

# Stil staan bij verlies en rouw van kinderen

Ludo Guelinckx  
pedagogisch begeleider VVKBaO

Iedere dag opnieuw zijn er kinderen die afscheid moeten nemen van een bekende. Het gevoel van verlies is het scherpst als iemand doodgaat. Maar ook verhuizen of een echtscheiding bijvoorbeeld doet kinderen pijn en maakt hen verdrietig. Ze vinden het vaak moeilijk om te verwoorden wat ze zelf ervaren. Soms verstoppert ze hun verdriet om het anderen in hun onmiddellijke omgeving niet extra moeilijk te maken. Als volwassenen zien we hen niet graag lijden en willen hen maar al te graag tot steun zijn. In dit artikel willen we een aantal hulpmiddelen aanreiken om stil te staan bij verlies en rouw. Die kunnen deel uitmaken van een kinderrouwkoffer.

## Een open en betrokken aanpak

Het is heel belangrijk dat kinderen op hun eigen manier en ontwikkelingsniveau leren omgaan met de dood en het afscheid nemen. Beide horen nu eenmaal bij het leven. Van opvoeders mag verwacht worden dat ze met de nodige tijd, aandacht en openheid het gemis en het verdriet van de kinderen helpen bespreekbaar maken. Er zijn twee uitgangspunten die je daarbij zinvol kunnen ondersteunen.

## Zo goed en eerlijk mogelijk infomeren

Vertel open en eerlijk wat er aan de hand is, wat er gaat gebeuren en wat de kinderen nog kunnen verwachten. Geef zo goed mogelijk antwoorden op de vragen die ze stellen. Afhankelijk van de leeftijd kunnen dat erg spontane en concrete vragen zijn. Kinderen stellen zich bijvoorbeeld vragen over wat er op fysiek vlak allemaal met de overledene gebeurt als hij eenmaal begraven is. Die vragen helpen om de gebeurtenis te kunnen begrijpen. Bij gebrekkige informatie gaan ze fantaseren of het gebeuren uitvergrooten. Eerlijke informatie kan hen ook gerust stellen. Bij jongere kinderen kan een eerlijk en open gesprek helpen om een mogelijk schuldgevoel uit de wereld te bannen. Soms voelen zij zich schuldig aan het overlijden: "had ik hem maar niet dood gewenst" of "ik heb iets gedaan waardoor ..."

## Betrek de kinderen zoveel mogelijk

Vaak worden kinderen gespaard omdat we als volwassenen denken dat ze het niet aankunnen. Bespreek met hen wat ze zinvol vinden om hun medeleven te betuigen. Daarbij staat de behoefte van het kind centraal. Laat het bijvoorbeeld mee beslissen of er in de klas een herdenkingshoekje wordt uitgebouwd voor het overleden familielid. Overleg ook op welke manier de klasgroep of de school de overledene tijdelijk of blijvend een symbolische plaats kan geven. Zo plaatste een school na het overlijden van een leerling een bank op de speelplaats waarin de naam van de leerling gegraveerd staat. Een blijvende herinnering aan de rust die de leerling op school uitstraalde.

Meestal stellen situaties van verlies en afscheid zich totaal onverwacht. Ook al is het overlijden aangekondigd, zoals bij terminale patiënten, dan nog is het moment van overlijden, overweldigend. Sommige scholen werken vooraf aan een draaiboek dat nadien een plaats krijgt in het schoolwerkplan. Zo'n draaiboek kan ondersteunend werken.

## Een koffer om te rouwen

Een andere vorm van preventie is het uitbouwen van een rouwkoffer. Die kun je bij verschillende organisaties ontlenuen. In de bisdommen kun je daarvoor terecht bij *Jongerenpastoraal Vlaanderen*. Maar ook bepaalde gemeentelijke bibliotheken zorgen voor een vergelijkbare dienstverlening.

## Contactgegevens jongerenpastoraal Vlaanderen

- IJD Antwerpen  
ijdanwerpen@ijd.be  
03 454 11 44
- IJD Brussel  
katelijnn.vandekerckhove@ijd.be  
edward.bekaert@ijd.be  
guido.vandepierre@ijd.be  
02 533 29 20
- IJD Brugge  
ijdbrugge@ijd.be  
050 74 56 35
- IJD Gent  
documentatie.gent@ijd.be  
09 235 78 66
- IJD Hasselt  
documentatie.hasselt@ijd.be  
011 24 90 34
- IJD Vlaams-Brabant/Mechelen  
documentatie.vbm@ijd.be  
015 29 84 56

Meer en meer scholen stellen zelf zo'n rouwkoffer samen. Ze stoppen er dan educatief materiaal in waarmee leerkrachten samen met de kinderen stil kunnen staan bij verlies en rouw, en verlieservaringen bespreekbaar kunnen stellen. Als de koffer eigendom van de school is, kan hij niet alleen in crisissituaties worden gebruikt, maar ook in themalessen tijdens Allerheiligen en Allerzielen bijvoorbeeld.

Opdat de koffer ook daadwerkelijk zou worden gebruikt, is het belangrijk om de inhoud minstens één keer per schooljaar aan het team voor te stellen en met hen te bespreken. Zorg er ook voor dat de koffer regelmatig geactualiseerd wordt.

### De rouwkoffer in de kijker

Wat kan er allemaal in zo'n koffer zitten? Hierna geven we een overzicht van zinvol materiaal. Het spreekt voor zich dat dit geen eindige lijst is.

Kinderen dienen op hun eigen manier en op hun eigen ontwikkelingsniveau te leren omgaan met afscheid nemen.

### Prentenboeken en leesboeken

Verhalen bezitten de stille kracht om een vergelijkbare verliessituaties te thematiseren. Ze vormen vaak een geschikt uitgangspunt voor een gesprek. Sommige verhalen kunnen ondersteund worden door knuffels en poppen of extra gevisualiseerd worden via grote prenten die bijvoorbeeld in een kamishibai kunnen worden geplaatst.

### Gedichten

Gedichten kunnen eveneens een goed hulpmiddel zijn om emoties rond rouwen en verdriet te herkennen en te benoemen. Geef ook gedichten van kinderen een plaats. Het lezen van gedichten kan een uitnodiging zijn om zelf een gedicht te schrijven waarin het persoonlijk gevoel bij een verliessituatie wordt verwoord.

### Informatieboeken voor kinderen

Kinderen stellen zichzelf en hun opvoeders heel wat vragen over doodgaan en wat er daarna allemaal gebeurt. Soms betreft het lugubere vragen waar we ons als volwassenen ongemakkelijk bij voelen. Specifieke informatieboeken reiken

antwoorden aan waar zowel kinderen als leerkrachten mee geholpen zijn.

### Knuffels en poppen

Voor kinderen bieden knuffels en poppen vertrouwen. Het zijn voor hen bondgenoten aan wie ze vaak zowel plezierige als droevige voorvallen toevertrouwen. Via een poppenspel kunnen thema's als afscheid, rouwen en verdriet worden uitgelegd en gethematiseerd. Het helpt kinderen om de transfer te maken en de situaties beter te begrijpen. Nadien kunnen ze met de poppen de eigen situatie spelen. Het vormt een inrijpoort om met hen te praten over wat ze voelen en beleven.

Bij oudere kinderen kun je ook de dierenpoppen aanreiken die telkens een herkenbare houding tegenover een verliessituatie symboliseren. Ze kunnen zich herkennen in het gedrag van de dieren en daarin steun vinden om hun gevoelens te uiten.

### De rups en de vlinder

Elisabeth Kübler Ross heeft de vlinder gebruikt om aan kinderen en volwassenen uit te leggen wat er met een mens gebeurt na zijn dood. Een cocon lijkt wel levenloos. Maar op het gepaste moment komt er een prachtige vlinder uit tevoorschijn. Het dode lichaam, het omhulsel, wordt begraven of gecremeerd. De vlinder vliegt weg en geniet van zijn nieuwe vrijheid.

### De schildpad

Sommige kinderen kruipen als het ware in hun schild als de emoties te sterk worden. Ze zoeken er veiligheid, geborgenheid en rust. Soms trekken ze zich in hun kamer terug of duiken ze weg in keiharde muziek. Met gerichte vragen kun je op zoek gaan naar wat de schildpad nodig heeft om niet in zijn schild te kruipen. Wat moeten anderen vooral niet of net wel doen om het te vermijden?

### De egel

Verdriet kan ook boosheid oproepen. We zetten onze stekels op tegenover de buitenwereld en vormen een bolster.

Maar als de egel zich voldoende veilig voelt, steekt hij zijn snoet naar buiten. Ook hier kan de pop spreekbuis zijn voor wat een kind prikkelbaar maakt in een verliessituatie.

### De stemmingspop

De stemmingspop is een gewone lappenpop met vier slabbetjes. Op de keerzijde van elk slabbetje staat een van de vier basisgevoelens: blij, bang, boos, droevig. De slabbetjes kun je met een klittenband vastmaken onder de haarlijn van de pop. Ze nodigen kinderen uit om hun gevoelens te vertellen aan de pop of vanuit de pop aan zichzelf of aan anderen.

### Zorgenpopjes

Zorgenpopjes kun je in de Wereldwinkel kopen. Oudere kinderen kunnen ze zelf knutselen. Oorspronkelijk komen ze uit Guatemala. Volgens de legende vertrouwen de Indiaanse kinderen voor het slapengaan telkens één van hun zorgen toe aan één van de popjes. Nadien leggen ze de popjes onder hun hoofdkussens en 's morgens zijn de zorgen verdwenen.

### Een herinneringsboekje.

Een herinneringsboekje helpt kinderen om vast te leggen welke veranderingen zich in hun leven hebben voorgedaan: verhuizen, een andere school, een leerkracht die weggaat, een zoekgeraakte knuffel, een overlijden, een ziekenhuisopname, een scheiding ... Allemaal gebeurtenissen waardoor het kind het gevoel van veiligheid en geborgenheid kan kwijtraken. Het herinneringsboekje nodigt het kind uit om verschillende facetten van de gebeurtenissen, al tekenend vanuit het gevoel, een plekje te geven. Maar het kind kan evenzeer een foto of een voorwerp in het boek kleven. Kinderen kunnen er ook ervaringen, belevingen of anekdotes in neerschrijven. Zo wordt het een herinneringsdocument waaraan tevens klasgenootjes, de leerkracht en de ouders kunnen bijdragen.





### Rituelen en symbolen

In de levensbeschouwelijke groei van mensen zijn rituelen en symbolen heel belangrijk. Ze helpen om met het diepere van het bestaan om te gaan. Ze helpen in te spelen op sterk doorleefde gevoelens of thema's en terug te kijken op die ervaring. Symbolen en rituelen werken het beste als kinderen er op voorhand mee kennis gemaakt hebben. Onder meer volgende, symbolisch geladen dingen verdienen een plaats in de rituelendoos van de klas:

- een fotokader waarin kinderen een foto kunnen stoppen als ze iets speciaals hebben meegemaakt;
- een hartje dat kinderen kunnen geven aan iemand die ze willen troosten, wanneer ze zelf niet de juiste woorden vinden;
- watten om aan iemand duidelijk te maken dat ze die persoon met zachtheid willen omringen;
- een zakdoek waarmee kinderen kunnen duidelijk maken dat ze zich ongelukkig voelen;
- een reddingsboei in miniatuur om aan iemand te geven die ze wel willen, maar niet meteen kunnen helpen;
- een steen die ze kunnen geven aan iemand op wie ze altijd kunnen rekenen;

- traanbolletjes die kinderen wanneer ze verdrietig zijn, in een tranenkruikje kunnen stoppen.
- tranekaartjes waarop kinderen kunnen noteren wat hen verdrietig maakt. Je kunt eventueel voorge-drukte kaartjes ter beschikking stellen;
- een levensboom die je plant als herinnering aan de overleden leerling, leerkracht, directeur. Een mooi symbool van het geloof in een leven na de dood.

Een draaiboek rond verlies en rouw, en een rouwkoffer kunnen ondersteunend werken.

### Omdat tranen heilig zijn

Kinderen leren omgaan met dood en verdriet is hen vooral leren leven. Kinderen ondersteunen in hun verdriet is hen begeleiden naar volwassenheid en hen leren omgaan met verlies en het verdriet dat daarbij hoort. De kinderrouwkoffer kan daarbij een hulpmiddel zijn. Maar wanneer ze verdrietig zijn, hebben kinderen vooral leerkrachten nodig die hun hart volgen en warm met hen omgaan. Weet

dat hoe goed je het ook hebt voorbereid, hoeveel materiaal je ook ter beschikking hebt, het verdriet en het verlies telkens anders en uniek zullen zijn.



### MEER INFO

Op onze website ([www.vvkbao.be](http://www.vvkbao.be) > inloggen > schoolbeleid > opvoedingsproject > modellen) vind je:

- een voorbeeld van een draaiboek dat het rouwproces kan ondersteunen;
- een leeslijst met prentenboeken, informatieboeken en gedichtenbundels rond rouwen met eventueel een aanduiding van de leeftijdsgroep;
- voorbeelden van traankaartjes;
- fiches met muzische werkvormen die je een plaats kunt geven in de kinderrouwkoffer. Meer informatie over muzische werkvormen rond rouwen en verdriet lees je in het gelijknamige artikel in: *School+visie* (februari 2010, p.8 e.v.).

Dit artikel werd onder andere geïnspireerd door het boek *Stil van binnen* van Marian Stufkens en Yvon Hendriks, 2012, B.V. Uitgeverij SWP Amsterdam.

Ook op de website van de dienst opvoedingsproject en pastoraal kun je een dossier rond verdriet en rouw vinden (<http://pastoraal.vsko.be> > verdriet & rouw).