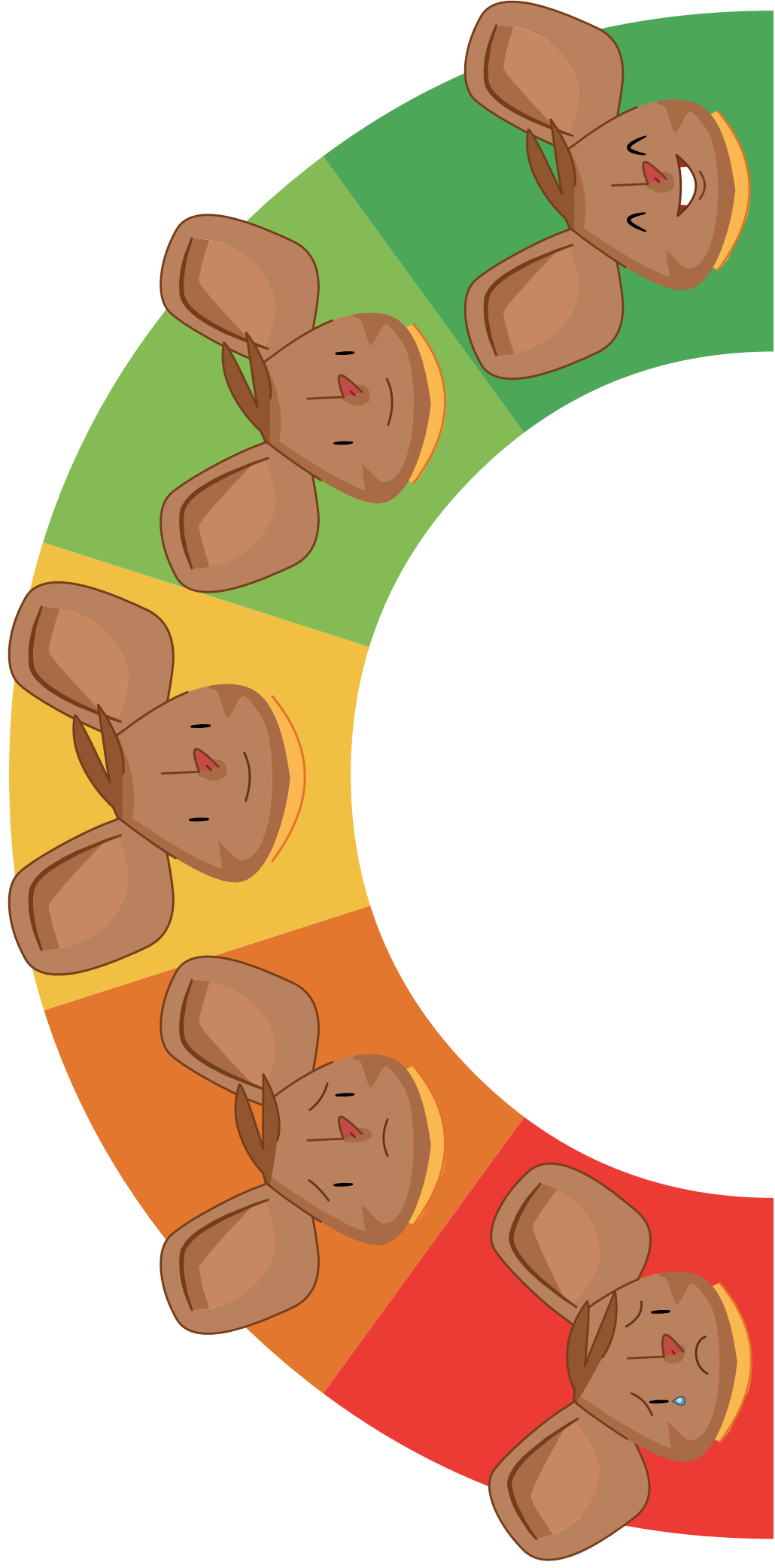














DROEVIG



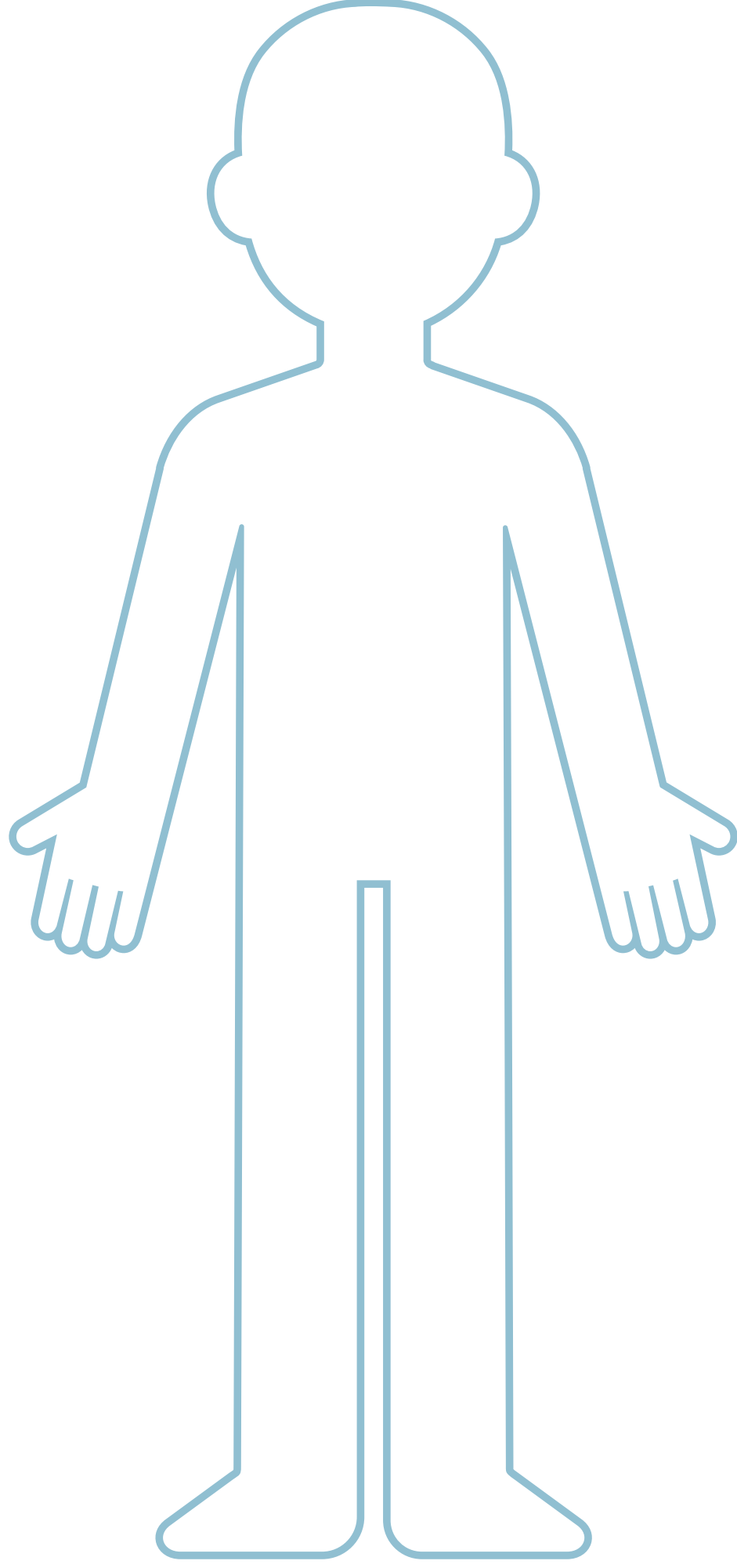
BLIJ

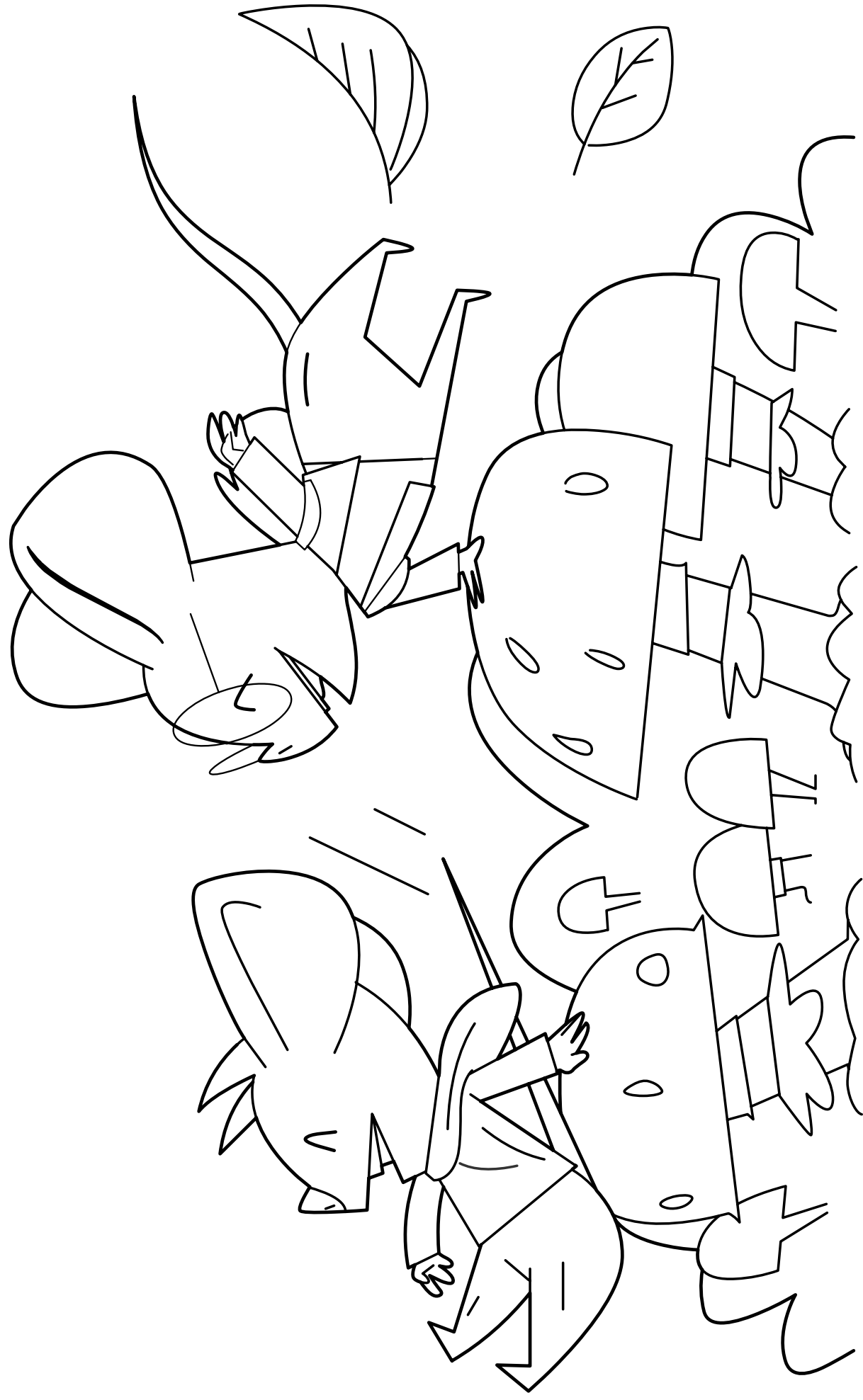


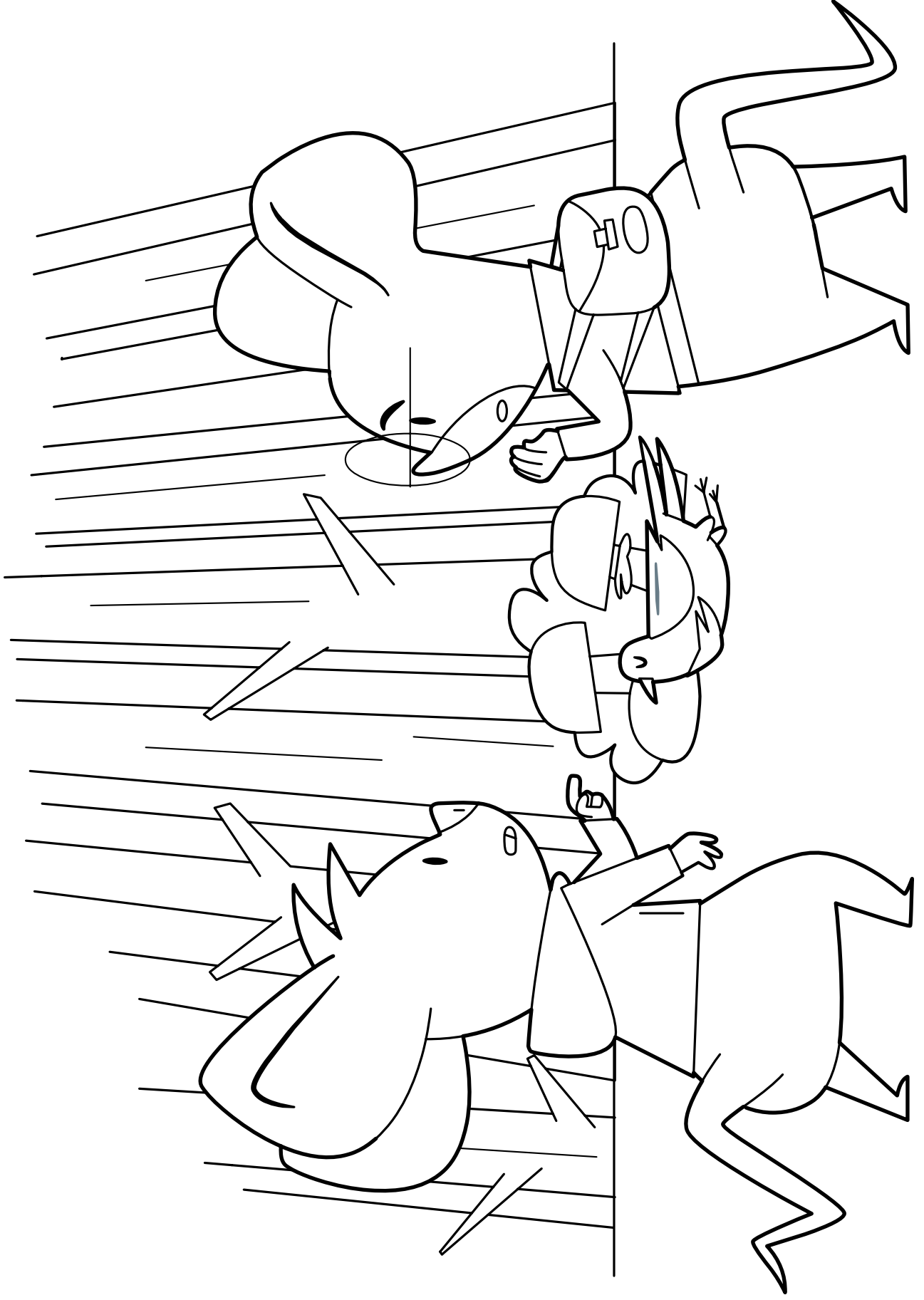
BANG



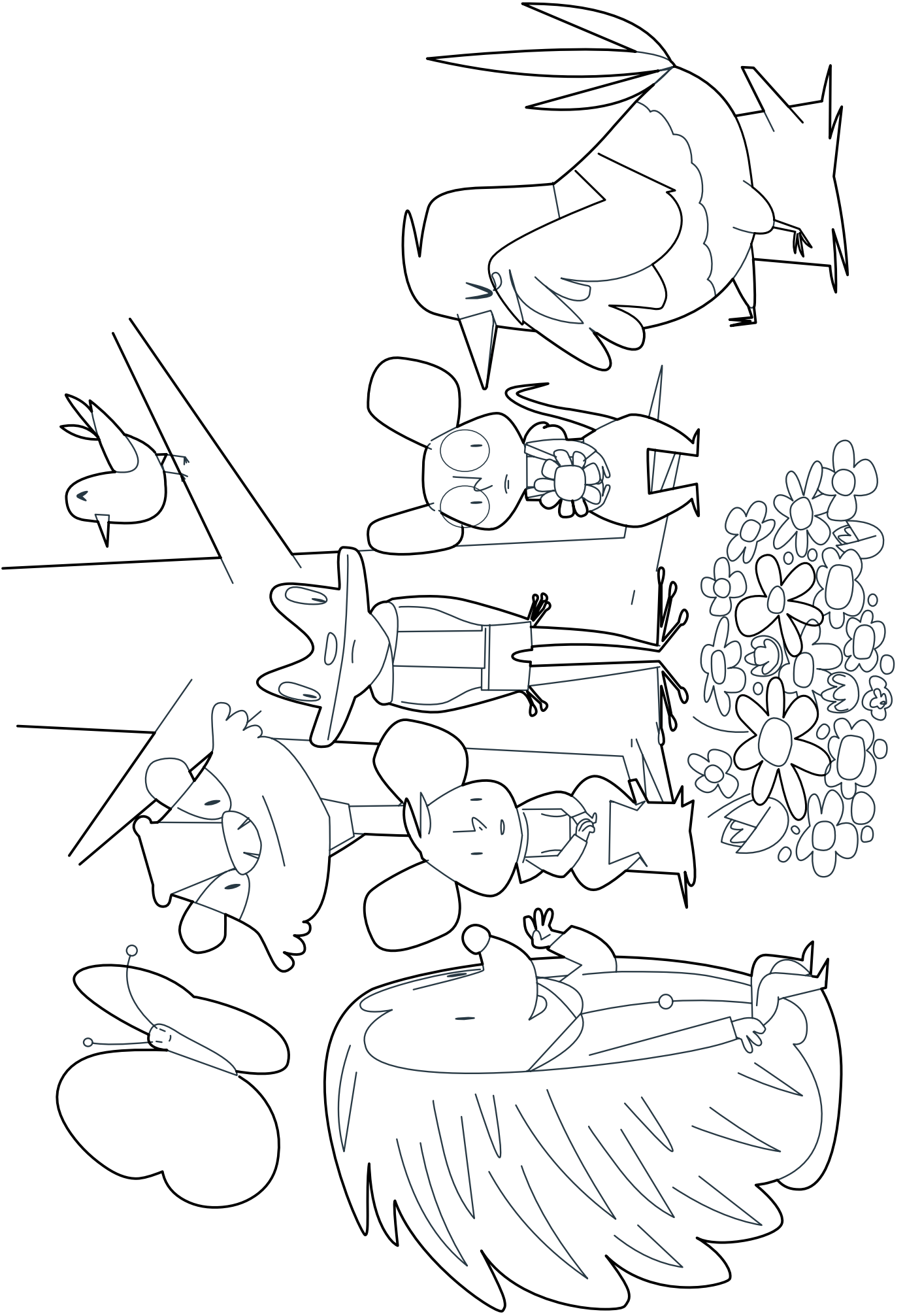
BOOS











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 hen handvaten 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>