Antenne:

de mens.nu
is vrijzinnig humanistisch

vakblad door en voor vrijzinnig humanistische consulenten
jaargang 2014

de sokken van de olifant

Vrijzinnig humanistisch begeleidingspakket voor kinderen en jongeren in rouw

Colofon

Antenne - jaargang 2014 - *De sokken van de olifant*
Verantwoordelijke uitgever: Sylvain Peeters
Oude Keulseweg 220 – 1933 Sterrebeek
ISSN 0772-6627 - Afgiftekantoor Brussel X

deMens.nu – Unie Vrijzinnige Verenigingen vzw
Federaal Secretariaat
Brand Whitlocklaan 87
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe
T 02 I 735 81 92
F 02 I 735 81 66
info@deMens.nu
www.deMens.nu

Hoofdredactie
Franky Bussche
Anne-France Ketelaer
Sonny Van de Steene
Marina Van Haeren

Redactie
Yvon Bartelink
Karen Moulart
Isabelle Rombauts

Lay-out
Keppensdesign

Eindredactie
Sarah Van Gaens

Je kan je gratis abonneren op Antenne. Hoe?

Stuur liefst een mailtje naar **info@deMens.nu**
OF stuur een brief naar
deMens.nu – UVV vzw / Brand Whitlocklaan 87 /
1200 Sint-Lambrechts-Woluwe
Met vermelding van je naam en adres, e-mail
en telefoonnummer.

Antenne wordt gratis verspreid binnen de vrijzinnig humanistische gemeenschap. De redactie van *Antenne* is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de door derden geleverde artikels.

Onder auspiciën van de Unie Vrijzinnige Verenigingen vzw.

Lid van de Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers

Conform de wet tot bescherming van de persoonlijke levenssfeer ten opzichte van de verwerking van persoonsgegevens (8 december 1992) delen wij je mee dat een aantal van je persoonsgegevens opgenomen worden in ons adressenbestand. DeMens.nu zal, als houder van dit bestand, je gegevens verwerken in het kader van volgend doeleind: verspreiden van publicaties en interne communicatie.

Op schriftelijk verzoek, gericht aan mevrouw Marina Van Haeren, algemeen directeur, Brand Whitlocklaan 87 te 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe, kan je een overzicht krijgen van de door deMens.nu over je opgeslagen persoonsgegevens. Onjuiste gegevens verbeteren wij op je verzoek.

Reacties op dit nummer kan je steeds doormailen naar info@deMens.nu. Deze worden, na overleg en goedkeuring door de kernredactie, geplaatst op de website bij de rubriek Reacties van de desbetreffende **Antenne.**

MIX
Papier van verantwoorde herkomst
FSC® C008551
www.fsc.org

Inhoudstafel

4 Over een olifant en zijn sokken

Interview met Yvon Bartelink, moeder van de sokken van de olifant / *Karen Moulart, Isabelle Rombauts*

8 Reacties op drie sokken en een olifant

9 Een slurfje troost

10 Anders kijken naar verlies en rouw van kinderen en jongeren

Interview met Lut Celie, psychotherapeute bij vzw De Bleekweide en meter van *de sokken van de olifant* / *Yvon Bartelink, Isabelle Rombauts*

16 “Vanochtend hebben ze grootvader geplant”

Rituelen voor kinderen bij verlies / *Tamara De Laet, Karen Moulart*

24 Online of offline: hoe rouwen en troosten? / *Daan Westerink*

27 Interessante websites

28 Rouw en verlies in de klas / *Karen Moulart*

32 Spelen met gevoel(ens) / *Anne-Flor Vanmeenen*

35 Kaps(t)okjes van onze collega’s

36 De kracht van verhalen / *Denise Odekerken, Liesbeth Pairoux*

39 “Opa heeft voor altijd een plekje in ons hart en we kunnen zoveel aan hem denken als we willen” / *Lieve Goemaere*

42 Creatief aan de slag! / *Cathérine Alen, Liesbeth Geeroms*

45 Een greep uit het materiaal

46 Stille baby’s

Hoe rouwen kinderen bij doodgeboorte en zwanger schapsafbreking van een broertje of zusje? / *Christine Geerinck-Vercammen, Karen Moulart*

49 Al eens aan een plekje buiten gedacht?

50 *De sokken van de olifant* in de kijker / *Isabelle Rombauts, Mieke Werbrouck*

54 Wim Distelmans: de peter vertelt

55 Wie de sok past, trekt hem aan

Zin in meer deMens.nu?

In ons driemaandelijkse tijdschrift *deMens.nu Magazine* vind je artikels en info voor de maatschappelijk geëngageerde mens, onze digitale nieuwsbrief - de e-gazet – houdt je op de hoogte van wat reilt en zeilt in de vrijzinnig humanistische gemeenschap en op *Facebook en Twitter* kun je ons volgen op elk moment van de dag.

Surf snel naar **www.deMens.nu!**

Edito

Over de troostende slurf van een olifantje met drie sokken

Ook kinderen en jongeren worden geconfronteerd met verlieservaringen in hun leven. Als volwassenen weten we niet altijd goed hoe we hiermee moeten omgaan.

Begin jaren 2000 kregen de vrijzinnig humanistische consulenten van het huisvandeMens te Vilvoorde, opvallend veel vragen over kinderen en jongeren die hun eigen weg zochten bij het afscheid nemen en omgaan met verlies.

Het team werkte het project *de sokken van de olifant* uit, dat eerst binnen Vlaams-Brabant beschikbaar werd, en later in alle huizenvandeMens. Een troostkoffer en een koestertas worden telkens op maat samengesteld met informatie en doe-materiaal om kinderen en jongeren bij te staan bij hun verlieservaring.

Binnen deMens.nu werd voor alle medewerkers een vormingsmoment (IPOS – Interprovinciale Ontmoeting en Studie voor vrijzinnig humanistische consulenten) georganiseerd naar aanleiding van de verspreiding van het project. Deze vorming vormde dan ook een belangrijke bron van inspiratie voor dit themanummer van Antenne.

Vrijzinnig humanistische consulenten bieden een luisterend oor aan kinderen en jongeren in rouw en proberen hen op een creatieve wijze een taal te geven om te verwoorden wat bij hen leeft. Deze *Antenne* stelt een aantal concrete en inspirerende manieren voor om aan de slag te gaan: (groeps) activiteiten in de klas, verhalen, knutselen, spelen en veel meer.

Er wordt vertrokken vanuit de gedachten, beelden en verhalen van de jongere zelf. Iedere mens is uniek. Daar passen geen standaardantwoorden bij. Het project richt zich niet alleen op verlies bij een overlijden, maar op alle verlieservaringen zoals ziekte, echtscheiding of een verhuis.

Op een emancipatorische wijze richt *de sokken van de olifant* zich zowel tot volwassenen die rouwende kinderen en jongeren willen bijstaan, de kinderen en jongeren zelf als tot de scholen. De vrijzinnig humanistische consulenten willen met deze *Antenne* hun ervaringen delen en bijdragen tot een betere emancipatorische opvang van onze kinderen en jongeren in rouw. Dit nummer is dan ook een werkinstrument om kinderen en jongeren met verlieservaringen bij te staan.

Net zoals olifanten hun slurf leggen om soortgenoten met verdriet, kunnen we ook ‘een slurfje troost’ bieden aan onze kinderen en jongeren en hen op een warme en medemenselijke manier opvangen.

Tot slot wens ik iedereen die meewerkte aan dit nummer te bedanken. ■

FRANKY BUSSCHE

© Isabelle Pateer - Otherways

Kinderen en jongeren worden soms heel vroeg, bruusk uit hun fantasiewereldje getrokken door een verlies zoals een overlijden of een echtscheiding. Al willen we hen weghouden van pijn en verdriet, ook in zo'n situatie vragen ze om erkenning. En begrip voor de manier waarop zij verlies ervaren en hoe ze daarmee omgaan. Dat doe je niet met kant-en-klare oplossingen met of zonder stappenplan, maar met begeleiding en zorg op hun maat. Vanuit deze wetenschap zetten collega's Yvon en Brian in Vilvoorde de wieg klaar voor het project *de sokken van de olifant*. Hun bedoeling is om mensen kaps(t)okken aan te reiken om samen met kinderen en jongeren een plaats te geven aan verlies, vanuit een kleurrijke, nieuwe visie op rouwen. Een gesprekje met de moeder van *de sokken van de olifant*: Yvon Bartelink!

Over een olifant en zijn sokken

Interview met Yvon Bartelink, moeder van *de sokken van de olifant*

Yvon Bartelink, moeder van de sokken van de olifant

Hoe is het project *de sokken van de olifant* ontstaan?

In het huisvandeMens Vilvoorde kregen wij begin jaren 2000 opvallend veel vragen over kinderen en jongeren die hun eigen weg zochten in afscheid nemen en omgaan met verlies en daar soms in vastliepen. Ouders, leerkrachten, buren en anderen keken er met onmacht naar en vroegen zich af wat ze konden doen. In dezelfde periode overleed mijn vader en zag ik ook mijn kinderen zoeken. Zij wilden actief betrokken zijn bij de plechtigheid, en zaten bij hun opa die thuis opgebaard was. Urenlang lazen we verhaaltjes, tekenden we, we zetten onze handen met vingerverf op de kist en nog veel meer. Achteraf maakten we een boekje om herinneringen, dromen en losse gedachten in op te vangen.

Op dat moment besloten we in ons team om er één van de aandachtspunten van onze werking van te maken. We gingen op onderzoek uit, spraken met deskundigen, volgden vormingen en bouwden aan een mediatheek. Eerst kleinschalig en voorzichtig in Vilvoorde. Daarna werd het een project van Vlaams-Brabant. We gaven het project een nieuwe *look* en een website.

Sinds vorig jaar is er een interprovinciale werkgroep en werden *de sokken van de olifant* gelanceerd in alle huizenvandeMens in Vlaanderen en Brussel.

Wat is er sindsdien veranderd?

Voordien kon je al overal terecht voor rouwbegeleidingen, maar met *de sokken van de olifant* is er extra aandacht voor kinderen en jongeren in verliessituaties. Bovendien hebben we nu alle kennis en expertise die er was, samengebracht. Zo werken we onder meer aan een gezamenlijk bibliotheeksysteem, wisselen we tips uit over vormingen en *good practices*, en nemen we vragen die via de website worden gesteld, meteen via de juiste kanalen op. Het is een soort bedding waarin lokale initiatieven elkaar versterken.

Wat houdt *de sokken van de olifant* nu concreet in?

De sokken van de olifant is meer dan een pakket met rouwmateriaal. We hebben in de huizenvandeMens wel een heleboel kasten die gevuld zijn met materiaal over jongeren, kinderen en rouw, zoals boeken, spelletjes, muziek, films, knuffels, (hand)poppen en creatief materiaal. Maar er is ook nog een omkadering bij.

Als mensen bellen of mailen, nodigen wij hen uit voor een verkennend gesprek. Daarin bekijken we wat de specifieke situatie is, waar ze nood aan hebben en zo stellen we een troostkoffer en koestertas op maat samen. In de troostkoffer zit veel informatie voor volwassenen om kinderen en jongeren bij te staan bij hun verlies. De koestertas vullen we met doe-materialen waarmee kinderen en jongeren rond hun gevoelens kunnen werken. Wat daarin zit, mogen ze houden. Vooral de werkboekjes of herinneringsboekjes zijn populair. De inhoud van de troostkoffer mogen ze steeds vernieuwen, maar als ze de koffer niet meer nodig hebben, moeten ze hem en alles wat erin zit wel weer terugbrengen. Het inleveren van de koffer biedt de gelegenheid tot nazorg door even te luisteren hoe het nu is. Soms groeien hier langdurige begeleidingen uit, waarbij favoriete boekjes en knuffels vaker aan bod komen. Natuurlijk kunnen mensen ook gewoon een boek, een film of een handpop ontlenen. Bijvoorbeeld leerkrachten, voor een les over rouw in de klas.

Boekjes, films, gesprekken… Waarin onderscheidt het materiaal zich dan van de vele rouwkoffers die er al zijn?

Kinderen en jongeren hebben een eigen rouwtaal. In eerste instantie bestaat die uit 'doen' en dan pas 'spreken'. Dat vraagt een creatieve aanpak.

Om die reden moeten ze slechts een deel van het materiaal dat ze ontlenen, terugbrengen. Het andere deel – het 'doe'-deel — krijgen ze. Want wat heeft het voor zin om een meisje dat geplaagd wordt door angstige dromen de beschrijving en het materiaal mee te geven om een dromenvanger te maken, als ze die vervolgens moet teruggeven? Het materiaal om mee te werken (en dat kan van alles zijn) mogen ze dus houden.

Is dat dan vrijzinnig humanistisch?

Deze werkwijze is ingegeven door onze vrijzinnig humanistische levensbeschouwing en de manier waarop we aan begeleiding doen. Wat overlijden betreft, is dood voor ons dood en het afscheid definitief.

de sokken van de olifant.be

vrijzinnig humanistisch begeleidingspakket voor kinderen en jongeren in rouw

een initiatief van deMens.nu

Rouw kadert in het koesteren van herinneringen en de sporen die de overledenen in ons leven en onze wereld nalaten. Vanuit deze visie selecteerden we de materialen.

In veel bestaande pakketten zaten verwijzingen naar een hemel, een sterretje, een hiernamaals en daarmee een invulling van wat 'dood zijn' is. Wij werken omgekeerd en vertrekken vanuit de gedachten, beelden en verhalen van de kinderen en jongeren zelf. We brengen dan ook het liefst 'neutrale' materialen aan die zij zelf kunnen inkleuren. Want we werken met de individuele zingeving van onze cliënten en zoeken samen naar manieren waarop zij hun leven weer zelf in handen kunnen nemen. Ieder mens is daarin uniek, hoe jong ook. Daar past geen standaardantwoord bij, noch een vaste invulling van zin.

"De sokken van de olifant gaat om verlies in brede zin."

Is er een directe link met de vrijzinnig humanistische begeleiding? En met plechtigheden?

Ja, wij werken zo in alle begeleidingen. Ook de plechtigheden vertrekken vanuit een existentiële dimensie. Het valt wel op dat we door dit project ook meer aandacht geven aan kinderen en jongeren wanneer we een afscheidsplechtigheid voorbereiden. We geven dan steeds de folder mee.

Is *de sokken van de olifant* enkel bedoeld voor verlies bij overlijden?

Nee, zeker niet. Het gaat om verlies in brede zin. Dat kan ook zijn bij echtscheiding, ziekte, het einde van een relatie, een verhuis enzovoort. Eigenlijk kan het gebruikt worden bij alle situaties waar een kind of jongere een verlies ervaart.

Voor wie zijn *de sokken van de olifant* eigenlijk bedoeld? Wie klopt er aan bij een huisvandeMens?

In eerste instantie zijn dat volwassenen die rouwende kinderen en jongeren willen bijstaan, zoals ouders, grootouders en leerkrachten. In concrete verliessituaties maken zij zich zorgen over het gedrag van een jongere. Natuurlijk kwamen met die volwassenen ook jongeren en kinderen mee. Jongeren die ons bijvoorbeeld via klasbezoeken kennen, komen zelf of vragen begeleiding voor een jonger zusje of broertje. Het aantal begeleidingen van minderjarigen is wel toegenomen.

Verdriet is drie sokken,
een te weinig,
een teveel,
en altijd ergens één
helemaal alleen.
(Koos Meinderts)

Daarnaast worden we steeds vaker gevraagd op scholen. Om teams of klassen te ondersteunen wanneer iemand in hun omgeving is weggevallen. Soms is dat voor een (herdenkings)plechtigheid, soms voor een begeleiding in de klas, maar evengoed om onderwijzers te begeleiden om het zelf in de klas te doen.

Leerkrachten komen ook wel materiaal ontlenen om preventief in de klas te werken rond rouw en verlies. Er komen eveneens vragen uit het ziekenhuis, de thuiszorg of via huisartsen. En dan zijn er natuurlijk de algemene infovragen van studenten, zorgverleners, Centra voor Leerlingenbegeleiding, Slachtofferhulp en noem maar op. Zij zijn vooral op zoek naar bruikbaar materiaal voor hun eigen werking.

Het project is dan vooral bedoeld om kinderen, jongeren en volwassenen materiaal en inzichten te geven zodat ze zelf aan de slag kunnen?

Ja, zo is het. Het emancipatorische aspect staat centraal. We reiken handvaten en materialen aan waarmee onze cliënten, van welke leeftijd ook, zelf aan de slag kunnen. Vaak gaan we een eindje samen op weg in de zoektocht naar zin of om zinloosheid te kunnen plaatsen. Of gewoon, om de verbinding te behouden.

Normaliseren is daarin heel belangrijk. Er zijn zoveel 'moetens' rond rouwen in de hoofden van mensen, dat wanneer hun gevoel anders is, ze oprecht bang zijn dat ze 'gek' worden, of zich afvragen of hun kinderen 'gek' aan het worden zijn. Verbinding maken met wie zij zijn en met de betekenis van wie of wat zij verloren kan ruimte creëren om de draad weer op te nemen.

Tot slot, waar komt de naam de sokken van de olifant vandaan?

Olifanten tonen rouwgedrag wanneer er iemand in de kudde sterft. Ze blijven bij het dier, komen samen en bedekken het met takjes en aarde. Toen ik naar een documentaire zat te kijken die dat heel mooi in beeld bracht, toonde mijn oudste dochter me een gedichtje dat ze op school hadden gelezen: *Verdriet is drie sokken* van Koos Meinderts. Ik mixte die twee door elkaar en de titel voor het pakket was geboren: de sokken van de olifant.

De troostkoffer (1) wordt uitgeleend. De koestertas - (2), (3) en (4) - is om te houden en te koesteren.

Wat ik zo mooi vind, is dat uit beide zowel de existentiële eenzaamheid spreekt als de kracht van verbondenheid. Die moeilijke mix waar wij in onze begeleidingen zoveel mee te maken krijgen.

En met een knipoog kunnen we ons zelfs afvragen of 'oneven' sokken niet een nieuw symbool zouden kunnen zijn om rouw uit te drukken: drie voor een olifant, en één voor een kind. Een uitnodiging om samen met rouwende kinderen even stil te staan bij hun binnenwereld vol verdriet. ■

KAREN MOULART,
VRIJZINNIG HUMANISTISCH CONSULENT
HUISVANDEMENS RONSE

ISABELLE ROMBAUTS,
VRIJZINNIG HUMANISTISCH CONSULENT
HUISVANDEMENS HALLE

Troostkoffer en koestertas

De troostkoffer bevat informatie over rouw, (voor-) leesboeken, spelletjes, (hand)poppen, muziek, films en veel meer. Hiermee heb je als volwassene enkele handvaten om kinderen en jongeren bij te staan bij hun verdriet.

De koestertas bevat doe-materiaal waarmee kinderen en jongeren rond hun gevoelens kunnen werken. Ze kunnen de tas aanvullen met persoonlijke spullen.

Altijd. Nooit. Altijd. Nooit. Altijd. Nooit.
Wat een stomme woorden! Dood = Dood.
Het doet altijd pijn en Nooit
zie ik hem terug.

Karen, 15 (Verloor haar vriend.)

Creatief luisteren

Als vrijzinnig humanistische consulenten bieden wij onze cliënten in de eerste plaats een luisterend oor. Maar in het beluisteren van kinderen en jongeren moet dat oor wat geholpen worden door onze ogen, handen, voeten of ons hart. Op allerlei creatieve manieren proberen we met hen taal te geven aan wat bij hen vanbinnen leeft. Daarom vind je in deze Antenne een aantal concrete en inspirerende manieren om de tongen los te maken: (groeps)activiteiten in de klas, verhalen, knutselen, plechtigheden, spelen, en zo veel meer.

Meer info?

Yvon Bartelink huisvandeMens
Vilvoorde – Frans Geldersstraat 23,
1800 Vilvoorde

T 02/253 78 54 – E yvon.bartelink@deMens.nu
www.desokkenvandeolifant.be

Yvon, we willen je van harte bedanken voor dit project, dat uitgroeide tot een project van deMens.nu. We zijn blij dat we dankzij de sokken van de olifant onze visie en ons gedachtegoed praktisch kunnen gebruiken om kinderen en jongeren te helpen. Zo geven we hen een stem om zich te laten horen en geven we hen kansen en ruimte om hun verdriet te laten zijn en bestaan. Een dikke merci!

Reacties op drie sokken en een olifant

De olifant met drie sokken en een gedichtje van Koos Meinderts zijn het uithangbord van ***de sokken van de olifant***. Dat die twee eerder toevallig in elkaar vloeiden, kan je lezen in het interview met Yvon Bartelink. Wij zijn vooral benieuwd naar het effect van deze combinatie en dus vroegen we onze collega's: "wat doet het met je? waar denk je aan als je de olifant en het gedichtje ziet?"

"Het gedichtje geeft stof tot nadenken, geeft niet meteen alles bloot en zet je aan het mijmeren. In combinatie met het olifantenlogo klikt alles in elkaar. Ineens weet je waar het over gaat! Over missen, over verdriet, over ontbreken, over een koude plek, over kunnen laten zien dat er iets weg is. Maar ook over krachtig en kwetsbaar zijn, over kunnen dragen en gedragen worden, over beschermen en beschermd worden."

(Denise Odekerken)

Verdriet is drie sokken,
een te weinig,
een te veel,
en altijd ergens één
helemaal alleen.
Koos Meinderts

Een lach en een traan. Klein, herkenbaar verlies wordt gebracht door een ontwapenend, charmant olifantje dat de nodige veiligheid en speelsheid biedt, maar toch de deur op een kier zet voor diepere gesprekken. Ik heb ook altijd al medelijden gehad met de eenzame sokken die uit de was komen. Nee, verlies heb je echt niet in de hand, zelfs niet bij je ondergoed. Maar nu worden de eenzame sokken steevast praatsokken op onze voordrachten, met die praatsokken krijgt verlies letterlijk een stem. En, samen in al die soorten, kleuren en maten zijn ze niet meer alleen. Net zoals verdriet: uniek en gedeeld.

(Anne-Flor Vanmeenen)

Als ik het gedichtje luidop voorlees, bijvoorbeeld tijdens een voordracht, moet ik opletten dat mijn stem niet te veel bibbert. Omdat het voor mij raakt aan de onvermijdelijke, existentiële eenzaamheid van het mens-zijn op sommige momenten in het leven. Ik bedoel dit niet negatief, maar het is iets herkenbaars.

(Mieke Werbrouck)

"Het beeld van de drie sokken doet me eraan denken dat je als kind steeds met iets te veel zit (je verdriet) en iets te weinig (dat wat je mist) en daardoor heb je steeds het gevoel er nooit écht bij te horen."

(Britt Finaut)

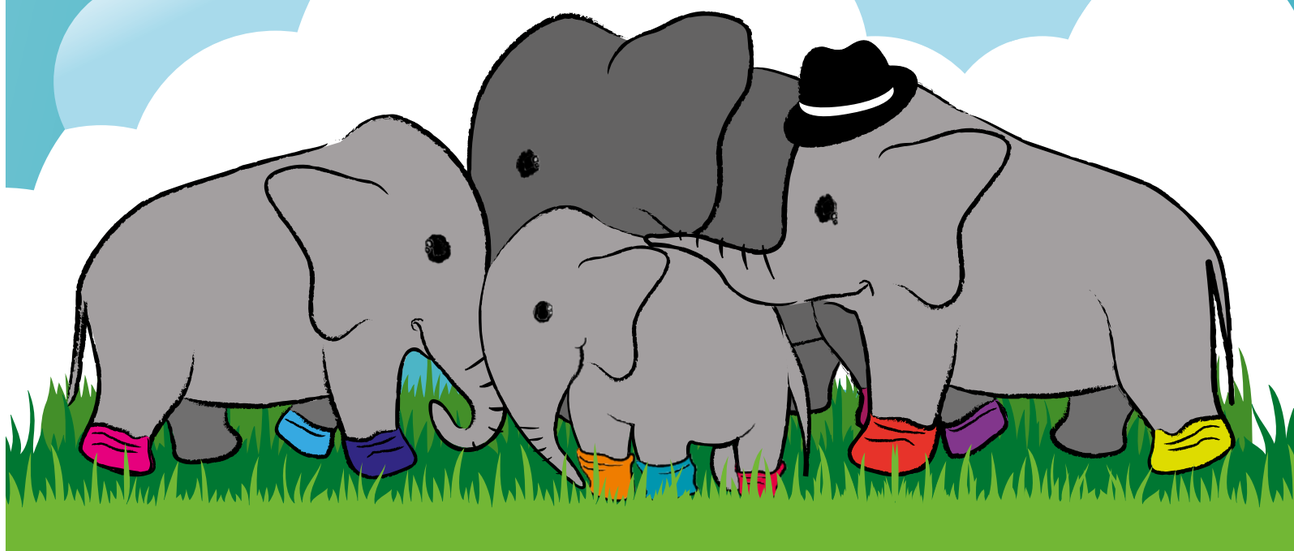
Een slurfje **troost**

Olifanten zijn bijzonder slim en hebben bovendien een hoog emotioneel intelligentiequotiënt (EQ). Ze kunnen zich namelijk erg goed inleven in de gevoelens van soortgenoten en troosten elkaar ook.

Onderzoeker Joshua Plotnik van de universiteit van Emory in Atlanta bemerkte tijdens observaties dat de olifanten hun slurf rond een ander slaan als ze merken dat die stress of angst heeft. Als ze van streek zijn, raken olifanten elkaar aan, steken ze hun slurf in elkaars bek en maken ze hoge tsjirpgeluiden. Ze imiteren soms ook de houding en stemming van het slachtoffer.

Eerdere studies onthulden al dat olifanten ook rouwen bij het overlijden van een soortgenoot. Zo laten ze tranen, blijven ze lang bij dode familieleden en bedekken ze hen soms met bladeren en takken.

Bronnen: Volkskrant, 19 februari 2014 en Metro, 4 maart 2014.



Lut Celie, meter van de sokken van de olifant

Anders kijken naar verlies en rouw bij kinderen en jongeren

Interview met Lut Celie, psychotherapeute bij vzw De Bleekweide en meter van *de sokken van de olifant*

Bij Lut Celie voel je je meteen welkom. Het is iets in haar blik, haar houding, en de klik die ze maakt om je in haar hart toe te laten. Zo voelden we ons ook tijdens ons interview in de Bleekweide, een plek waar kinderen, jongeren en volwassenen die ergens mee worstelen, terechtkunnen. Van zodra de deur er open klikt, waan je je in een andere wereld. Het is er wat chaotisch, maar er heerst zoveel enthousiasme en warmte. Je voelt er gewoon de aanstekelijke gedrevenheid om met kinderen en jongeren aan de slag te gaan. In Luts knusse gespreksruimte lieten we ons dan ook graag door haar visie op verlies bij kinderen en jongeren en hoe daarmee om te gaan, inspireren.

Als het op verlies en verdriet aankomt, worden kinderen en jongeren vaak buitengesloten of weggehouden, terwijl ze net dan nood hebben aan liefdevolle aandacht. Hoe zie jij dat?

Het is belangrijk dat we met zijn allen blijvend heel veel zorg en aandacht geven aan verlies en verdriet. Zeker in een maatschappij die essentieel veranderd is en waarin we zo druk bezig zijn, moeten we enorm opkomen voor de emotionele waarden. Al krijgen we dat zelden mee in ons nest: emotionele vaardigheden worden ons niet altijd aangeleerd. Dat is iets dat we een stukje moeten herontdekken: verbinding maken op het moment dat er een verlies is. Als nesten deuken krijgen door de dood of een echtscheiding, blijf dan verbindend werken: samen eten, spelen, naar een film kijken, in de zetel zitten of iets anders samen doen. Het contact herstellen, dat is het eerste. Want het gaat over fundamentele hechting en om basisvertrouwen, de kern om je zelfvertrouwen en identiteit te ontwikkelen.

Dat gebeurt niet altijd omdat iedereen zijn vat op dat moment zo vol zit. Daarom vind ik het ook heel belangrijk dat wij, volwassenen, ooit in een nest ontstaan waarin we al dan niet hebben geleerd hoe we kunnen omgaan met verlies en verdriet, durven stilstaan en achterom kijken. Niet met een afwijzende vinger, maar om bij onszelf te ontdekken wat we als kind leerden en hoe we daar zelf mee omgaan. Dat is de taak die wij als volwassenen hebben, vooraleer we naar de kinderen gaan. Durf te kijken naar die eigen pijn, dat eigen verlies, grote mensen met z'n allen. Naar dat emotionele vat (*zie kaderstuk*) dat we allemaal dragen, en laat het maar stromen, vind maar taal voor je binnenwereld. En dat is vaak niet in woorden.

"Als nesten deuken krijgen door de dood of een echtscheiding, blijf dan verbindend werken door samen dingen te doen"

Kan je kinderen en jongeren ook voorbereiden op verlies en verdriet?

Ik geloof ook heel hard in het preventieve stuk om kinderen van jongs af aan emotionele vaardigheden aan te leren. Om creatief te denken rond kleine verliesjes en afscheid nemen. Om samen met een kind op zoek te gaan naar wat dát kind nodig heeft. Een gemisdoosje om naar school te gaan en mama en papa toch dichtbij zich te voelen, bijvoorbeeld. Of een schelpje waarop staat "ik zie jou graag, voor altijd", of een pluimpje dat staat voor "ik geloof in jou", enzovoort.

"Het zit in de kleine symbooltjes". Zeker op momenten van verlies en pijn en afscheid nemen is het belangrijk om aan de hand daarvan – en niet altijd door te praten, praten, praten - aan elkaar te laten weten: "ik laat je niet vallen, ik zie je graag". Want dat is het fundament.

"Het zit in de kleine symbooltjes"

Ik vertel vaak het verhaal van een meisje dat vier jaar na de scheiding van haar ouders zegt: "Lut, ik denk dat mijn papa mij niet meer graag ziet". Toen ik dan uiteindelijk vroeg of ik dat aan papa mocht vertellen, zei ze: "ja, maar ik ben een beetje bang dat hij kwaad zal worden of gekwetst zal zijn en dat wil ik niet". Ik heb het hem kunnen vertellen en die man zei onmiddellijk: "wat moet ik dan doen?" Hij had intussen een nieuw nest met twee nieuwe kindjes. En ze zijn samen gaan zoeken.

(Lut zit op het puntje van haar stoel terwijl ze dit vertelt.) Het is zo'n mooi verhaal. Die twee zijn samen naar de zee geweest, naar onze Noordzee. Ze hebben daar de mooiste schelp gezocht van de hele wereld, op ons Noordzeestrand. En haar papa heeft daarop geschreven: "papa ziet jou graag, voor altijd".

Werken met beelden

In haar werk met kinderen en jongeren grijpt Lut Celie vaak terug naar twee beelden: het emotionele vat en de twee stoelen.

Het emotionele vat

We kunnen onze emoties vergelijken met een vat: hierin zitten bijvoorbeeld nieuwe pijn, oude pijn (verwerkt of onverwerkt), frustratie, opgekropte gevoelens, rusteloosheid en eenzaamheid. Als het vat te vol is, komt het onder druk te staan en ontploft of implodeert het. Dat gebeurt zelden in de vorm van woorden, maar meestal in gedrag. Exploderen uit zich in gedrag naar buiten toe: agressie, woedeaanvallen, roepen en tieren enzovoort. Imploderen uit zich in gedrag naar binnen, zoals zelfpijniging en/of zelfdoding.

De twee stoelen: kijken met een dubbele bril

De eerste stoel staat voor het gedrag dat kinderen tonen, zowel naar binnen als naar buiten gericht. Wat achter dat gedrag zit, de échte boodschap van verlies of verdriet, vind je op de tweede stoel.

Is het voor jou heel anders om met kinderen en jongeren te werken dan met de volwassenen die hen omringen?

Voor mij is met kinderen en jongeren werken rond verlies en verdriet gemakkelijker, omdat er zoveel manieren zijn om taal te geven aan hun binnenwerelden.

Het moeilijke voor hulpverleners en begeleiders is dat we geleerd hebben tijdens ons leven om veel bestaansrecht te geven aan ons hoofd, maar niet aan ons gevoel. Daardoor komen heel veel hulpverleners die vanuit de beste bedoelingen in een zorg of in een begeleiding stappen, hun eigen pijn tegen. In dat geval moeten ze in eerste instantie hun eigen vat aanpakken. Voor ons hoofd hebben we oplossingen. Voor ons hart moeten we uitzoeken wat we nodig hebben om met het verlies te kunnen omgaan.

En dat ga je tegenkomen als je met kinderen werkt. Zij confronteren zo puur, dat je niet anders kan dan geraakt worden. Als er dan nog onverwerkt verdriet in je zit, ga je dat opnieuw ervaren. Je kan niet meer *mee-leven*, maar je zal *mee-lijden* met het kind. Want het raakt je eigen pijnplek. En dat is het moeilijke.

Hoe ga jij te werk met kinderen en jongeren die in een verliessituatie zitten?

Zowel bij volwassenen als bij kinderen blijft mijn basishouding dezelfde: ik probeer zoveel mogelijk te werken op niveau van het gevoel en in te gaan op wat naar boven komt. Bij kinderen blijf ik bovendien kijken met een dubbele bril en werk ik vanuit de twee stoelen *(zie kaderstuk)*. Kinderen tonen ongelofelijk veel en heel uiteenlopende dingen: destructief gedrag, ze sluiten zichzelf volledig af van de wereld, krassen in hun armen enzovoort. Het is belangrijk om daarin te normaliseren: het zijn gezonde kinderen die gezonde signalen laten zien. Psychiater Peter Nordin zei onlangs tijdens een lezing: “weet je wat mijn grootste taak als psychiater op dit moment is? met ouders uitzoeken hoe zij hun kinderen en jongeren beter kunnen leren begrijpen”. Ik dacht toen: *Man!* ‘k Heb goed geapplaudisseerd, ik vond het zo schoon. Ik zou hetzelfde kunnen zeggen.

Je moet weten dat een op de drie nesten uit elkaar gaat, en in steden zelfs meer. Dat is verschrikkelijk veel. Hoeveel kinderen zitten er dan niet op de eerste stoel te woekeren en te worstelen? Vaak krijgen zij geen of onvoldoende zorg en aandacht om de vaardigheden aan te leren om met hun vat te kunnen omgaan. Dan kunnen ze signaalgedrag vertonen: gedrag dat ons verontrust en het signaal geeft dat er iets aan de hand is.

Hoe weet je wanneer je met signaalgedrag te maken hebt?

Een verliesreactie is normaal, maar wordt vaak als abnormaal erkend. Ze kan zich op drie lagen nestelen:

Je hebt de **lichamelijke klachten**, bijvoorbeeld buikpijn, heel erge vermoeidheid, hoofdpijn, spierkrampen, misselijkheid en/of vermageren. Dat komt voor, vaak zelfs. Het is heel belangrijk om die te erkennen, anders luisteren we niet naar wat het kind te zeggen heeft.

“Een verliesreactie is normaal, maar wordt vaak als abnormaal erkend”

Op de tweede laag zitten de **mentale reacties**: concentratie- en geheugenstoringen, afwezig zijn, waaromvragen, hun hoofd zit vol enzovoort.

Het derde niveau is het **gevoelsniveau**: gemis, bang, boos, afgewezen, schuld, jaloezie, onmacht enzovoort. Dat gevoel uit zich in gedrag, handelingen en reacties. Dat kan kwaadheid zijn, zich eventjes afsluiten, veel tranen, of iets anders. Dat gedrag wordt vaak niet erkend als een normale verliesreactie. En dat is bijzonder jammer. Want als dit gedrag geen erkenning krijgt, wordt het signaalgedrag. Dan wordt kwaadheid agressie, of zelfvernietigend gedrag: krassen, “ik wil niet meer eten” of aan haren trekken bij heel jonge kinderen. Dat kan heel ver gaan. En dan zeggen ze soms “dat is psychiatrie”. Nee, dat is een signaalgedrag na een verliessituatie.

Men zegt ook dat we van signaalgedrag spreken als een kind of een jongere vier signalen tegelijkertijd uitzendt. Bijvoorbeeld: het kind slaapt niet meer, doet alsmaar mee aan vechtpartijen, heeft woedeaanvallen, klaagt veel over buikpijn of hoofdpijn. Wel, wees dan maar zeker dat er iets aan het *wroeten* is waar hij zelf nog geen taal voor heeft. En dat dat te maken heeft met die tweede stoel.

Je moet dus eerst preventief tewerk gaan voor er een verliessituatie is. Als er dan toch iets gebeurt, is het belangrijk om de verliesreacties te (h)erkennen, om te voorkomen dat het signaalgedrag zou worden. Daarvoor moet je leren kijken met een dubbele bril en een brug maken van het gedrag dat kinderen stellen (wat je ziet op de eerste stoel) naar wat erachter zit (de tweede stoel).

Hoe geraak je dan van het gedrag naar die tweede stoel?

Dat kan je door de drie B’s toe te passen. De drie B’s dat zijn niet de billen en de rest *(lacht)*, maar ze staan voor Bissen, Benoemen en Bevragen. Het is ongelofelijk belangrijk om erkenning te geven vanuit de drie B’s, altijd beginnend met bissen en benoemen. Nooit beginnen met te bevragen, en zeker geen waaromvragen.

De drie B’s

1. BISSEN: letterlijk hetzelfde zeggen (verbaal en non-verbaal)
2. BENOEMEN: wat je ziet
3. BEVRAGEN: open vragen stellen, zoals wat, wanneer, hoe vaak, met wie, waar, is dat altijd zo, wat denk je dat ik niet begrijp? Zeker geen waaromvraag!

Bissen

Bissen is, het kunnen herhalen. Niet papegaaien, maar wel vanuit een hartsverbindend niveau. Als een kind hier bij mij in de Bleekweide zit en tegen haar papa zegt: “maar papa, jij was er nooit op het moment dat we je nodig hadden toen mama is doodgegaan”. Dan kan die vader beginnen argumenteren dat hij zoveel gedaan heeft voor zijn kinderen, en gewerkt heeft van ’s morgens tot ’s avonds. Maar als hij naar zijn eigen gevoel en pijn gaat, dan groeien ze uit elkaar. Terwijl het kind eigenlijk een cadeau geeft.

Hoe krachtig kan het zijn als die vader op dat moment zijn eigen pijn en bedenkingen opzij kan schuiven en zegt: “meisje, wat jij me hier zegt: papa, jij was er *nooit* op het moment dat ik je nodig had toen mama is doodgegaan, *dat* raakt mij wel”. En dan ga ik over naar bevragen: “en denk je dat al lang? En is dat altijd al zo geweest?”. En je zit in een verhaal. Die vader heeft dat gesprek aangedurfd. Hij heeft geleerd om te bissen wat zijn kinderen hem zeiden, en die heeft zijn kinderen terug. Hij is op die manier verbinding aan het maken met zijn kinderen en kan ook al eens een briefje leggen met “ik zie je graag” erop.

De rituele tuin van De Bleekweide. Hier kunnen de kinderen en jongeren erkenning geven aan hun gevoelens.

Een ander voorbeeld is dat van een meisje dat al veertien dagen zegt “ik heb zoveel buikpijn” en als reactie krijgt “je hebt geen buikpijn, je wil niet naar school!” In plaats daarvan kan je ook bissen: “ik hoor dat je zegt dat je zoveel buikpijn hebt”. “Ja”, zegt ze, “in het midden van mijn buik, Lut, begint het. En dan gaat het zo opzij, dan is het alsof heel mijn buik pijn doet”. En dan herhaal ik: “amai meisje, dat begint zo in het midden van je buik en dan gaat het helemaal opzij. En dan is het alsof je hele buik pijn doet... En is dat altijd zo?” “Nee, Lut, alleen een half uurtje voor ik ga slapen.” “Een half uurtje voor je gaat slapen? En zijn er dan nog dingetjes die er gebeuren in jouw hoofd of in jouw hart?”. “Dan moet ik er terug aan denken”, zegt ze. “En wil je daar iets over vertellen?” Natuurlijk wil ze dat. Ze zit niet meer in haar hoofd en in haar verzet, ze zit in haar hart. En dan vertelt ze vanuit die tweede stoel en krijg je het verhaal.

Benoemen

Het verfijnen van de tweede stoel, noemen we ook wel eens *tweedestoeltjesstrooien*. Stel nu, papa en mama zijn uit mekaar en na een tijdje komt er een nieuwe partner. Ineens komt die nieuwe partner heel dicht naast mama in de zetel te zitten en de jongste begint raar te doen, ambetant gedrag te stellen. Benoemen is dan vragen: 'lieverd, heb je het een beetje lastig? Zou het kunnen dat je het een beetje moeilijk hebt dat Bart nu zo heel dicht bij mij komt zitten?'. Dat is wat wij volwassenen hen moeten leren: hun gevoelens benoemen en leren (her)kennen.

We zeggen meestal: "niet meer doen!", of "dat ik het morgen niet meer zie!" Terwijl we tegen onszelf zouden moeten zeggen: leer *da manneke* hoe hij het anders kan doen. Leer hem, in plaats van te kloppen en te slaan, een plekje te geven waar hij kwaad mag zijn. En het werkt.

Vertrek je daarbij vanuit het kind en sluit je aan bij hun leefwereld en bij hoe het voor hen voelt?

Altijd. En dan is het niet – en dat klinkt hopelijk niet hautain – Lut Celie, of de hulpverlener, of de ouder die een oplossing moet vinden. Stop, grote mensen! Stop met het invullen en het zoeken van pasklare antwoorden voor wat dít kind nodig heeft. Kijk maar hoe draagkrachtig kinderen kunnen worden als ze zelf leren om met het moeilijke om te gaan. Ze staan er en zoeken zelf naar mogelijkheden. Wel samen, niet alleen. We gaan samen op zoek en kinderen gaan vast en zeker zeggen *"'ik weet ni ze"*. Laat jullie niet doen, hulpverleners! Als je een leven lang grote mensen naast je hebt staan die zeggen hoe je het moet doen, dan is het zelf uitzoeken wat je nodig hebt in het leven bijzonder moeilijk om te verwoorden. We gaan dan samen zoeken, en we gaan dat wel vinden. En dan is het onwaarschijnlijk wat er gebeurt.

> *"Stop, grote mensen! Stop met het invullen en het zoeken van pasklare antwoorden"*

Dat samen zoeken zit hem ook niet alleen in het verbale.

Inderdaad. Het samen zoeken kan je in woorden omzetten, maar dat doe je zelden. Zet alles zo veel mogelijk om in een vorm, en dan zie je wel wat er komt. Je moet weten dat de eerste taal die kinderen leren, de beeldende taal is. En op het moment van een rouw- of een verliessituatie gaan kinderen – ook pubers en jongeren – terug naar een beeldende taal. Dat is niet kinderlijk, dat is *vré* ok. En van daaruit maken wij vaak verbinding.

Mogen die beelden voor jou ook zijn wat ze zijn?

Ik ben zo neutraal als iets. Soms vertel ik over een jongen waarvan de mama vermoord was, vier jaar daarvoor. Hij stelde enorm signaalgedrag op school en kwam vervolgens in De Bleekweide terecht. Ik vroeg hem: "zou je eens een praatpapier willen maken over waar jij denkt dat jouw mama is?" Een praatpapier is een blad waarop kinderen en jongeren hun gevoelens en gedachten kwijt kunnen. Ze krijgen telkens een vraag en zijn volledig vrij om te kiezen op welke manier ze die beantwoorden. Daarna vroeg ik hem of hij daar iets over wou vertellen en hij begon over de goede God en over de hemel. Over de goede God die tegen zijn goede mama wel zal zeggen: "ga nu maar terug bij uw kindjes". Hoe eindig dit leven ook voor mij is, ik ga hem dat niet afpakken. Dat is belangrijk. Net zoals een sterretje. Ik laat het beeld wel vaak bij het kind.

Bij het schrijven van mijn boek *Het kleine sterven* heb ik er ook versteld van gestaan hoeveel geloofsbeelden kinderen meenemen: "mijn mama zegt dat mijn zusje achter de regenboog is, maar mijn oma zegt dat mijn zusje in de hemel is". "En hoe is dat voor jou? Waar denk jij dat jouw zusje nu is?", vroeg ik dan. Ze zegt: "ik denk dat mijn zusje in de hemel is". Ze nam niet wat haar mama zei, maar wat haar oma zei. En dat is ok.

Dit is het hoofd van een meisje van 10 jaar. Ze geeft op dit praatpapier de gedachten weer die allemaal in haar hoofd zitten. En zo moet ze nog rekenen opnemen, en taal.

Jongerenmuur in de tuin van De Bleekweide waar uiting geven mag worden aan diepe pijn.

Je gaat voor een stuk als hulpverlener ook mee in wat er gebeurt, al is dat misschien niet evident.

Ja, je laat de controle los. De controle van je vierstappenplan, de controle van het juiste antwoord, de controle van het pasklare advies. Alles valt weg. Je hebt wél een visie. En die is heel duidelijk: je kijkt vanuit de twee stoelen. Op de tweede stoel zit vaak de pijn, het verlies, de rouw. En hoe meer we die kunnen verfijnen, hoe beter. Op de tweede stoel zit ook de manier waarop het kind, vanuit zichzelf, op authentieke wijze met verlies en verdriet kan omgaan. En dat kunnen we kinderen leren.

Je laat dus het roer los, dat bootje vaart wel hoor. Dat zoekt zijn eigen weg. Het zal misschien af en toe eens aanmeren en ankeren aan de oever. En gaat dan op zijn eigen ritme terug de rivier op en gaat zoeken. Dat maakt draagkrachtiger na verlies: het samen gaan zoeken naar antwoorden. Het verbinden, het durven uitspreken of een taal vinden. En weten wat je met je eigen pijn mag doen. En ook dat het verdriet ok is.

Gewoon meegaan op een weg die niet afgelijnd is, meer moet dat in een begeleiding na een rouw- of verliessituatie niet zijn. En dat je leert met dit kind of deze jongere samen taal te vinden voor zijn of haar emotionele vat. Komt er verdriet, blijf nabij. Blijf. Blijf er. Loop niet weg. En dat is wat vrijzinnig humanistische consulenten proberen, dag in dag uit. Om vertrouwen te geven dat het verlies, het verdriet, de pijn die erbij komt enzovoort, mag zijn.

Heb je daarom het meterschap aanvaard?

Ja, omdat ik jullie toffe mensen vind *(lacht)*. Nee, omdat jullie, vanuit jullie vrijzinnig humanistische context, bijzonder gedreven zijn om kinderen en jongeren eerst en vooral beter te *zien*, en beter te begeleiden op het moment dat ze afscheid nemen of een breder verlies ervaren. Ik voelde ook de motivatie om daar écht mee aan de slag te gaan.

Dat is zo schoon, dat ontroert mij ergens. Dat een groep mensen meer doet dan wat van hen verwacht wordt om kinderen en jongeren te zien. En preventief werkt om afscheid mogelijk te maken. Dat preventieve vind ik ook mooi om zo later het signaalgedrag dat wij hier dagdagelijks zien voor een stuk te voorkomen. Het is goed als een kind kan zeggen: "ik heb *mogen* afscheid nemen". ■

Met deze mooie woorden nemen wij ook graag afscheid. Bedankt voor je meterschap en je hart voor kinderen en jongeren!

YVON BARTELINK,
VRIJZINNIG HUMANISTISCH CONSULENT
HUISVANDEMENS VILVOORDE

ISABELLE ROMBAUTS,
VRIJZINNIG HUMANISTISCH CONSULENT
HUISVANDEMENS HALLE

Meer info?

Lut Celie

Vzw De Bleekweide – Groot-Begijnhof 16
9040 Sint-Amandsberg (Gent)

T 09 229 36 42 (algemeen secretariaat)
lutcelie@bleekweide.be - www.lutcelie.be

“Vanochtend hebben ze grootvader geplant, in een putje op het kerkhof aan de schaduwkant.” Zo zong Urbanus over de indruk die de uitvaart van zijn grootvader op hem maakte als klein ventje. Leven, dood en verdriet vormen een onlosmakelijk onderdeel van het leven, ook van dat van een kind. Hoewel we hen het liefst ver weg willen houden van alle pijn, is het net daarom erg zinvol om kinderen van het eerste tot het laatste moment te betrekken bij verlies. Van het brengen van het droeve nieuws tot en met de zorg na de uitvaart. Maar hoe doe je dat, en waarom is dat zo belangrijk?

“**Vanochtend** hebben ze grootvader **geplant**”

Rituelen voor kinderen bij verlies

Ik moet je iets vertellen…

Hoe vertel je een kind dat iemand die hij of zij graag ziet, er niet meer is? De manier waarop hij of zij met dit nieuws zal omgaan, is altijd leeftijds- en karaktergebonden. Hoe dan ook is het belangrijk dat een vertrouwenspersoon dit gesprek voert en zorgt voor een veilige sfeer. Zorg ervoor dat je ‘echt’ contact hebt, haal daarom het kind uit zijn of haar speelwereld en ga bij elkaar zitten. Het gebruik van duidelijke en letterlijke taal bij zo’n gesprek is essentieel. Begin met “ik moet je iets erg vertellen” en gebruik definitieve woorden zoals nooit meer, voor altijd, dood. Weet hierbij dat het oké is om emoties te tonen, zo leer je het kind immers dat er niets verkeerd is aan verdrietig zijn.

Wat kinderen kunnen begrijpen over de dood

Het kan soms moeilijk zijn om de reacties van kinderen te begrijpen, laat staan ze goed te voorspellen, omdat zij reageren op een manier die past bij hun leeftijd en hun niveau van ontwikkeling.

Een kind weet **vanaf** de leeftijd van ongeveer **twee jaar** wat 'verlies' betekent, en is meestal ook al met 'dood' geconfronteerd geweest. Aan de hand van het doodgaan van een dier of een plant kan een klein kind zich realiseren dat het leven en bewegen is opgehouden. Ook in verhalen en sprookjes komt de dood vaak ter sprake.

Kinderen **tot** ongeveer **zes jaar** zien de dood als iets tijdelijks. Vragen als 'hoe lang blijft opa dood?' worden vaak gesteld. In deze leeftijdsfase reageren zij gemakkelijk met destructief gedrag en driftbuien. Ze kunnen zich ook onbewust weer als baby gaan gedragen door bijvoorbeeld opnieuw onzindelijk te worden of te gaan bedplassen. Het is hun manier om meer aandacht, veiligheid en geborgenheid af te dwingen.

Na de leeftijd van zes jaar kunnen kinderen steeds meer van de dood begrijpen. **Vanaf** circa **zeven jaar** gaan ze verder denken, zij het nog niet op het niveau van een volwassene. Zij willen weten wat er ná de dood gebeurt, waar de overledene is, of hij of zij kou of pijn heeft. Aan de ene kant hebben zij soms de neiging zich te gedragen alsof er niets gebeurd is. Aan de andere kant hebben zij er in deze leeftijdsfase veel behoefte aan om samen met de volwassenen herinneringen op te halen, foto's en souvenirs te bekijken en te vertellen wat zij voelen.

Meestal kun je ervan uitgaan dat **vanaf** een leeftijd van ongeveer **elf jaar** kinderen op min of meer dezelfde manier de dood ervaren zoals volwassenen dat doen. Zij beseffen dat de dood definitief is en dat er geen weg terug is. Een bemoeilijkende factor kan zijn dat de typische puberteitsproblemen een rol gaan spelen. Ze willen zelfstandig zijn, maar hebben de volwassenen ook nog erg nodig, ook bij het verwerken van hun verdriet.

Uit: *Stille baby's,* Christine Geerinck-Vercammen.

Reacties op verlies: "is dat wel normaal?"

Delen in verdriet

Net als bij volwassenen is het het belangrijkst dat men het verdriet moet herkennen en erkennen en het kind de gelegenheid moet geven dit verdriet te delen met anderen, zowel met leeftijdsgenootjes als met de volwassenen om hem heen.

Gemoedswisselingen

Jonge kinderen hebben nog niet de mogelijkheid om hun gedachten en gevoelens goed onder woorden te brengen. Ook hebben zij over het algemeen minder controle over hun emoties. Anders dan volwassenen zullen zij daarom snel veranderen van gedrag - van hartverscheurend huilen naar vrolijk spelen, van een verschrikkelijke driftbui naar bang wegkruipen bij de moeder -.

Ook driftbuien zijn een normale reactie op verlies.

Overdreven meegaand zijn, hun verdriet ontkennen, schuldgevoelens ontwikkelen

Kinderen kunnen ineens erg lief en overdreven meegaand worden. Zo proberen zij onbewust de volwassenen te sparen voor hun verdriet. Oudere kinderen vertonen soms de neiging tot het ontkennen van hun eigen verdriet om hun ouders te ontzien, of ze ontwikkelen bij zichzelf schuldgevoelens over het leed van hun ouders.

Nood aan aandacht en affectie

Kinderen hebben in deze periode net als iedereen behoefte aan extra aandacht, warmte en geborgenheid. Maak hen duidelijk dat er niet minder van hen gehouden wordt omdat volwassenen op verdietige momenten tijdelijk iets minder in staat zijn om liefde te tonen, en dat dat voorbij zal gaan.

Angst

Kinderen kunnen vaker en sterker dan anders angst vertonen. Ze zijn bijvoorbeeld bang om alleen gelaten te worden of om te gaan slapen. Vooral kleinere kinderen kunnen in een sfeer van verdriet snel in paniek raken wanneer ouders weggaan of als ze tijdelijk bij anderen worden ondergebracht.

Lichamelijke klachten

Net als bij volwassenen kan het verdriet van zowel zeer jonge als oudere kinderen, zich uiten in lichamelijke klachten. Slecht slapen, buik- en hoofdpijn en minder eetlust komen vaak voor.

Ook al zijn kleine kinderen (peuters en kleuters) niet expliciet op de hoogte van de oorzaak van de emoties van volwassenen, toch voelen zij de veranderingen in stemming, zoals die voortkomen uit verdriet, onzekerheid, angst en boosheid, heel goed aan.

Kinderen hebben het in zich om met verlies om te gaan.

Laat kinderen zoveel mogelijk hun gang gaan in de dagelijkse dingen waar ze mee bezig zijn, vooral in hun spel. Het is net in hun spel dat kinderen zullen proberen om het verlies een plek te geven.

Uit: *Stille baby's,* Christine Geerinck-Vercammen.

Laat je kind kiezen of hij of zij meewil naar de afscheidsplechtigheid.

Voor, tijdens en na de uitvaart

Bij het overlijden van een dierbare, worstelen ouders vaak met de vraag of ze hun kind moeten meenemen naar de begroeting en/of de uitvaart. Belangrijk hierbij is om niet alleen te luisteren naar jezelf, maar ook naar de behoeften van je kind. Hoe ziet hij of zij het? Wil hij oma graag nog een laatste keer zien? Wil zij graag mee naar de afscheidsplechtigheid? Of net niet? Onder het motto: 'Eerst zien, dan geloven' helpt het bijwonen van de begroeting en/of de uitvaart het kind om de situatie te begrijpen.

Komt je kind uiteindelijk mee, dan is het van groot belang om hem of haar voor te bereiden op wat er zal gebeuren, en dat in een letterlijke taal zo goed mogelijk te omschrijven. Hoe ziet de ruimte eruit? Wie zal er allemaal zijn? Beschrijf in het geval van de begroeting hoe oma erbij ligt, hoe ze aanvoelt en hoe ze eruit ziet. Doe dit zo plastisch mogelijk en neem eventueel een foto vooraf. In het geval van een uitvaart kunnen al de nieuwe indrukken een kind zodanig afleiden, dat het zich achteraf niet veel herinnert van de dienst. Maak daarom eventueel foto's van de uitvaart, of, waarom niet, een filmopname. Kinderen kunnen dit later als zeer zinvol ervaren, zeker als ze te jong waren op het moment van de uitvaart.

Als je kind het wil, betrek hem of haar dan bij de uitvaart. Het betrekken van kinderen en jongeren bij het afscheidsritueel is wenselijk om hen van het kille *nooit meer* naar een warme *voor altijd* te helpen door de afscheidsplechtigheid ook op hen en hun leefwereld af te stemmen.

Dit kan op verschillende manieren. Misschien wil zij graag een tekstje voorlezen voor oma, een tekening vooraan leggen of bellenblazen rond de kist? Of misschien voelt hij zich veiliger bij praktische dingen zoals het aansteken van kaarsen, het uitdelen van rouwkaartjes of het brengen van bloemen. Vraag aan de consulent of voorganger van de dienst om ook de kinderen aan te spreken doormiddel van een aangepast tekstje dat aansluit bij hun leefwereld. Of je kan de kist samen met de kinderen versieren. Er bestaan zelfs kisten die je (voor of tijdens) de uitvaart kan beschilderen met persoonlijke tekeningen of woorden, wat het afscheidnemen een persoonlijke meerwaarde kan bieden, en niet alleen voor kinderen.

Rituelen en tradities hebben een moreel belang. Door het afscheidsritueel en de aanwezigheid hierop, blijf je elkaar na het overlijden verder ontmoeten, zonder dat je moet stilstaan bij wat niet makkelijk onder woorden te brengen is. Het leven kan daarna weer zijn gewone gang gaan en je kan de draad opnieuw opnemen, terugblikken en verdergaan. De aanwezigheid van vrienden en familieleden maakt dat je je met het verlies niet alleen voelt. Het is vaak de start van vernieuwde banden waarin je steun kan ervaren.

Symbolische handelingen tijdens een uitvaart: ideeën, tips en ervaringen van collega's

- Verhaaltjes voorlezen op kindermaat van bijvoorbeeld Toon Tellegen, Geert De Kockere en Bart Moeyaert.
- Kinderen een ritueel laten doen door hen bijvoorbeeld hun handafdrukken met verf op een canvas te laten plaatsen.
- Ballonnen oplaten op de begraafplaats met een boodschap over de overledene.
- Wanneer tijdens de afscheidsplechtigheid van haar opa het jongste kleinkind naar de kist wijst, vrolijk roept: "opa ligt daar", en vervolgens naar de kist loopt, geef hiervoor dan de ruimte.
- De kist kunnen versieren werkt heel goed en verbreekt het taboe en de schrik die ouders voelen om hun kinderen te confronteren met de kist.
- Sowieso kinderen iets laten doen tijdens plechtigheid en hen niet laten 'zitten en stil zijn'.
- Samen met de kinderen bellenblazen rond de kist van de overledene. Je kan in de tekst op de afscheidsplechtigheid de bellen associëren met de idee dat het leven breekbaar is, maar tegelijkertijd ook mooi en kleurrijk, net zoals de bellen. Het bellenblazen op zich is voor kinderen heel leuk.
- Het kleinkind zingt een lied terwijl er foto's geprojecteerd worden van de overledene met zijn of haar kinderen en kleinkinderen.
- Een mooi(e) kinderboek/film is *Bridge to Terabithia*. Een jongen verliest zijn beste vriendin en bouwt een brug naar een plek over de rivier waar ze altijd samen speelden.
- Bloemen leggen, gedichten schrijven, tekeningen maken, een muziekinstrument bespelen, iets meegeven met of in de kist enzovoort.
- Een kaarsenritueel, bijvoorbeeld bij aanvang van de plechtigheid iedereen een kaarsje laten aansteken en er de naam van de overledene mee vormen. Een kaarsje is een teken van liefde en warmte.
- Een doos om herinneringen aan de overledene in te verzamelen.
- Vlindertjes op de kist plaatsen die kinderen als herinnering kunnen meenemen.
- Vuurwerk afsteken of vuurballonnen oplaten bij de strooiweide.
- De kleinkinderen pralines laten uitdelen als de overledene een snoeper was.
- Herinneringen bewaren in een 'gastenboek'.
- Voor elk (klein)kind een kaars aansteken als symbool voor verbondenheid.
- Bloemen geven bij het buitengaan.
- Kindjes samen wat laten doen in plaats van alleen, dan is de druk minder groot.
- …

Muziektips van collega's voor afscheidsplechtigheden

Laat je kind zelf een muzieknummer kiezen en speel het af op de uitvaart. Hij of zij kent heus wel een liedje dat aansluit bij hoe hij of zij zich voelt. Dat hoeft geen droevig liedje te zijn.

De herinneringen van de kleinkinderen verwerkt in het rouwprentje.

Door *de sokken van de olifant* is er het nodige kader en de nodige ondersteuning vanuit deMens.nu om kinderen en jongeren te betrekken bij verlies. ■

Afscheid nemen als zinvol ritueel

Afscheidsplechtigheden zijn een zeer belangrijk ritueel voor de start van de rouwverwerking. De uitvaartviering bijwonen, de rouwbetuigingen van de aanwezigen in ontvangst nemen, aan de rand staan van het graf of de uitstrooiing, bevestigen elke keer weer de realiteit van de dood. Ook al kan het kind of de jongere het op dat moment nog niet accepteren, later helpt de herinnering aan deze ervaring de realiteit bevestigen.

Een afscheidsplechtigheid is het unieke moment waarop we samen met kinderen en jongeren kunnen stilstaan bij gevoelens en deze tot uiting proberen brengen of laten brengen. Het is een van de weinige sociaal aanvaarde momenten om tijd en ruimte te nemen voor het verlies. Het samen beluisteren en meer bepaald het samen schrijven van het slotwoord van het levensverhaal van de overledene verbindt nabestaanden, als zij hier open voor staan. Door samen te rouwen, worden de eerste stappen gezet om ons aan te passen aan de veranderde relatie met de overledene. Het sterven is het einde van het leven, maar niet het einde van de relatie. In het bijeenbrengen van ervaringen en herinneringen van zichzelf en anderen, wordt een beeld gevormd van het leven en de persoonlijkheid van de overledene.

De rol van de vrijzinnig humanistisch consulent

Vrijzinnig humanistische consulenten kunnen al vroeg heel wat betekenen voor jongeren en kinderen die rouwen. Door voorbereidende gesprekken te voeren over de afscheidsplechtigheid en in de afscheidstekst openen vrijzinnig humanistische consulenten de deur voor de cliënt om een tegenwoordige relatie om te vormen naar een relatie in herinnering. Vrijzinnig humanistische consulenten kunnen helpen om de pijn van het afgesneden zijn te verzachten met herinneringen. Door gevoelens en gedachten te benoemen en te duiden, kunnen ze kinderen en jongeren bakens aanreiken om niet te verdrinken in de veelheid aan gevoelens en gedachten.

Collega's herinneren verlies uit hun kindertijd

- "Ik mocht niet vrolijk zijn. Zingen in de dagen na een verlies was ongepast."
- "Ik heb mijn opa niet meer mogen zien tussen de opname in het ziekenhuis en het overlijden. Ik heb niet het gevoel dat ik kon afscheid nemen."
- "Toen mijn grootouders stierven mocht ik bij het groeten mee in de rij staan. Die mensen namen mij en mijn verdriet serieus, en dat betekende veel voor mij."

TAMARA DE LAET,
VRIJZINNIG HUMANISTISCH CONSULENT
HUISVANDEMENS HALLE

KAREN MOULART,
VRIJZINNIG HUMANISTISCH CONSULENT
HUISVANDEMENS RONSE

In de dagen na een overlijden van iemand in je omgeving zoek je vaak naar woorden, zowel online via sociale media, als offline via een brief of kaartje. Maar pogingen om te troosten, kunnen soms erg onhandig overkomen. Online je steun betuigen, is niet altijd voldoende en het kan ook onbedoeld perverse effecten hebben. Ook offline zijn er valkuilen. Rouwen kan je dan weer niet goed of fout doen, dat doet iedereen op zijn of haar manier. Daan Westerink legt uit.

Online of offline: hoe rouwen en troosten?

In tijden van verlies is taal soms een lastig ding. Want wat moet je zeggen als iemand voorgoed afscheid heeft moeten nemen van een ouder, een geliefde, een vriend, een kind, een broer of een zus?

Of je nu via *Facebook* of via een rouwkaart laat weten dat iemand is overleden: reacties zijn soms heel lief, maar vaak ook heel onhandig. Heel goed bedoeld zeggen mensen tegen elkaar: “je moet doorgaan hè?”, of “sterkte de komende tijd”. En op kaartjes maar ook online schrijven we: “Ik hoop dat je er goed doorheen komt”, of “ik hoop dat je het een plekje kunt geven”.

Woorden die vaak niet troosten. Want waar is dat plekje dan? En waar moet je precies dwars doorheen? En wanneer hoor je weer volop mee te draaien? En kan dat wel? En hoe lang duurt de pijn om het verlies van een zo dierbaar mens of mensje eigenlijk?

Er staat geen vervaldatum op rouwen. Als er vreselijk veel van iemand is gehouden, dan reist die liefde een leven lang met je mee.

Het lijkt soms wel of we het verleerd zijn om gewoon met lege handen, zonder woorden naast iemand te zitten. En te laten komen wat er komt. Want het troost niet, zeggen dat je “er dwars doorheen moet”. Het troost dat al je gevoelens, al je angsten maar ook de fijne herinneringen, er gewoon mogen zijn.

Rouwen doe je op je eigen manier.

In tijden van verlies is het belangrijk dat je doet waar je behoefte aan hebt. Het gaat er niet om dat je doet wat hoort, maar dat je doet wat je hart je ingeeft. Wil je op internet laten weten dat je beste vriend is verongelukt? Doen. Wil je via een rouwkaart laten weten dat je graag bezoek wilt, maar dat condoleren iets is dat je verafschuwt? Laat het weten.

Het is bovendien belangrijk dat je in al je kwetsbaarheid niet afwacht tot de ander naar jou toekomt. Soms moet je je eigen zus of vriend vertellen wat je nodig hebt. Als je beste vriendin niet uit zichzelf naar je toekomt, vraag haar dan of ze wil komen. Het is zo lastig om de juiste woorden te vinden, dat sommigen niet durven te komen. Het is zonde als daardoor vriendschappen of familiebanden stukgaan. Het niet komen lijkt een bewuste daad te zijn, maar het gebeurt vaak uit angst.

Als niemand in je familie of vriendenkring heeft meegemaakt wat jij hebt meegemaakt, dan kan het ook prettig zijn ergens anders steun te vragen. Dat kost kracht, maar is soms noodzakelijk. Als je op jonge leeftijd een ouder verliest, is er haast niemand die weet hoe dat voelt. Praten met lotgenoten kan dan heel erg opluchten. “Ik ben niet gek, want zij verloor haar vader en kan ook niet zo goed slapen”, vertelde een jongere mij toen ik haar interviewde voor mijn boek *Verder zonder jou*. Weten dat je niet de enige bent, vermindert het verdriet niet, maar wel de eenzaamheid. Doen wat goed voelt, is een belangrijk advies dat ook zij gaf.

Steeds vaker krijg ik de vraag: “is het wel goed, dat mensen via *Facebook* laten weten dat hun moeder is overleden, of hun partner?”. Mijn antwoord is altijd hetzelfde. Het maakt niet uit hoe je je uit, als het maar aansluit bij wie je bent. Als het uiten je maar helpt. Als je gewend bent op *Facebook* te vertellen dat je relatie uit is en dat je zo blij bent met je nieuwe baan, dan is het ook niet vreemd dat je juist daar laat weten dat je moeder is overleden.

Maar als je dat niet prettig vindt, als je in plaats van online te gaan liever een potje gaat voetballen, dan is ook dat prima. Ook bewegen is een manier om jezelf te uiten. Dat vergeten we wel eens in deze praatmaatschappij. Er zijn praters en doeners. En alles wat daartussenin zit. Er is geen wet die zegt: “zo rouw je”. Gelukkig maar.

"Ook bewegen is een manier om jezelf te uiten"

Sociale media zijn niets anders dan nieuwe middelen om jezelf te uiten. Waar we vroeger de telefoon grepen of een brief schreven, of lekker gingen werken om afleiding te zoeken, gaan we nu massaal online, en weet de buitenwereld sneller dan ooit tevoren hoe het met ons gaat. Het is dus niet de vraag of het goed is, je verdriet te uiten via sociale media, maar welke gevolgen deze nieuwe manier van uiten op onze samenleving heeft.

Het is natuurlijk prachtig dat je door *Facebook* in een mum van tijd je betrokkenheid kunt tonen, en via *Skype* even kunt laten weten hoeveel je aan iemand denkt, maar er zijn ook negatieve effecten van het zogenaamde nieuwe rouwen. We delen nu massaal onze gevoelens online, maar durven in het echte leven nauwelijks bij een collega langs te gaan die een half jaar geleden zijn kindje verloor. We denken dat we, door op condoleanceregisters op internet ons medeleven te tonen aan de getroffen families, kunnen laten zien hoe betrokken we zijn. Online is prima, maar soms slaan we door.

Het nieuwe rouwen, het online zeggen dat we zo meeleven met de ouders van de verongelukte jongeren, lijkt soms op ramptoerisme. Details waarvan de familieleden niet eens op de hoogte zijn, verschijnen online en iedereen slingert zijn mening op een *Facebookpagina*. Is dat omdat mensen zo meeleven of geeft het vooral een kick om als eerste de meest afschuwelijke gegevens te delen met duizenden volgers? Het online delen lijkt dan haast een ouderwets tribunaal. In die gevallen ontbreekt de innerlijke waarschuwing. Een stopbord met de tekst: je hoeft dit niet met iedereen te delen.

Een onderzoeker met wie ik samenwerk, kreeg van haar werkgever de vraag waarom zij niet via een mail aan al haar collega's had laten weten hoe verdrietig ze was na de dood van een teamlid. "Heb je het bericht niet gekregen?" Haar antwoord: "Ik heb direct contact gezocht met zijn weduwe, per telefoon", was niet goed genoeg. "Waarom heb je ons dat niet laten weten?", was de reactie. Ze had haar gevoelens van medeleven aan iedereen moeten tonen. Dan had ze laten zien hoe aangedaan ze was. Online rouwen als verplichting. Alsjeblieft, laten we daarmee stoppen.

Terug naar wat troost in tijden van rouw. Neem het jongetje uit het boek *Groter dan een droom* (Aerts en Törnqvist, 2013), dat geboren werd nadat zijn zus overleed. Hij kent haar alleen als een fotootje aan de muur. Hij kent haar uit de verhalen van zijn ouders, uit het verdriet dat soms op alle muren van het huis zit. Op een nacht droomt hij over haar. Ze neemt hem mee op stap. Als hij wakker wordt, vertelt hij zijn droom aan zijn ouders. Hij weet zelfs niet eens zeker of het wel een droom was. Want zijn zus was groter dan een droom. Zijn ouders kijken niet gek op. Zeggen geen dingen als "je hebt het maar gedroomd", of "dat kan niet jongen". Ze zeggen helemaal niets. Aaien hem liefdevol over het hoofd en laten hem woordeloos voelen dat ze er voor hem zijn. Zij weten dat iemand van wie je houdt langer bij je blijft dan gedacht.

En dat is belangrijk. Dat er in je leven mensen zijn die het niet kan schelen "hoe het hoort". Die snappen dat rouw geen jaar en een dag duurt. Die weten dat je, als je jaren na de dood van je moeder afstudeert, dat je haar op dat moment ineens weer heel erg kunt missen. Mensen die snappen dat je op je trouwdag in snikken uit kunt barsten omdat je het liefst door je vader naar het altaar was geleid. En die weten dat het niet raar is dat je op de sterfdag van je broer ook jaren later nog een steek kunt voelen omdat er niemand was die jou zo goed kende als hij dat deed. Herinneringen die pijn doen, maar die je ook enorm veel kracht kunnen geven.

Als je mag dromen, dan heb je geen woorden van anderen nodig. Mogen dromen geeft je herinneringen vleugels. Leren omgaan met de dood van iemand die je lief is, is geen kwestie van achter je laten, vergeten, verwerken, voorgoed verleden tijd. Het is waar dan ook, en op welke manier dan ook, de balans zoeken tussen verder gaan en je blijven voeden met de herinneringen aan degene die er niet meer is. Het is de tijd nemen. Zo lang je nodig hebt. Leren omgaan met de dood is geen kwestie van de dood een plekje geven, maar is een kwestie van de liefde voor hem of haar een levenslang plekje geven. Niet online, niet offline, maar in je hart. ■

Meer info?

www.daanwesterink.nl

DAAN WESTERINK,
JOURNALISTE,
DOCENTE, ROUWDESKUNDIGE

Interessante websites

Over het thema verlies en verdriet bestaan er wel honderden interessante websites. We geven jullie onze favorieten mee. Laat je van daaruit zeker ook verder gidsen.

Waar vind je…
…materiaal (boeken, spelen, knuffels)

In de Wolken (boeken en materialen bij verliessituaties) - **www.in-de-wolken.nl**

Mijn tas & Ik (spelenderwijs emoties verkennen) - **www.mijntasenik.nl**

Pluizer (kinderboeken, recensies en voorleestips) - **www.pluizer.be**

Werkgroep Verder (nabestaanden na zelfdoding) - **www.werkgroepverder.be**

Daisy Luyten (creatieve therapie en verliesverwerking, ook spelaanbod) - **http://daisyluiten.nl/**

De Troostboom (begeleiding bij verlies, ook spelaanbod) – **www.detroostboom.nl**

Centrum Informatieve Spelen (spelaanbod) – **www.spelinfo.be**

Centrum Ervaringsgericht Onderwijs (spelaanbod) – **www.cegopublishers.be**

Standaard Boekhandel (boeken, muziek, films) - **www.standaardboekhandel.be**

…meer informatie over kinderen en verlies

Stichting Jonge Helden (voorkomen dat kinderen vastlopen na een ingrijpend verlies) - **www.stichtingjongehelden.nl**

Stichting Achter de Regenboog (rouwverwerking na overlijden) - **www.achterderegenboog.nl**

Twee Huizen (echtscheiding) - **www.tweehuizen.be**

Missing You (lotgenotenwebsite) – **www.missingyou.be**

Rouwverwerking bij kinderen - **rouwverwerking.webs.com**

Rondpunt (opvang verkeersslachtoffers) - **www.rondpunt.be**

Kanker Spoken (voor kinderen en jongeren die te maken hebben met kanker) - **www.kankerspoken.nl**

Palliatieve zorg en kinderen (informatie en tips voor materiaal) – **www.palliatieve-zorg-en-kinderen.be**

Rouw en verlies in de klas

Scholen doen steeds vaker een beroep op de expertise van de huizenvandeMens wanneer ze plots geconfronteerd worden met het verlies van een leerling of leerkracht. Een school is een microsamenleving waarin ook verlies plaatsvindt en waar naar antwoorden wordt gezocht. Als consulenten geven we regelmatig vormingen rond rouw bij kinderen en jongeren. Hierbij geven we geen standaardantwoorden. Op vragen die te maken hebben met verlies bestaan geen antwoorden, het zijn levensvragen, ze kunnen niet door een ander ingevuld worden. Ons antwoord zit in het ruimte geven, het vertrouwen hebben en in het verbinding zoeken met jongeren of kinderen die rouwen. Vanuit onze expertise geven we graag wat tips mee over rouwen en verlies op school.

Emoties van een leerkracht

Wanneer een leerling of een collega ernstig ziek is of overlijdt, maakt dat ook bij jou als leerkracht tal van emoties los. Soms is het zelfs zo dat al die verschillende gevoelens maken dat het net lijkt alsof je niet meer kan handelen. Het is dus erg belangrijk dat je beseft dat je je eigen emoties niet buitenspel kan zetten. Ouders en leerlingen verwachten dat ook niet. Eigenlijk is het zelfs steunend naar hen toe, als jij je emoties durft te tonen. Eerlijkheid wordt op prijs gesteld.

Als leerkracht ben je immers een vertrouwenspersoon van leerlingen. Ook wanneer zij rouwen blijft dit je belangrijkste taak. Niemand verlangt daarbij dat leerkrachten rouwtherapeuten worden, integendeel. Toch is het goed dat je je bewust bent van je eigen gevoelens omtrent de dood en deze durft te uiten. Sta hier van tevoren bij stil en probeer ze onder woorden te brengen. Denk ook even na over je eigen ervaringen, je eigen relatie met de leerling of collega, en vraag je ook af of je het begeleidingsproces aankan of beter hulp vraagt. Dit is geen schande, eerlijkheid tegenover jezelf is hier noodzakelijk. Het helpen van leerlingen bij het verwerken van hun emoties vraagt nogal wat. Wanneer je je pas tijdens het begeleidingsproces bewust wordt van je eigen gevoelens en deze niet onder controle kan houden, kan dat voor verwarring zorgen bij de leerlingen en belemmerend werken .

Het slechte nieuws brengen

Het kan steunend zijn wanneer je samen met een vertrouwde collega de klas gaat inlichten. Een veilige en warme omgeving scheppen waarin de kinderen of jongeren hun gevoelens met elkaar kunnen delen, is belangrijk. Wanneer er een stilte volgt na het vertellen van het nieuws, dan mag en kan dat. Het is pas wanneer de stilte pijnlijk begint te worden en niet meer functioneel is, dat je ze beter doorbreekt. Je kan de draad weer opnemen met de woorden: “jullie zijn er allemaal stil van, het is ook voor mij een enorme schok. Misschien kan je even met je buurman praten over wat dit bericht voor jou betekent?” Je hoeft je eigen verdriet niet te verbergen. Zo leren kinderen dat verlies en verdriet bij het leven horen, ook bij dat van volwassenen

Het rouwen van kinderen en jongeren (op school)

Rouwen is het geheel van reacties op het verlies van iets of iemand waar je een betekenisvolle relatie mee had. Het besef – op je eigen tempo – dat door een betekenisvol verlies je leven ingrijpend is veranderd. De bewustwording dat een bepaalde verandering hoort bij jouw leven en bij jouw levensgeschiedenis. We ontkomen niet aan verdriet. Verdriet toont aan dat je emotioneel bij je omgeving betrokken bent. Iedereen komt in aanraking met verliezen, vaak al op jonge leeftijd: het vertrek van een lievelingsleerkracht, een vriendje dat verhuist, het doodgaan van je (over)grootouders, verlies van gezondheid, verlies van verwachtingen, de scheiding van je ouders enzovoort.

Het is niet eenvoudig om afscheid te nemen van onze verliezen. Leren leven met verlies betekent dat je er doorheen moet. Verlies is de ene kant van de medaille, want aan de andere kant heb je de binding en de liefde. Maar het is de volledige medaille die we kunnen koesteren en verweven – liever dan *verwerken* – in ons veranderde leven.

Kinderen en jongeren rouwen in grote lijnen net als volwassenen. Manu Keirse, een gegeerd spreker over omgaan met verlies en verdriet, hanteert hier de metafoor van een vingerafdruk, die net als verdriet bij iedereen gelijkend is, maar toch uniek. Bij kinderen moeten we zeker ook in gedachten houden dat hun beeld van de werkelijkheid en hun fantasiewereld nog grenzeloos in en door elkaar vloeien. Hier moeten we alert voor zijn. Wanneer er bijvoorbeeld een klasgenootje omgekomen is in het ziekenhuis, nadat hij uit een huisbrand gehaald werd, dan is het belangrijk om de omstandigheden zo duidelijk en realistisch mogelijk weer te geven. Want in de fantasie (het magisch denken) van kinderen is het gebeurde steeds gruwelijker dan de werkelijkheid. Ook bij jongeren is dit nog heel vloeibaar, waardoor ze gemakkelijk kunnen verdrinken in een stroom van te veel verschillende gevoelens.

Leerkrachten kunnen helpen om duidelijkheid te scheppen. Ze kunnen hun leerlingen helpen door hen zelf te laten kiezen hoe ze afscheid willen nemen. Hen vragen waar ze behoefte aan hebben: bijvoorbeeld een foto in de klas of niet. Ruimte geven om leerlingen hun eigen verhaal te laten doen met respect voor ieders beleving en ieders waarheid. Als je als leerkracht wil troosten, zoek dan geen oplossingen, waarheden of antwoorden, want die zijn er niet en ze zijn kwetsend. Niemand kan voor een ander invullen wat verlies betekent! Verliezen kunnen dus ook niet tegenover elkaar afgewogen worden! Ook al stellen kinderen en jongeren waaromvragen, dit zijn existentiële en zingevingvragen waar enkel zij hun eigen antwoorden op kunnen zoeken.

"Een kind kan verdriet uiten door te huilen of stilletjes teruggetrokken te blijven, maar het kan evengoed erg agressief zijn of onrustig."

Rouwtaken van kinderen en jongeren

Ter verduidelijking: dit is geen opsomming. Kinderen hoeven dit niet fasegewijs te doorlopen. Vaak ervaren ze verschillende dimensies tegelijkertijd.

Beseffen: Hij is dood Erkennen	De realiteit van het verlies onder ogen zien
Voelen: Het doet pijn Het voelen van de pijn	Ervaren van het verlies Herkennen
Herinneren: Het is nu anders Verkennen	Leren te leven zonder de lijfelijke aanwezigheid van de overledene
Zingeven: Verbinden De draad oppakken	De overledene emotioneel een plaats geven. Investeren in nieuwe relaties.

Het gedrag van een rouwend kind is niet altijd duidelijk te lezen. Een kind kan verdriet uiten door te huilen of stilletjes teruggetrokken te blijven, maar het kan evengoed erg agressief zijn of onrustig. Het is belangrijk als leerkracht om hier even een aandachtsmomentje voor uit te trekken, weg van de groep. Om even te kijken wat er leeft achter dit gedrag. Een hoofd dat vol zit, daar kan niets meer bij en dan kan je samen met je leerling bekijken hoe dat hoofd weer wat stoom kan aflaten. Zoek samen met je leerling naar een manier om dat te doen, bijvoorbeeld met een bal tegen de muur *sjotten*, eens goed gaan roepen, een knuffel, of misschien was de babbel op zich verlichtend. In mijn verleden als babbeljuf vertelde een leerlinge me ooit: "juf, als ik met jou babbel, dan wordt het bolletje in mijn keel steeds kleiner". En misschien hebben jullie op school wel speciale plekjes: een troostplekje, een zorgenboom, een stille ruimte? En anders is dit misschien een idee om mee te nemen op een lerarenoverleg.

Herdenkingsrituelen op school

Kinderen en jongeren zoeken een taal om zich te uiten. Herdenkingsplechtigheden bieden dan meer uitdrukkingsmogelijkheden. Ze kunnen iets brengen op hun manier, een liedje schrijven, een tekst voordragen of samen deelnemen aan een symbolische handeling (bijvoorbeeld het zetten van een afdruk of het planten van een struik).

Het is belangrijk dat je als leerkracht eerst een duidelijk kader maakt: wie betrek je bij het ritueel? Doe je dat binnen of buiten de schooluren? Als je de familie erbij wil, betrek hen dan bij de organisatie en heb respect voor hun verhaal en hun levensbeschouwelijke overtuiging.

Een afscheidsritueel speelt een belangrijke sociale rol. Hierdoor maken we ruimte en tijd vrij om even stil te staan bij het verlies. Iedereen kan op zijn of haar manier deelneming betuigen. Er wordt verbinding gemaakt met de mensen die in het verdriet delen. Je kan er vanuit het delen van herinneringen nieuwe relaties aangaan. Een herdenkingsplechtigheid helpt om te kunnen rouwen.

De school is het veilige plekje dat hetzelfde bleef, terwijl alles plots veranderde

In dit artikel wordt de nadruk gelegd op een gevoel van veiligheid geven en ruimte bieden. Die ruimte bieden betekent niet dat je als leerkracht steeds moet polsen naar het verlies. Het is belangrijk dat je aangeeft dat je er bent, niet alleen voor problemen en dat het kind of de jongere er ook mag zijn. Dat wat het voelt normaal is, ook als dat even geen verdriet is. Kinderen springen spontaan van het ene gevoel naar het andere, dat is normaal. Het is trouwens niet gezond om in een bepaald gevoel gevangen te zitten. Voor jongeren kan de school een verademing betekenen om even van de zware realiteit van thuis weg te zijn. En met deze laatste wetenschap hoop ik dat de gevoelswereld van leerlingen ruimte krijgt om ook op school te bestaan! ■

KAREN MOULART,
VRIJZINNIG HUMANISTISCH CONSULENT
HUISVANDEMENS RONSE

MET DANK AAN SEGER SWERTS (LINKS)
EN PATRICK BRUGGEMAN (RECHTS)
VOOR DE IPOS-WORKSHOP

Getuigenis van Veerle De Couvreur

"Juf, weet je het nog? Wij hebben samen met de kindjes rond de kist van mijn mama gedanst."

Yuna

Die morgen kreeg ik een telefoontje van een collega niet-confessionele zedenleer. Had ik het ook gehoord in het ochtendnieuws? Carmen… de mama van Jonathan, Jasper en Yuna was overleden in een auto-ongeluk.

Diepe pijn, verbijstering en drie kinderhoofdjes spookten lang door mijn hoofd en hart. En wat met de papa en de drie kinderen die achterbleven?

Jonathan beleefde bij mij de uurtjes NCZ inhet derde leerjaar. Jasper en Yuna waren jonger, veel jonger!

Knuffels, vragen en verdriet sloten een eeuwig verbond tussen die jongen en mij. Zijn mama, de knutselmama van het S.M.A.K. viel uit ons midden en iedereen miste haar. Ook het gemis moest hij delen. Dat bleek pas een grote klus.

Verschrompeld, spelend, vragend en eenzaam leefde Jonathan de dagen voor de afscheidsplechtigheid. Toen zochten we samen naar een eigen plekje dat van hem mocht zijn. Het werd een hoekje bij een schakelaar in de klas.

We verzamelden kussentjes en zochten een dekentje en zo werd Jonathans eigen plekje een plaatsje waar gemis, woede, verdriet, eenzaamheid en vreugde samenvloeiden en waar hij alleen bepaalde wie erin mocht en wanneer. Alleen een gekreukeld pasfototootje van Carmen op de schakelaar verried dat het om een *rouwplekje* ging.

Alle kinderen van de school hadden vragen, ook verdriet, zelfs gemis. Samen trokken we van klas tot klas en vertelden over haar en ons en hoe het nu verder kon. We schreven allemaal een persoonlijk kaartje naar Carmen en als dat niet echt lukte, maakten we een tekening.

Ondertussen werd de plechtigheid voorbereid. Uit respect voor allen die haar lief hadden en misten, werkten Toon – een erg ruimdenkende pastoor en een goede vriend van Carmen - en ik hier samen aan in het kerkje van haar dorp.

Haar keukentafel – getuige van zoveel creativiteit en warme babbels – werd het centrale punt. Haar oude paspop werd voor eventjes Carmen waar we alle wensen, herinneringen, lachjes en verdrietjes aan vastknoopten met geschilderde en geschreven linten van alle kinderen van onze school.

Het kerkje werd een kunstwerk en daar lag Carmen in haar kist - bovenop vele kindertekeningen. Grote mensen luisterden naar Toon en Jan Hoet en naar allen die Carmen een warm hart toedragen.

Wij: Jonathan, Jasper, Yuna, ik en vele kindjes uit hun klas kleurden en tekenden naast haar kist. We gingen in een kring rond haar staan en schonken haar onze nieuwste creaties met een woordje van dank en dansten – niet vrolijk, maar ingetogen - weg naar buiten… Naar de babbelhaag, de babbelboom, naar het graf waar Carmen in rusten zou.

Jonathan liep nu eens rustig, dan weer onstuimig naar zijn plekje. Het duurde lang. In het begin, elke dag, later steeds minder tot hij mij er op een dag uitnodigde en samen borgen wij de kussentjes op, de tekeningen weg, knuffelden we het laatste *gedenkje* weg, vervuld van gemis en van genegenheid… voor altijd verbonden.

Jaren later stapte Yuna mijn klas NCZ binnen en zei: "juf, weet je nog…"

Hoe kon ik het niet weten, niet voelen… Ik ken en koester het samenzijn en het samen koesteren van herinneringen met kinderen. Dood wordt dan pas echt een deel van het leven.

Veerle De Couvreur

Spelen met **gevoel(ens)**

Hoe lang zou het duren bij een woordassociatie rond het thema kinderen, voor het begrip ‘spelen’ of ‘spelletjes’ aan bod komt? Waarschijnlijk niet zo lang. Kinderen spelen graag en leren via die weg allerlei vaardigheden aan. Een interessante invalshoek dus om te werken met kinderen, en toch leggen we die link niet zo snel. Spelen met cliënten, dat is toch niet serieus? Toch wel, het kan net zeer verdiepend of ondersteunend zijn.

Het gebruik van spelletjes in een sessie, zij het nu individueel of in groep, kan verschillende doelen dienen. Je kan ze op basis daarvan ruwweg in drie categorieën verdelen: informatieve spelletjes, therapeutische spelletjes en spelletjes als aanknopingspunt. Ik beperk mij hier tot hoe je die kunt inzetten bij rouwbegeleiding.

Spelen als aanknopingspunt

Spelletjes als aanknopingspunt, zijn spelletjes die niet rechtstreeks te maken hebben met rouw en verlies. Voorbeelden zijn *EigenWijsjes* of *Fotospel*, eigenlijk eender welk soort kaartenspel. Je kan deze vlot inzetten bij een rondje: ‘kies een kaart die je aanspreekt en stel jezelf voor aan de hand daarvan’, ‘welk dier past bij jou en waarom?’, ‘hoe zie jij rouw?’, ‘welk beeld past het best bij hoe je je nu voelt?’ enzovoort. Het spreekt voor zich dat dit net zo goed in individuele gesprekken kan. Met een beeld of een spreuk als aanknopingspunt, kun je soms gemakkelijker een thema aansnijden.

Een ander type is *Stack The Bones*, een behendigheids- en geduldspel waar je voorzichtig staafjes moet weghalen uit een toren, zonder dat die laatste omvalt – spannend! Bij *Stack The Bones* zijn de staafjes botjes, en bovenop de toren staat een schedeltje. Het nut? Ten eerste heb je iets te doen, wat onnozel lijkt maar niet te onderschatten is. Het is net zoals praten tijdens knutselen, tekenen of wandelen bijvoorbeeld. Je bent bezig met iets anders en net daardoor kun je makkelijker tot een gesprek komen. Daar bestaat zelfs neurowetenschappelijk bewijs voor. Bovendien heb je zo een visueel aanknopingspunt: ‘vind je skeletten akelig?’, ‘wanneer word je een skelet?’ enzovoort. In een mum van tijd ben je verwikkeld in een gesprek, terwijl je rustig of lustig botjes uit de wiebelende toren prutst.

Informatieve spelen

De tweede soort, informatieve spelen, willen effectief informatie bieden omtrent afscheid. Zo heb je *Vergeet-niet-me-verdrietjes*, een memospel voor kinderen. Het is ook geschikt voor personen met een autismespectrumstoornis. Op de memokaartjes staan allerlei afbeeldingen, zoals een urne, een zerk, een verbrandingsoven of een aula. Ze zijn gebundeld in diverse categorieën, dus je kunt gerust selecteren. Spelenderwijs leer je nieuwe termen en concepten aan, wat echt zinvol is. Kinderen wéten immers helemaal niet wat een crematie is, een lijkwagen en dergelijke.

Vergeet-niet-me-verdrietjes

In dezelfde lijn ligt ook *Niet hier, wel dichtbij.* Dit is een kwartetspel dat op dezelfde leest geschoeid is: het bevat afbeeldingen die een heleboel aspecten rond afscheid concreet maken. Deze zijn ook opgedeeld volgens bepaalde categorieën. Omdat de spelvorm geschikt is voor oudere kinderen (en zelfs volwassenen), zijn de thema’s en afbeeldingen navenant. Als ik het spel voorstel, kijken mensen wel eens vreemd op. Het is sereen en neutraal, maar confronteert soms wel wat. Zelfs tijdens de IPOS-workshop, moesten collega’s soms slikken. Maar gegarandeerd: kinderen zijn er dol op! Net omdat het zo rechttoe rechtaan is.

Stack The Bones

Deze spelen zijn geschikt ter voorbereiding van een concrete situatie, om duidelijk te maken wat er allemaal zal gebeuren. Een leerkracht maakte bijvoorbeeld met de kaartjes van het memospel een tijdslijn en kopieerde die tot een soort boekje voor haar leerling. Zo had deze een houvast tussen al het onbekende en overweldigende. Elk spel kun je dus ook gebruiken op een andere creatieve manier. Daarnaast zijn deze spelen ook heel geschikt om te gebruiken zonder concrete aanleiding, gewoon om eens stil te staan bij het thema. Het is namelijk veel handiger als je al iets hebt om op terug te vallen bij een verliessituatie. Soms ontbreekt dan de tijd, de energie, de sereniteit of de mentale/emotionele capaciteit om uitgebreid in te gaan op ‘hoe past opa nu in dat potje op de schouw?’ of ‘waarom huilt iedereen?’ enzovoort.

Therapeutische spelen

Ten slotte zijn er de therapeutische spelletjes, waarmee ik vooral wil aangeven dat ze gericht werken op communicatie en emoties rond het verlies. De eenvoudigste versie hiervan zijn de *Sterrenkaartjes en Zonnekaartjes*, respectievelijk te gebruiken voor of na een overlijden. Het zijn kaartjes met allerlei vraagjes die een gesprek kunnen vergemakkelijken of gedachten kunnen ordenen. De toepassingen zijn talrijk: als afscheidsgesprek rond een ziekenbed, in een kringgesprek op school, om een individueel gesprek op gang te brengen of mogelijks zelfs om bij een uitvaart mensen te helpen om hun verhaal te vertellen. Hoe vaak immers hebben mensen niet het gevoel dat ze verdoofd zijn, dat ze niets kunnen bedenken? De kaartjes kunnen een hulp zijn om onder andere te vinden: ‘wat wil ik nog zeggen voor iemand sterft?’, ’waar wil ik bij stilstaan tijdens de uitvaart?’

Kinderen spelen graag en leren via die weg allerlei vaardigheden aan

Een leerkracht kwam met het idee om de kaartjes te gebruiken om te werken rond Moederdag. Ze had een kindje in de klas zonder mama. Door samen over moeders te praten in de zin van 'herinneringen', kon dit meisje ook deelnemen. Een mooie vondst van een attente juffrouw!

Nog verder gaat het bordspel *Alle Sterren Van De Hemel*. Het heeft een spelvariant voor grote en kleine groepen, voor jonge kinderen en voor jongeren/volwassenen. Ook hier wordt aan de hand van vraagjes stilgestaan bij de beleving van rouw, krachtbronnen, struikelblokken, emoties enzovoort. Zelfs in de IPOS-workshop die maar kort duurde, kwamen er meteen zinvolle dingen boven water, dus dit spel maakt gegarandeerd veel los. Het is een gouden werkinstrument dat zowel in persoonlijke gesprekken als in groepen kan worden ingezet. Heel interessant is ook dat het de communicatie op gang kan brengen en dat men elkaars verhaal (h)erkent. Rouw is immers zo persoonlijk en misverstanden zijn snel gevormd. Het zou niet de eerste keer zijn dat monden openvallen van verbazing of oogjes vochtig worden van ontroering bij dit spel.

Spelen kunnen zeer zinvol zijn tijdens begeleiding, en overigens ook plezant. Je kunt er creatief mee aan de slag en er vaak heel veel vliegen in een klap mee slaan. Echt het proberen waard dus en de ervaring leert ons: zelfs bij volwassenen werkt het doeltreffend. ■

ANNE-FLOR VANMEENEN,
VRIJZINNIG HUMANISTISCH CONSULENT
HUISVANDEMENS BRUGGE

MET DANK AAN KATRIEN CALLENS & BRITT FINAUT VOOR HUN MEDEWERKING AAN DE IPOS-WORKSHOP

© Isabelle Pateer - Otherweyes

Op zoek naar een spel?

Naam van het spel	Leeftijd	Spelers	Type	Meer info
Alle Sterren Van De Hemel	Vanaf 6 jaar, ook volwassenen	Groep & individueel	Therapeutisch	www.daisyluiten.nl
Een doos vol gevoelens	Kleuters en peuters	Groep	Therapeutisch *(emoties leren benoemen en hanteren, niet specifiek over rouw)*	www.cegopublishers.be
EigenWijsjes	Iedereen	Groep & individueel	Aanknopingspunt	www.dubbelzes.nl
Emo-Poly	5-13 jaar	2-6 spelers	Therapeutisch *(emoties leren benoemen en hanteren, niet specifiek over rouw)*	www.cegopublishers.be
Fotospel	Iedereen	Groep & individueel	Aanknopingspunt	www.kpcgroep.nl/kpc-groep/publicaties/fotospel.aspx
Mijn gezin en ik	Alle leeftijden	Gezin *(mits aanpassing ook individueel)*	Therapeutisch *(over functioneren van gezin, niet specifiek over rouw)*	www.hogrefe.nl
Niet hier, wel dichtbij	Vanaf 6 jaar, ook volwassenen	2-6 spelers	Informatief	www.detroostboom.nl
Stack The Bones	Alle leeftijden	Groep & individueel	Aanknopingspunt	www.kikkerland.com
Sterrenkaartjes en Zonnekaartjes	Alle leeftijden	Groep & individueel	Therapeutisch	www.daisyluiten.nl
Vergeet-niet-me-verdrietjes	2-7 jaar	2-6 spelers *(aanpasbaar)*	Informatief	www.detroostboom.nl
Voor altijd	Vanaf 13 jaar	5-25 spelers	Informatief *(ideaal voor klassen, maar een vrij lang en omslachtig spel)*	www.spelinfo.be

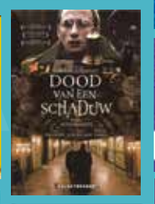
Kaps(t)okjes van onze collega's

De sokken van de olifant omvat heel wat diverse materialen: boeken, films, spelen, werkmappen, poëzie, knuffels, enzovoort. Wat zijn de favorieten van onze collega's?

1. **Merijntje Muis neemt afscheid.** *(Ellen Heutink)*
   Volgens ons is dit een van de meest bruikbare materialen. Terwijl kinderen kleuren, vertellen ze makkelijker over zichzelf.
2. **Vuur en vlam.** *(Geert De Kockere en An Dom)*
   Een heel mooi geïllustreerd prentenboek in poëtische taal over kanker en wat dat met je doet.
3. **Gedeeld verdriet. Het opzetten en begeleiden van rouwgroepen voor kinderen en jongeren.** *(Riet Fiddelaers-Jaspers)*
   Een praktische handleiding voor het opzetten en begeleiden van rouwgroepen voor kinderen of jongeren.
4. **Het hart in de fles.** *(Oliver Jeffers)*
   Een verhaal dat zeer herkenbaar is voor iedereen. Over jezelf opsluiten na verlies en geen verbinding meer durven maken.
5. **Dood van een schaduw.** *(Tom Van Avermaet)*
   Een kortfilm over het leven niet willen loslaten.
6. **Kind en verlies. Omgaan met rouwende kinderen.** *(Carla Overduin)*
   Een praktisch boek met beknopte theorie en heel veel mogelijke werkvormen voor verliessituaties.
7. **Van alles twee.** *(Martine Delfos)*
   Interessant boek over echtscheiding: zeer begrijpelijk voor kinderen en gevuld met praktische tips en informatie voor volwassenen.
8. **Waar ben je nu? Zie jij me nog?** *(Riet Fiddelaers-Jaspers)*
   Een boek met verhalen en gedichten voor kinderen, te gebruiken om voor te lezen of bij het samenstellen van afscheidsdiensten. Met instructies voor kinderen hoe ze zelf iets kunnen schrijven.
9. **100 Kindervragen. Afscheid en verlies.** *(Jaklien Eyckermans)*
   Zeer uitnodigend, toegankelijk en concreet boek.
10. **Misschien wisten zij alles.** *(Toon Tellegen)*
    Fantasievolle verhalen over een bijzondere dierensamenleving, waar dingen gebeuren die ook in de mensenwereld kunnen voorkomen.

Voor de volledige inventaris kan je terecht in de huizenvandeMens.

Knuffel (Ikea) - De olifantenknuffel nodigt kinderen meteen uit om te vertellen.



Werken met (levens)verhalen is ons vak. In vrijzinnig humanistische begeleidingen ontdekken we samen met cliënten de rode draad van hun (levens)boek, maken we overgangen tussen hoofdstukken, geven we woorden aan lege pagina's, herformuleren we bepaalde passages in functie van hun leesbaarheid of staan we stil bij de betekenis van witregels. Door te vertellen komen de cliënten op verhaal en ontstaat er ruimte om aan een vervolg te werken. Mooie voorbeelden daarvan vind je onder meer in het dossier 'Verhalen' in het *deMens.nu Magazine* van januari-februari-maart 2014. Ook kinderen en jongeren in rouw moedigen we aan om hun eigen verhaal te vertellen. Een inkijk in de theorie achter de kracht van verhalen.

De kracht van verhalen

Je kan je baseren op een bestaand verhaal of er zelf een creëren met een handpop

Zingeving als narratief proces

Vrijzinnig humanistische begeleiding werkt vanuit het levensverhaal van cliënten. Consulenten wandelen mee door hun verhaal en door zijsporen op dit pad te tonen, proberen we andere mogelijkheden open te leggen en samen te ontdekken. Een verhalende strategie geeft cliënten ruimte om anders naar problemen te kijken en ermee om te gaan. Ook bij kinderen en jongeren is werken met verhalen in een rouwbegeleiding een interessante manier om hen vrij te laten vertellen over hun verlieservaringen.

De confrontatie met een verlieservaring kan onze zingeving laten wankelen of zelfs doen kelderen. Als je cliënten narratief benadert tijdens een begeleiding vinden zij door de verhalen, metaforen en beelden nieuwe woorden om hun situatie en gevoelens uit te drukken, wat het zingevingsproces weer op gang kan brengen.

In zijn boek *Verbeelding en bestaansoriëntatie* benadrukt Jan Hein Mooren *(1)*, expert in geestelijke begeleiding, het belang van metaforen in een begeleiding *(2)*. Metaforen hebben volgens Mooren een expressieve en heuristische functie. In het eerste geval kunnen cliënten met één beeld uitdrukking geven aan hoe zij zichzelf zien en met welk gevoel zij in het leven staan. Een metafoor spreekt de begeleider aan op een manier die veel directer is dan een feitelijke weergave van datgene waar cliënten mee zitten. Cliënten krijgen nieuwe inzichten door eigen ervaringen te begrijpen middels een andere fictieve ervaring of vergelijking. De heuristische functie van een metafoor houdt in dat de vastgelopen denkprocessen weer op gang worden geholpen.

Kinderen kunnen zich makkelijk identificeren met de personages in een verhaal dat een metafoor is voor hun eigen historie. Zonder moeite gaan ze mee in het verhaal en ervaren ze de emoties van de personages. Door deze identificatie nemen zij deel aan een heel aantal gebeurtenissen waarmee ze zichzelf kunnen versterken. Ze beleven emoties die bij hen geblokkeerd zijn of die ze weggeduwd hebben. Het veilig beleven van deze emoties zorgt ervoor dat ze erin slagen om te kijken naar hun eigen (gelijkaardige) gevoelens en ze ervaren.

Aan de slag

In onze IPOS-werkgroep dachten de deelnemers in vier groepen na over de hierna volgende vragen over het werken met verhalen. We geven een greep uit de bedenkingen die naar boven kwamen.

Een verhaal, hoe begin je daaraan? Er was eens…

Een kind kan een willekeurig voorwerp meenemen of iets kiezen uit de ruimte. Ook een parallelverhaal vertellen met elementen uit de eigenlijke situatie kan een introductie zijn, evenals polsen naar de lievelingsverhaaltjes. Misschien zijn er sprookjes of films waar je een aanknopingspunt mee kan zoeken?

Ook het werken met handpoppen kan een sterke methode zijn. De handpop stelt bijvoorbeeld een vraag, stelt zich voor en begint een verhaal te vertellen dat lijkt op het verhaal van het kind.

Jonge kinderen kunnen vaak nog niet goed het onderscheid maken tussen fantasie en werkelijkheid. Daarom wordt het in sommige gevallen aangeraden om verhullend te werken met verhalen. Dat betekent dat het kind er zich niet bewust van is dat de verhalen eigenlijk over hem of haar gaan. Deze methode past goed bij kinderen die moeite hebben met het praten over hun problemen. *(3)*

Hoe kom je tussen of breng je een thema aan?

Je kan beginnen met een gerichte vraag zoals: "wat wil je nog graag zeggen?" "wat denk je dat 'overledene' zou zeggen?". Het blijft daarbij belangrijk om te herhalen, te benoemen en te bevragen. Een goede manier waarop je zelf kan beslissen om thema's aan te brengen is de om-en-om techniek gebruiken: kind en consulent vertellen om de beurt een stukje van het verhaal tot het einde. Uiteraard kan ook een handpop een nieuwe 'ervaring', een voorwerp of een beeld binnenbrengen.

Wat doe je bij hevige emoties?

Het kind geruststellen dat wat het denkt en voelt normaal is, en dingen laten leren over zichzelf en over rouwen (Psycho-educatie) is een goede manier om op emoties te reageren. Herhalen, bijvoorbeeld door te zeggen: "ik zie dat je boos bent", blijft belangrijk, evenals het gewoon toelaten van emoties. Of je kan ze expliciet meenemen in het verhaal en er een beeld aan (laten) geven. Bijvoorbeeld een koalabeertje dat zich hevig vastklampt of een egeltje dat z'n stekels opzet.

Hoe rond je af?

Afronden kan je doen door aan het eind te vragen wat het kind met het verhaal wil doen of hoe hij wil dat het

eindigt. Ook een handpop kan vragen: “zien we elkaar nog terug?”, “wil je later nog verder hierover praten of zullen we stoppen?”

En nadien?

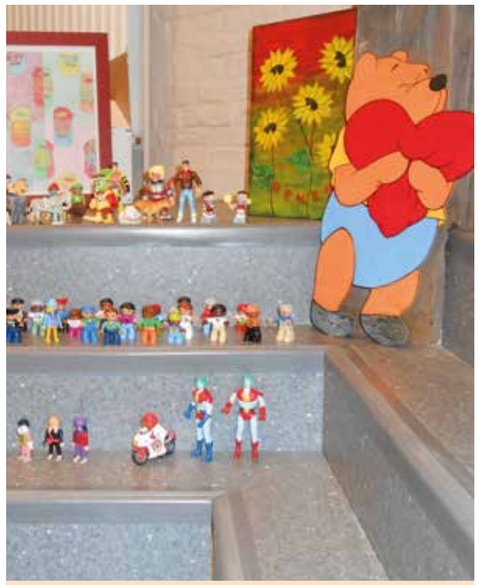
Het kind kan een tekening of knutselwerk maken waarin items van het verhaal verwerkt zijn. Dit kan mee naar huis, samen met het voorwerp waarrond het verhaal ontstond. Wie weet vindt het kind er een speciale plek voor thuis. Ook juf, meester of medeleerlingen kunnen deelgenoot worden. De afscheids- of herdenkingsplechtigheid is een mooi moment om het verhaal een plek te geven. Ten slotte kan je er ook samen voor kiezen om het veruiterlijkte verhaal te verbranden, te versnipperen of op een andere manier te laten ‘verdwijnen’.

Je kan heel wat richtingen uit als je verhalend werkt met kinderen en jongeren. Voer allereerst een goed gesprek met de ouder(s) en het kind om de situatie en de context goed in te schatten, zodat duidelijk is wat je kan betekenen.

(1) Jan Hein Mooren, Verbeelding en bestaansoriëntatie, de Graaff, 2011/2012.

(2) A.R. Roozendaal, Een verhaal vertelt. Fictieve verhalen in geestelijke verzorging, Afstudeeronderzoek voor de Universiteit voor Humanistiek, Utrecht, 2013.

(3) Samuel Marküsse. Verhalen maken met een kind, een ontwikkelingsonderzoek naar theoretische onderbouwing van een drama-therapeutische verhalenmethode. Bachelorthesis sociale studies Hogeschool van Arnhem en Nijmegen, pp. 13-16, 2011.



HuisvandeMens Kortrijk: Spelen met poppetjes. Het kind kiest een poppetje dat het best bij hem of haar past, en van daaruit ontstaat het verhaal.

Om in je achterhoofd te houden

Samuel Marküsse en Nadine Carter-Deekens (3) geven enkele voorwaarden voor het werken met verhalen bij kinderen:

- Het kind is niet jonger dan 4-5 jaar.
- Het kind kent het verschil tussen werkelijkheid en fantasie.
- Wanneer het kind een verstandelijke beperking heeft, moet je de methode vergemakkelijken.
- Het kind kan in contact treden met zijn of haar omgeving.
- Het kind is gemotiveerd en werkt mee.
- De ouders staan open voor de methode. Zo kunnen ze er eventueel thuis verder mee werken.

DENISE ODEKERKEN,
VRIJZINNIG HUMANISTISCH CONSULENT
HUISVANDEMENS ANTWERPEN

LIESBETH PAIROUX,
DIRECTEUR COÖRDINATIE
MORELE DIENSTVERLENING

Opa heeft **voor altijd een plekje in ons hart**

...en we kunnen zoveel aan hem denken als we willen

Lieve Goemaere, vrijzinnig humanistisch consulent in het huisvandeMens Ieper, vertelt vanuit een eigen ervaring met verlies.

Al tien jaar werk ik als vrijzinnig humanistisch consulent. In die periode werd ik moeder van twee dochters en een zoon. Toen we startten met *de sokken van de olifant* was ik meteen enthousiast. De kinderwereld is me namelijk helemaal niet vreemd. Van verdriet en rouw daarentegen was ons gezin gespaard gebleven. Wanneer ik met *de sokken van de olifant* aan de slag ging, was dat dan ook op basis van theoretische kennis. Tot begin 2013. De theorie drong toen plots binnen in mijn privéleven. Mijn schoonvader stierf nog geen drie maanden na zijn diagnose. Onze wereld stond op zijn kop. Van de ene dag op de andere werden we geconfronteerd met iemand die terminaal ziek was en razendsnel achteruit ging. Als volwassenen stonden we erbij en keken we ernaar. De machteloosheid was bij momenten ondraaglijk. Hoe we ons toen staande hebben gehouden, weet ik niet. Maar we moesten wel. Al was het maar voor onze kinderen.

Want als ik iets geleerd heb van *de sokken van de olifant*, is het dat het belangrijk is om de veilige structuren en de routines van kinderen zoveel mogelijk te bewaren. Dat is niet altijd vanzelfsprekend, met beperkte bezoekuren op de afdeling intensieve zorg in een ziekenhuis in een andere stad. We probeerden het goed te maken door met zijn allen uit te waaien aan zee, en wat meer spelletjes te spelen. Al waren onze gedachten in het ziekenhuis, we hebben heel bewust de zesde verjaardag van onze zoon gevierd zoals we dat elk jaar doen, met feest, slingers, taart en cadeautjes.

We zaten met heel wat vragen. Moesten onze kinderen bij opa op bezoek gaan in het ziekenhuis, of niet?

Spontaan wilden we hen liefst dat weinig fraaie beeld besparen. Maar we hebben hen geïnformeerd en zelf de keuze gelaten.

Zoonlief zei meteen dat hij niet wou gaan, onze oudste dochter heeft eventjes door de deuropening gepiept maar durfde de kamer niet binnen te gaan, en onze jongste dochter heeft haar handje in die van opa gelegd. Achteraf gezien ben ik daar tevreden over: dat niet wij, maar zij zelf hebben beslist. Goed dat we hen nergens toe gedwongen hebben.

> “We zijn altijd eerlijk geweest. We vertelden wat ze konden begrijpen, zonder te verbloemen.”

We zijn altijd eerlijk geweest. We vertelden wat ze konden begrijpen, zonder te verbloemen. “Het gaat niet goed met opa, de dokters kunnen hem niet genezen. hij zal sterven, maar we weten niet precies wanneer. niemand kan dat voorspellen.” We hebben ook onze gevoelens niet verborgen. Natuurlijk verloren we onze emotionele teugels niet volledig in het bijzijn van de kinderen, maar onze tranen hebben we ook laten rollen met hen erbij –al vonden ze dat niet altijd even gemakkelijk: “als ik jullie zie wenen, dan moet ik ook wenen.”

Met welke woorden we verteld hebben dat opa gestorven was, herinner ik me niet meer. Ik weet alleen dat ik met een loodzware steen in mijn maag zat en dat ik het aan elk kind apart gezegd heb. Ik kon het plaatsen, dat ze daarna vrij vlotjes overgingen tot de orde van de dag: “zijn het boterhammen of cornflakes deze ochtend? welke kleren moet ik dragen op de begrafenis? wat gaan we eigenlijk doen vandaag?” Goed dat ik wist dat dit normale reacties zijn, anders had ik me misschien wel opgewonden hierover.

Tijdens de week voor de begrafenis, heb ik onze kinderen een schilderij laten maken. Bij de oudsten was dit opa op het terras bij zijn vijver, opa in de moestuin, opa aan het werk. De jongste schilderde een groen speelplein, met in de hoek grote, wilde, zwarte strepen. “Dat is verdriet voor opa, mama.” De schilderijen namen we mee naar de begrafenis. Alle kleinkinderen legden een bloem op de kist en we vertelden van elk van hen één specifieke en typerende herinnering met opa. Daar waren ze echt fier op, ik zie ze nog glunderen.

Ook achteraf heb ik veel gehad aan de tips van *de sokken van de olifant*. Bijvoorbeeld dat je het verdriet van de jongste ernstig moet nemen. Haar huilbuien kwamen in vlagen: totaal onverwacht, bijzonder intens, en even snel voorbij als ze opdoken. Ik heb haar telkens op mijn schoot genomen en vooral niet gezegd dat ze niet mocht wenen. Ik heb beaamd dat we allemaal opa erg missen en dat het normaal is dat ze soms moet wenen, wij ook. Dat ze opa in dezelfde adem vernoemt als onze kat die doodgereden werd, is voor haar heel logisch, en ik aanvaard het. Al voelt dat eigenlijk erg pijnlijk aan en wou ik haar wijzen op het feit dat een huisdier niet te vergelijken valt met een grootvader. Maar dood is dood en verdriet is verdriet voor een driejarige.

Zoonlief aan zee.

Het schilderij van de jongste dochter.a

“Opa is dood omdat hij zó ziek was dat de dokters hem niet konden genezen. als wij ziek zijn, krijgen we siroop of een pilletje, gaan we vroeg naar bed en zijn we weer beter. maar bij opa hielp dat niet.” Dat heb ik de kinderen al vaak gezegd. Ik wil immers niet dat ze associaties maken die niet kloppen. Ook over kanker wordt er gesproken, en hoe je dat eigenlijk krijgt. “De mama van een klasgenootje heeft kanker, zal zij ook sterven?” Opnieuw proberen we zo eerlijk en concreet mogelijk te antwoorden. Gemakkelijk is dit niet maar de ervaring leert dat een kort en duidelijk antwoord het best is. Reageren we onduidelijk of proberen we het onderwerp te omzeilen, dan blijven ze peuteren.

We houden de gedachte aan opa levendig. Door een boeket bloemen bij zijn foto te zetten als we een feest vieren, of door samen in fotoalbums te bladeren. Hun papa maakte een beeld om op het graf te zetten, en de oudste dochter legde er een strijkparelwerkje bij.

Zeker op die momenten duikt de vraag “waar is opa nu?” geregeld op. “Zijn lichaam was te ziek, zijn hart klopte niet meer, hij ging dood en werd helemaal koud. Nu ligt hij in een kist op de begraafplaats. Opa kan nooit meer bij ons zijn.” Waaraan de jongste steevast toevoegt: “maar hij heeft voor altijd een plekje in ons hart en we kunnen zoveel aan hem denken als we willen.”

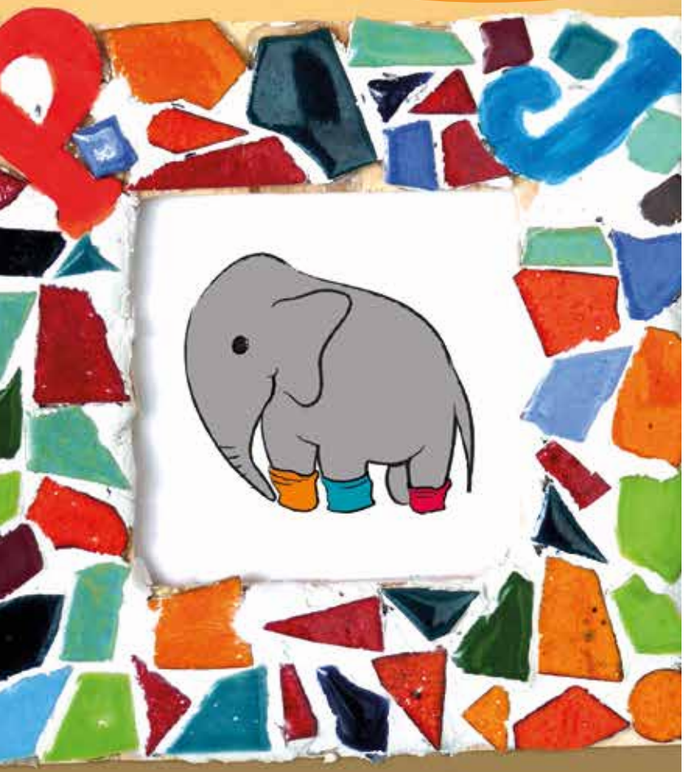
En dat doen we, dag in, dag uit. ■

Het beeld adat papa maakte.

LIEVE GOEMAERE,
VRIJZINNIG HUMANISTISCH CONSULENT
HUISVANDEMENS IEPER

Creatief aan de slag!

Voor kinderen en jongeren is een gesprek vaak een moeilijke en wat gekunstelde manier om hun gevoelens te uiten. Het is dan aan ons om creatieve manieren te vinden om de tongen los te maken. Bijvoorbeeld door te kleuren, te kleien, hen een praatpapier aan te bieden, een spel te spelen, een herinneringsboekje te maken of een ritueel te bedenken en uit te voeren. Zo leren we hen woorden te geven aan wat er bij hen diep van binnen speelt. En dan zijn we vertrokken om samen te werken rond de zin en onzin van leven, liefde en verliezen. We zetten uiteen waarom een creatieve aanpak volgens ons erg goed kan werken om een gesprek over verdriet en gemis op gang te brengen. Daarnaast geven we tips om op te warmen, te verkennen en te verdiepen.



De gebroken mozaïekjes werden omgebogen tot iets moois, waarin J en Papa verenigd zijn.

Waarom creatief werken rond verdriet en gemis?

Ouders, familieleden, leerkrachten en andere volwassenen die kinderen en jongeren proberen te betrekken bij het verlies- en rouwproces van een dierbare, schieten vaak woorden tekort. Het blijkt geen evidente opdracht te zijn om begrippen te vinden die aansluiten bij hun gevoelswereld. Toch voelen kinderen wat er aan de hand is en zijn ze er nieuwsgierig naar.

Kinderen en jongeren willen namelijk graag iets *doen.* Ze hebben er behoefte aan om concreet uitdrukking te geven aan hun verlies.

Door het gebruik van creatieve materialen, vind je sneller ingang in de leefwereld van kinderen en jongeren. Je kan hierbij rekening houden met onder andere de leeftijd, wensen, hobby's, karaktereigenschappen en de zintuiglijke voorkeuren van het kind. Door je te richten op het creatieve, hoef je niet onmiddellijk met de deur in huis te vallen met het grote probleem (de scheiding, het overlijden). Na verloop van tijd kan het ook een manier zijn om bestaansrecht te geven aan alles wat er binnen kinderen en jongeren leeft. Door met hen te tekenen, te boetseren, te schilderen, te spelen enzovoort, kan je geleidelijk aan ontdekken wat er in hun belevingswereld omgaat. Zo breng je in beeld wat met woorden niet te zeggen is en worden emoties en gevoelens zichtbaar. Belangrijk: *het kind staat centraal, niet de methodiek.* Het gaat niet over juist of fout, maar om de subjectieve beleving van het kind. Je kan maar zo snel gaan als zij dat willen.

Aan de slag!

Om creatief aan de slag te gaan, kan je allerhande materiaal gebruiken: potloden, stiften, houtskool, wascokrijt, klei, verf, zand, mozaïekjes, glitters, veren, een poppenkast, handpoppen, maskers, kartonnen dozen, ladekastjes, piepschuim vormen en noem maar op!

We geven je enkele ideeën voor creatieve opdrachten die je aan het kind of de jongere kan geven om het ijs te breken, hem of haar te leren kennen en ten slotte om dieper te peilen:

Ijsbrekers: om kennis te maken

- Stel jezelf voor aan de hand van een sleutelbos, een gsm, een vriendenboek, een venndiagram of een voorwerp waar je veel waarde aan hecht of dat iets symboliseert.
- Kies een foto die je aanspreekt uit tientallen foto's en vertel waarom. Dit kunnen zelfgemaakte foto's zijn, foto's uit tijdschriften of de afbeeldingen van een fotospel.
- Kies een voorwerp dat je aanspreekt uit een grabbeltas en licht dit toe. Een variatie op de oefening kan zijn: kies een voorwerp dat je doet denken aan vroeger, aan nu of aan de toekomst. Of kies een voorwerp dat je doet denken aan de overledene.
- Kies een kleur die op dat moment bij je past. Eventueel kan het kind of de jongere met die kleur een tekening of een schilderij maken. Op het einde van de begeleiding kan je nagaan of de kleur hetzelfde is gebleven of veranderd is.
- Breng een spel, tekening of creatie mee (bijvoorbeeld een liedje, een gedicht, een boetseerwerk, een schilderij, een filmscenario, een toneelstuk of een legoconstructie) en vertel.
- Stel je voor aan de hand van een kaartenset.

Grabbeltas, een zak waarin verschillende voorwerpen zitten.

Vergrootglazen: om te verkennen

- Teken je eigen huis met moeilijke ruimtes en lievelingsplekken. Hoe zag het eruit, hoe ziet het er nu uit, hoe zou je willen dat het eruitziet? Dit kan bijvoorbeeld nuttig zijn bij een scheiding of een overlijden.
- Stel een stamboom op aan de hand van Playmobilfiguurtjes: wie staat er ver en dicht bij mij?
- Teken een *landkaart* van je *binnenland*. Is er een veilige plek in je land? Zijn er diepe dalen en ravijnen, en hoge bergen, of is het landschap vlak? Hoe zou de vlag van je land eruit zien? Wat zou de leuze, de lijfspreuk van dat land zijn?
- Teken een levensboom met wortels (wat zorgt ervoor dat je niet omvalt?), een stam (wat is je kern?) en takken (je hebt veel facetten, vele vertakkingen en groeimogelijkheden).
- Maak een filmrol of tijdslijn van je eigen leven.
- Teken je verleden, heden en toekomst in een wapenschild.
- Teken een hart en verdeel het in kamers. Wie woont er in je hart, wie heeft er een belangrijk plekje?
- Vertel aan de hand van een kaartenset wat meer.

Onderzeeërs: om naar de diepte te gaan

- Maak een binnenkant-buitenkant-doosje /gevoelsdoosje dat toont welk gevoel er bij jou heerst en hoe dat eruitziet. Hoe laat je dat zien aan de buitenkant, en hoe voelt het vanbinnen aan? Soms is het aan de buitenkant niet altijd duidelijk hoe we ons vanbinnen voelen. Geef zowel de binnen- als de buitenkant van het doosje vorm met materiaal dat erbij past. Je kan bijvoorbeeld knalgele verf gebruiken als je je goed voelt, of geknoopte touwtjes als je verward bent.
- Maak een ladekastje van gevoelens. Dit is een uitbreiding van het voorgaande, maar laat toe om meerdere gevoelens vorm te geven. Hoe ver staan de lades open voor de buitenwereld? Welke gevoelens zitten diep verstopt? Met andere woorden: welke lades gaan niet open, en welke wel?
- Teken de contouren van een mannetje. Laat aan de hand van het mannetje zien wat je allemaal in je lichaam voelt en waar precies. Welke kleur en vorm hebben die gevoelens?
- Maak een herinneringsdoos of herinneringsboek. Je kan ook andere dozen maken zoals een troostdoos, een EHBV-doosje (Eerste Hulp Bij Verlies/Verdriet) of EHBS-doosje (Eerste Hulp Bij Scheiding). Steek hierin wat je nodig hebt wanneer je je verdrietig voelt.
- Maak een mozaïekspiegel of een fotokader in mozaïek. Betekenis: iets dat gebroken is, omtoveren in iets moois door er bijvoorbeeld een kader van te maken en er mooie herinneringen in te bewaren.
- Zorgenboom: schrijf op vouwblaadjes waarover je je wel eens zorgen maakt, bijvoorbeeld: “wie zal mij nu naar de muziekschool brengen?” en hang de zorgen in de boom. Als je dit liever voor jezelf wil houden, kan je het blaadje dichtvouwen. De boom draagt de zorgen zodat je de last niet moet dragen. De begeleider kan samen met het kind of de jongere de zware zorgen verzwaren door er stenen aan te hangen. Zo wordt er extra erkenning gegeven aan de last. Na een tijdje kan de begeleider nagaan hoe het nu met de zorgen is (bestaat de zorg nog, is ze groter geworden, hangt ze nog op de juiste plaats?). Variaties hierop zijn een tranenboom, een geluksboom, een wensenboom of een talentenboom/kwaliteitenboom.
- Schrijf je zorgen of angsten op een ballon, en laat die los.
- Vertel aan de hand van een kaartenset wat meer
- ...

Bronnen:
- *Vierdaagse opleiding ‘Werken met kinderen en jongeren’ aan de Interactie Academie, docent: Hannes Verdru.*
- *Map ‘Gedeeld verdriet: Opzetten en begeleiden van rouwgroepen voor kinderen & jongeren’ – Riet Fiddelaers-Jaspers en Sabine Noten.*
- *Boek ‘Anders kijken en luisteren naar kinderen en jongeren’ – Lut Celie.*

Gevoelensdoosje.

CATHÉRINE ALEN,
VRIJZINNIG HUMANISTISCH CONSULENT
HUISVANDEMENS TIENEN

LIESBETH GEEROMS,
VRIJZINNIG HUMANISTISCH CONSULENT
HUISVANDEMENS ZOTTEGEM

Een greep uit het **materiaal**

Stille baby's

Volwassenen en zeker ouders willen kinderen altijd pijn en verdriet besparen. Toch merken kinderen, hoe jong ook, dat hun ouders verdrietig zijn. Meestal hebben broertjes en zusjes meegeleefd met de zwangerschap en uitgekeken naar de nieuwe baby. Ze gaven bijvoorbeeld kusjes op mama's dikke buik, speelden met een pop vadertje en moedertje in de nieuwe babykamer, of vertelden op school trots over het baby'tje dat op komst was.

Delen in het verlies

Het verlies van een gezinslid raakt het hele gezin. Net zoals voor volwassenen, geldt ook ten aanzien van kinderen: erover praten is altijd goed! Ook kinderen moeten de kans krijgen om aan verdriet deel te nemen. Zo vertelde een moeder die haar doodgeboren dochtertje mee naar huis had genomen tot de dag van de crematie: "de geboorte en de dagen thuis met de baby waren voor ons en onze drie kinderen een mooie belevenis". Actief betrokken worden bij afscheidsrituelen, is ook voor hen een goede manier om afscheid te nemen. Kinderen ervaren pijn als iemand uit hun leven wegvalt, ook als dat een baby is die ze niet gekend hebben, maar naar wie ze wel uitgekeken hebben en over wie ze, net als hun ouders, toekomstfantasieën hadden.

Ontmoeting met dood zijn

Het is goed om de andere kinderen binnen het gezin op een eenvoudige, maar duidelijke manier te vertellen dat het broertje of zusje naar wie ze hebben uitgekeken, er niet meer is. Dat zal voor hen vaak onbegrijpelijk zijn. Oude mensen gaan dood, maar baby's? Opeens is doodgaan wel heel dichtbij, het zou zelfs bij hen kunnen gebeuren! Eerlijkheid is van groot belang. Kinderen verwachten terecht een eerlijk antwoord op hun vaak zeer directe en confronterende vragen. Schrik er als ouder ook niet voor terug om te zeggen dat je 'het niet weet'. Vaak vinden kinderen in hun spontaniteit dan zelf een antwoord op hun vragen. Je hoeft het woord 'dood' niet te mijden, ook al is dat voor (kleine) kinderen moeilijk te begrijpen. Daarom is het goed dat ook zij hun dood broertje of zusje zien en eventueel vasthouden. Het is beter om uitdrukkingen te vermijden zoals "de baby slaapt" of "hij is bij de dokter in het ziekenhuis gebleven". Dat schept alleen maar verwarring en onduidelijkheid. Het kan bij kinderen tot angst en boosheid leiden. Naar bed gaan kan eng en bedreigend worden en een onschuldig bezoek aan de dokter of het ziekenhuis kan paniek veroorzaken.

Ook grotere kinderen kunnen zich soms schuldig voelen over de dood van hun broertje of zusje. Misschien hebben ze zich ooit wel eens afgevraagd of een kindje erbij wel leuk zou zijn. Of ze zijn jaloers geweest als mama weer eens spulletjes voor de nieuwe baby kocht. Of zijn ze wel eens niet lief geweest toen mama, met de baby in de buik, erg moe was. Ouders kunnen er beter op ingaan wanneer kinderen hierover beginnen om dat schuldgevoel weg te nemen.

Leren leven met gemis

Veel gezinnen hebben op een duidelijk zichtbare plaats een gedenkplekje voor de overleden baby gemaakt met een foto, de voetafdrukjes of andere herinneringen. Dat geeft ook de andere kinderen de kans om iets voor hun broertje of zusje te doen, zoals een kaarsje laten branden of zelfgeplukte bloemetjes bij de foto zetten.

Kinderen stellen gewoonlijk veel vragen. Dat zullen ze ook doen over hun dode broertje of zusje. Ze geven spontaan aan wanneer ze daar behoefte aan hebben. Ga hun vragen zeker niet uit de weg, ook de meest onverwachte en verbazingwekkende niet.

Hoe rouwen kinderen bij doodgeboorte en zwangerschapsafbreking van een broertje of zusje?

Is het mijn schuld?

Zeer jonge kinderen die nog niet zo goed kunnen begrijpen wat 'dood' is, voelen toch spanningen bij hun ouders. Ze kunnen de neiging hebben om te denken dat ze zelf de oorzaak zijn van het verdriet van hun ouders. Kleine kinderen buiten het verlies van hun broertje of zusje laten, kan onzekerheid en zelfs een schuldgevoel bij hen veroorzaken. "Ik ben vast stout geweest want mama huilt zo vaak", denken ze dan. Ook aan zeer kleine kinderen, vanaf circa twee jaar, kan je op hun eigen denkniveau vertellen wat er met de baby is gebeurd. Ze zullen het daarna dan wel op de meest onverwachte momenten ter sprake brengen. Een moeder vertelde: "mijn zoontje wil geen broertje meer, want die gaan dood, zegt hij. Hij wil alleen nog maar een zusje."

> "Kinderen stellen gewoonlijk veel vragen. Dat zullen ze ook doen over hun dode broertje of zusje."

Net zoals dat voor de ouders geldt, is het goed om met kinderen veel te praten. Sluit daarbij aan bij hun eigen denk- en ontwikkelingsniveau. Sommige kinderen blijven steeds dezelfde vragen stellen. Dat betekent niet dat ze de informatie niet begrepen hebben, maar wel dat ze steeds opnieuw willen horen dat wat gebeurd is, nog altijd waar is.

Ook op school weten ze graag wat er met een kind aan de hand is. Kinderen en jongeren vinden het daarom meestal fijn om een foto van de dode baby -eventueel met hen erbij- te hebben. Die kunnen ze dan tonen aan vriendjes en aan de juf op school. Om hun ouders te sparen, vertellen kinderen en jongeren trouwens soms eerder op school over hun verdriet dan thuis.

Een andere plaats die voor kinderen betekenisvol kan zijn, is het graf. Als ze daar behoefte aan hebben, moeten kinderen de mogelijkheid hebben om na de begrafenis nog een bezoek aan het grafje te brengen. Het is natuurlijk nooit goed om ze daartoe te dwingen, ze komen er meestal zelf wel mee.

"Ons Geertje (26 maanden oud) zegt vaak als wij voorbij de begraafplaats fietsen: 'Mama, bloemetje naar Marieke brengen?' Dat doe ik dan ook meteen. Ik laat hem zelf iets uitzoeken en dat mag hij op het grafje zetten. Het is voor hem een leuke en spannende bezigheid en mij doet het telkens weer goed."

Vooral tijdens hun spel zullen kleine kinderen regelmatig met het dode broertje of zusje bezig zijn om op hun eigen spontane manier het verlies te verwerken. Ze graven bijvoorbeeld in de tuin een putje en leggen daar een knuffelbeer in.

Zwangerschapsafbreking op grond van afwijkingen

Ook hier is het belangrijk om dit met je kinderen zo open mogelijk en aangepast aan hun leeftijd te bespreken. Vertel bijvoorbeeld dat dit ongeboren kindje nooit écht een kindje had kunnen worden dat speelt en eet en slaapt zoals zijzelf, omdat het zo ernstig ziek was. Maak zeer jonge kinderen duidelijk dat de ziekte van dit baby'tje iets anders en veel ernstiger is dan een gewone kinderziekte of een griepje, dat zij al eens meemaakten. Anders kan de angst ontstaan dat dit ook bij hen kan gebeuren.

Het overlijden van één kind van een tweeling (of meerling)

Een bijzondere situatie doet zich voor wanneer ouders een tweeling verwachten en ze een van de baby's verliezen voor of bij de bevalling, terwijl de ander blijft leven. De tekst van het geboortekaartje is in dit opzicht belangrijk. Voor het pasgeboren kindje moet er vreugde blijken, naast verdriet om het overleden kind.

Later zullen de ouders aan hun in leven gebleven kind vertellen wat er gebeurd is en dan zal dit kind benieuwd zijn naar zijn of haar broertje of zusje. Als er een plek of een urne is om naartoe te gaan, kan dat positief werken. Het is goed om, indien mogelijk, meteen na de geboorte foto's te maken van de twee baby's samen. ■

Gebaseerd op: Stille baby's door Christine Geerinck-Vercammen.

Boek: 'Stille baby's'

CHRISTINE GEERINCK-VERCAMMEN,
AUTEUR, MAATSCHAPPELIJK WERKSTER,
VRIJWILLIGSTER BIJ SMB VZW EN FENIKS VZW

KAREN MOULART,
VRIJZINNIG HUMANISTISCH CONSULENT
HUISVANDEMENS RONSE

Al eens aan een **plekje buiten** gedacht?

De bozenplek

Enkele voorbeelden van plekken in de openlucht zijn de *vuurplek*, *het herinneringshoekje* en *de bozenplek* in De Bleekweide.

Op *de vuurplek* worden boze gedachten en nare herinneringen verbrand. *Het herinneringshoekje* is een gezellig afgeschermd plekje waar herinneringen mogen bestaan door ze bijvoorbeeld uit te spreken, op te hangen of te bewaren in het kastje.

Boosheid en woede krijgen een plaats op *de bozenplek:* hier kunnen kinderen en jongeren zich uitleven door bijvoorbeeld te kloppen, te slaan of borden te breken zonder daarbij anderen te kwetsen. ■

Het herinneringshoekje

De bozenplek

De vuurplek

De sokken van de olifant in de kijker

"Een project dat onze onvoorwaardelijke steun verdient", zo omschrijft Pukkelpop-organisator Chokri Mahassine *de sokken van de olifant*. De steun van Chokri en vele anderen motiveert ons om het project nog meer bekendheid te geven. De olifant met al zijn sokken naar buiten brengen bij alle vormen van verlies, is dan ook ons doel. Waar kom je de olifant zoal tegen?

Promotiemateriaal:

1. *Balpennen*
2. *Rouwbandjes*
3. *Folder*
4. *Koestertas: linnen*
5. *Sok*
6. *Sleutelhanger*
7. *Troostkaartje*
8. *Koestertas: groen*
9. *Sticker*
10. *Koestertas: blauw*
11. *Website: www.desokkenvandeolifant.be*
12. *Button (magneet)*
13. *Dagboekje*
14. *Zakdoek*
15. *Banner*

Grote momenten zoals een persconferentie of *openhuisdagen* zijn een ideale gelegenheid om *de sokken van de olifant* naar buiten te brengen. Vanuit onze ervaringen in Vlaams-Brabant en West-Vlaanderen geven we graag wat tips mee.

De pers bereiken

- November is een goede periode om rond het thema ‘verlies’ te werken.
- Nodig je perscontacten uit en stuur ze net voor je persmoment een herinnering.
- Je kan zowel contact opnemen met de regionale pers als met gespecialiseerde redacteurs van tijdschriften zoals *Goed Gevoel, Libelle en Vitaya Magazine.*
- Een persconferentie maak je best niet te lang.
- Communiceer liever over ‘verlies en rouw’, dat is breder dan rouw en omvat bijvoorbeeld ook echtscheiding, een verhuis of het verlies van een knuffel.
- Persoonlijke getuigenissen, in de persmap en vooral ook tijdens de persconferentie, maken het project zeer herkenbaar en houden de aandacht van de journalisten vast.
- De aanwezigheid van een bekende peter en meter is een extra troef.
- Hou rekening met de opvolging: zorg dat iemand beschikbaar is om een interview te geven, te reageren op (radio)programma’s of online forums enzovoort.

Collega-hulpverleners bereiken

- Sta stil bij welke doelgroepen je wil bereiken.
- Pas je boodschap aan de doelgroep aan: wat zijn *de sokken van de olifant* en wat hebben ze er zelf aan?
- Geef aan dat we emancipatorisch werken en handvaten aanreiken waarmee hulpverleners zeker ook aan de slag kunnen. Ze kunnen eveneens naar ons doorverwijzen.
- Je kan een *openhuisdag* organiseren zodat ze het project beter leren kennen en concrete vragen kunnen stellen. Dit brengt meestal geen grote overrompeling teweeg, maar leidt wel tot nieuwe contacten.
- Kijk bij activiteiten van het huisvandeMens en partnerorganisaties eens na of je niet kan aansluiten, bijvoorbeeld met een infostand of een workshop.

Het grote publiek bereiken

- Via de artikels na je persconferentie natuurlijk.
- Een promofilmpje op de regionale televisie heeft veel weerklank en kan verder gebruikt worden op de website, bij voordrachten enzovoort.

Bekijk het filmpje op YouTube.

http://bit.ly/1uQ1RGd

- Je kan een sokkenhoekje creëren in je huisvandeMens: met olifantenknuffels, een afdeling verlies en rouw in je bibliotheek, gadgets enzovoort.
- Via radio en televisie: misschien hoorde je wel de drie olifantennummers op *Studio Brussel* tijdens het programma *De collega’s*? De huizenvandeMens uit West-Vlaanderen kozen toen drie liedjes waar een olifant in vermeld werd. Dat vond presentatrice Ayco zo bijzonder dat ze meteen het hele project uit de doeken mochten doen.

En evengoed elke dag…

Ons project is in de eerste plaats opgericht om ouders en begeleiders van kinderen en jongeren in rouw te ondersteunen in hun contact met het kind of de jongere. We willen voornamelijk handvaten aanbieden zodat ze zelf verder kunnen.

Maar het kan ook veel breder: iedereen, jong of oud, heeft op een of andere manier regelmatig te maken met verlies. Daar kan je als vrijzinnig humanistisch consulent een belangrijke rol spelen, zowel op het vlak van begeleiding na een verlieservaring, als preventief om kinderen en jongeren krachtiger te maken in het omgaan met verdriet.

Mieke Werbrouck en Isabelle Rombauts

Folders en informatie over *de sokken van de olifant* vind je in het huisvandeMens in je buurt.

De sokken van de olifant is een nieuw initiatief, maar als aanbod is het nauw verwant met de werking van de huizenvandeMens. Het project kan aan bod komen bij:

- **Omgaan met verlies als deel van het leven:** wanneer kinderen een ballon of hun favoriete knuffel verliezen, als ze jaarlijks afscheid nemen van hun juf/meester en klasgenootjes, wanneer ze een speciale plek of mooie herinneringen moeten achterlaten.
- **Klasbezoeken en voordrachten:** algemeen over het huisvandeMens of specifiek over rouw. Een klasgesprek kan ideaal zijn om kinderen te sterken in het omgaan met verlies.
- **Vrijzinnig humanistische begeleiding** van jongeren en volwassenen, rond verlies bij een overlijden of breder.
- **Ook in de ziekenhuizen en rust- en verzorgingstehuizen** kunnen *de sokken van de olifant* een plaats krijgen om ziekte en dood bespreekbaar te maken.
- **Afscheidsplechtigheden:** deze waren de aanleiding tot het opstarten van *de sokken van de olifant*. Het is zo belangrijk om kinderen en jongeren op deze momenten niet te vergeten en hen op een gepaste manier te betrekken bij het afscheid. ■

ISABELLE ROMBAUTS,
VRIJZINNIG HUMANISTISCH CONSULENT HUISVANDEMENS HALLE

MIEKE WERBROUCK,
VRIJZINNIG HUMANISTISCH CONSULENT HUISVANDEMENS KORTRIJK

En jij ?

Waar zie jij *de sokken van de olifant* nog een rol spelen?
Laat het ons weten via www.desokkenvandeolifant.be en win twee sokken.
(Zeg nu zelf, drie zou geen zicht zijn.)

Klasbezoeken en voordrachten kan je aanvragen in een huisvandeMens in je buurt, evenals begeleiding en afscheidsplechtigheden.

© Isabelle Pateer - Otherweyes

Wim Distelmans: de peter vertelt

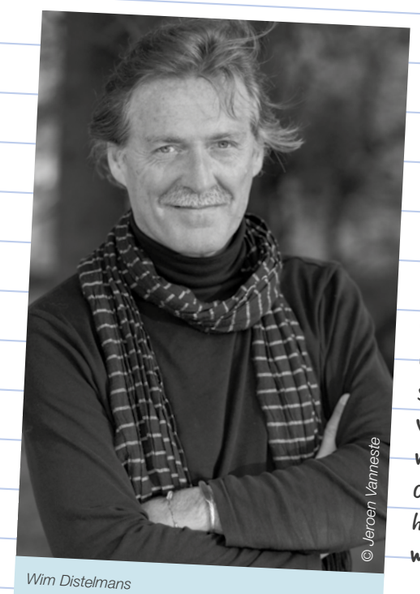
Bij de lancering van *de sokken van de olifant* waren we blij dat Wim Distelmans peter wilde zijn van het project. Vanuit zijn ervaring met waardig levenseinde bepleit hij aandacht voor kinderen en jongeren bij afscheid nemen *nu* om littekens te voorkomen *later*.

Kinderen hebben hun hele leven voor zich. De manier waarop ze ervaringen en leermomenten verwerken, dragen ze lange tijd mee. Bertrand Russell verwoordde het als volgt: "Men heeft een heel leven nodig om de gevolgen van zijn opvoeding, opgedrongen dogma's en religies te boven te komen". Reden te meer om als volwassenen omzichtig met minderjarigen om te gaan. De balans zoeken tussen goedbedoeld beschermend paternalisme, informatieverstrekking en respect voor de zelfbeschikking is een aartsmoeilijke oefening. Kijk maar naar de zwaar geladen emotionele reacties op de recente wetsaanpassing in verband met een zelfgekozen levenseinde voor wilsbekwame minderjarigen. Bovendien hangt ze sterk af van het onderwerp, de mentale evolutie van het kind en de ingesteldheid van de volwassenen.

"Hadden de sokken van de olifant er in mijn jeugd geweest, dan ben ik er zeker van dat ik mijn verdriet niet zo zou opgestapeld hebben. Het zou zich niet versteend hebben."

Camillia, verloor haar broer en zorgde voor zijn kinderen

Wilsbekwame minderjarigen hebben het moeilijk met het aanvaarden van een overlijden. Zij beschikken immers over abstract denkvermogen en kunnen perfect twee vormen van afscheid onderscheiden. Wanneer iemand (lange tijd) op reis gaat, komt deze ooit terug, wanneer iemand overlijdt, is de scheiding definitief.



© Jeroen Vanneste

Wim Distelmans

Wanneer de momenten van afscheid niet goed gekaderd en begeleid worden, ontstaan er vaak onherroepelijke trauma's. Bij volwassenen is dit al lange tijd (h)erkend en gaat er steeds meer preventieve en supportieve aandacht naar. Maar kinderen worden hierin te weinig ondersteund. Ze moeten meer geïnformeerd en bij het afscheid betrokken worden. De tijd dat het kind van het sterfbed verbannen wordt, moet verleden tijd zijn.

Wim Distelmans

Wie de sok past, trekt hem aan

"Het pakket *de sokken van de olifant* krijgt intussen een belangrijke plek in ons ziekenhuis. Verpleegkundigen zijn blij enkele handvaten aangereikt te krijgen over de omgang met rouwende kinderen en jongeren. Familieleden van overleden patiënten keren dankzij de info van *de sokken van de olifant* met meer vertrouwen huiswaarts."

Kathleen Verhelst

(vrijzinnig humanistisch moreel consulent in het AZ Jan Portaels)

"De dood hoort bij het leven zoals eb bij vloed. Ook voor kinderen en jongeren. Je kan ze geen verlieservaringen besparen. Je kan ze wel begeleiden, troosten en ondersteunen bij het leren omgaan met rouw en verdriet. Zo help je ze om de dood een plaats te geven in hun leven. *De sokken van de olifant* reikt je hierbij waardevolle handvaten aan."

Erik Swaenepoel

(ex-directeur CLB)

"Na de tragische gebeurtenissen van 2011 werden de Pukkelpoporganisatie en de Humanistische Jongeren Leopoldsburg geconfronteerd met alles wat een ramp van die omvang met zich meebrengt. Het was een loodzware periode waarin peilloos verdriet en grote ontreddering centraal stonden. De collectieve rouw vertakte zich niet alleen in zowat alle lagen van de bevolking, ook binnen onze vereniging nam het verdriet van onder andere kinderen van de medewerkers en andere jongeren veel verschillende vormen aan.

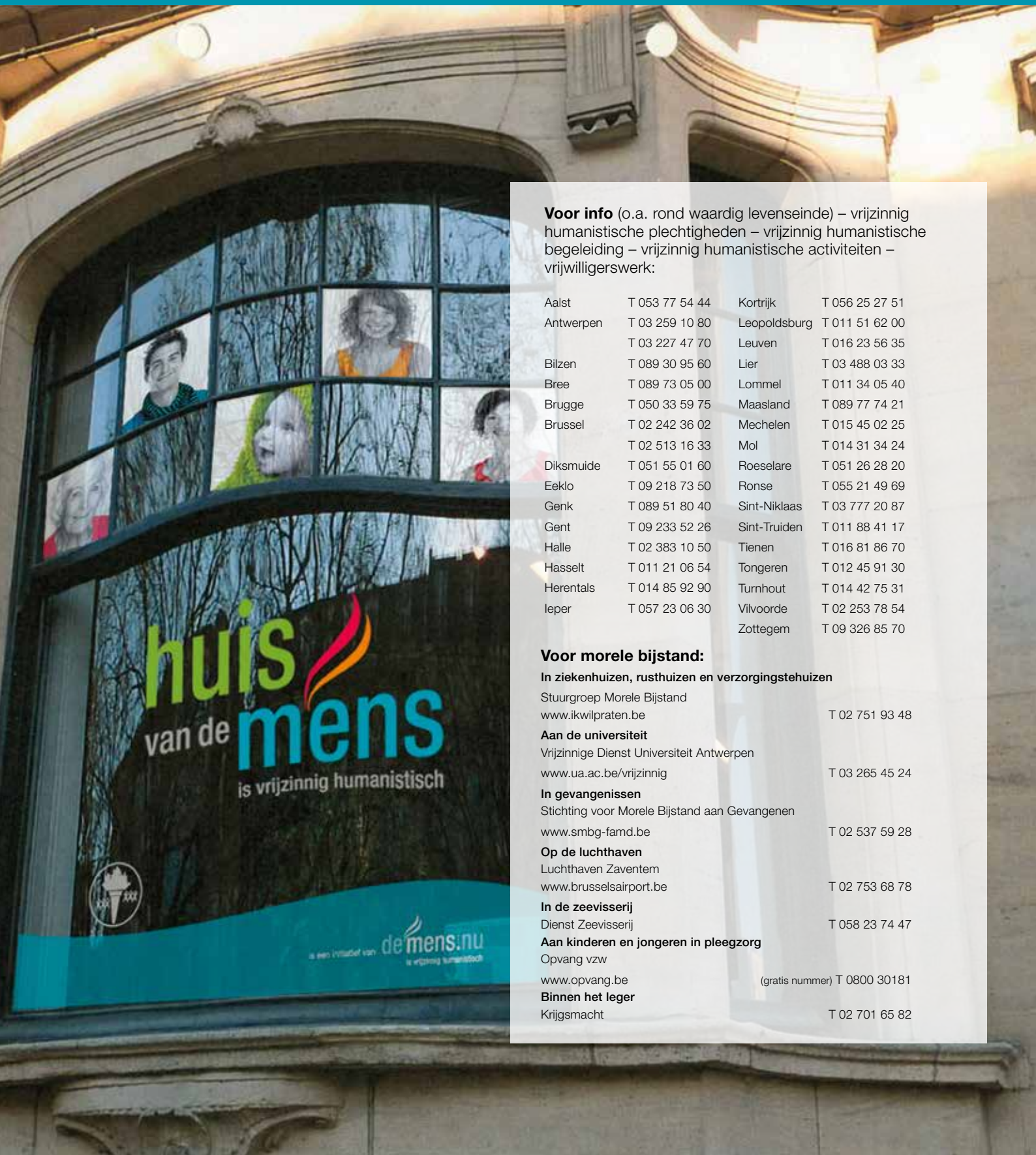
Zoals bekend is, rouwen kinderen en jongeren in een slingerbeweging en wordt intens verdriet afgewisseld met de trivialiteit van elke dag. Bij ons was dat niet anders. Dankzij onder andere professionele ondersteuning van een traumapsycholoog kreeg de Pukkelpopstorm voor ons en voor hen een plaats.

Vorige zomer stond een medewerker vertrekkensklaar naar de Pukkelpopweide toen haar nichtje van vijf vroeg: "Ga jij nu ook dood?" Het ultieme bewijs dat een project als *de sokken van de olifant* onze onvoorwaardelijke steun moet krijgen."

CHOKRI MAHASSINE

(organisator Pukkelpop en Summer Swing)

Waar vind je vrijzinnig humanistische consulenten?



Voor info (o.a. rond waardig levenseinde) – vrijzinnig humanistische plechtigheden – vrijzinnig humanistische begeleiding – vrijzinnig humanistische activiteiten – vrijwilligerswerk:

Aalst	T 053 77 54 44	Kortrijk	T 056 25 27 51
Antwerpen	T 03 259 10 80	Leopoldsburg	T 011 51 62 00
	T 03 227 47 70	Leuven	T 016 23 56 35
Bilzen	T 089 30 95 60	Lier	T 03 488 03 33
Bree	T 089 73 05 00	Lommel	T 011 34 05 40
Brugge	T 050 33 59 75	Maasland	T 089 77 74 21
Brussel	T 02 242 36 02	Mechelen	T 015 45 02 25
	T 02 513 16 33	Mol	T 014 31 34 24
Diksmuide	T 051 55 01 60	Roeselare	T 051 26 28 20
Eeklo	T 09 218 73 50	Ronse	T 055 21 49 69
Genk	T 089 51 80 40	Sint-Niklaas	T 03 777 20 87
Gent	T 09 233 52 26	Sint-Truiden	T 011 88 41 17
Halle	T 02 383 10 50	Tienen	T 016 81 86 70
Hasselt	T 011 21 06 54	Tongeren	T 012 45 91 30
Herentals	T 014 85 92 90	Turnhout	T 014 42 75 31
Ieper	T 057 23 06 30	Vilvoorde	T 02 253 78 54
		Zottegem	T 09 326 85 70

Voor morele bijstand:

In ziekenhuizen, rusthuizen en verzorgingstehuizen
Stuurgroep Morele Bijstand
www.ikwilpraten.be T 02 751 93 48

Aan de universiteit
Vrijzinnige Dienst Universiteit Antwerpen
www.ua.ac.be/vrijzinnig T 03 265 45 24

In gevangenissen
Stichting voor Morele Bijstand aan Gevangenen
www.smbg-famd.be T 02 537 59 28

Op de luchthaven
Luchthaven Zaventem
www.brusselsairport.be T 02 753 68 78

In de zeevisserij
Dienst Zeevisserij T 058 23 74 47

Aan kinderen en jongeren in pleegzorg
Opvang vzw
www.opvang.be (gratis nummer) T 0800 30181

Binnen het leger
Krijgsmacht T 02 701 65 82