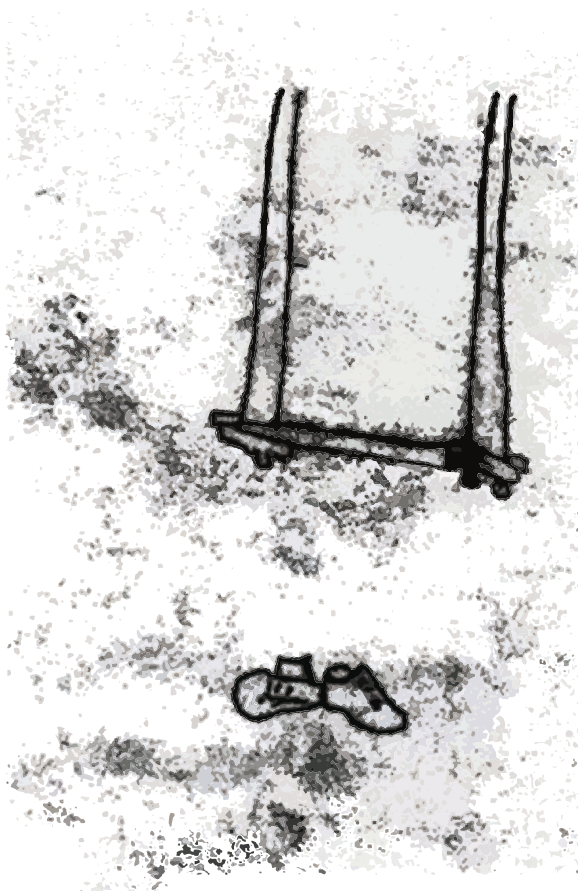


Groeien na verlies

Handleiding bij de rouwkoffer



Maart 2005

Netwerken Palliatieve Zorg Oost-Vlaanderen

Contactadres:

vzw Netwerk Palliatieve Zorg Gent-Eeklo
Jubileumlaan 221 - 9000 Gent
Tel 09 266 35 00 Fax 09 233 93 90
E-mail npz.genteeklo@scarlet.be

Rouwkoffer

Inhoudstabel

1.	Inleiding	2
2.	Werken met verhalen en gedichten	3
3.	Werken met knuffels en poppen	8
4.	Werken met kaarten	12
5.	Werken met video's en films	16
6.	Werken met muziek	19

1. Inleiding

De rouwkoffer die u hebt ontleend omvat allerlei educatief materiaal, bedoeld om leerkrachten, hulp- en zorgverleners samen met kinderen stil te laten staan bij verlies en rouw.

Hulpmiddelen worden aangereikt om verlieservaringen bespreekbaar te maken. Deze koffer kan gebruikt worden tijdens crisissituaties maar ook in themalessen, tijdens de periode van Allerheiligen, enz.

De handleiding wil een duidelijk en concreet instrument zijn om leerkrachten, hulp- en zorgverleners wegwijs te maken in de rouwkoffer.

U zult vast gemerkt hebben dat deze koffer heel wat boeken bevat. In een eerste deel van de handleiding leest u voor welke verschillende doeleinden deze boeken kunnen gebruikt worden en hoe u verhalen en gedichten kan gebruiken in het werken met kinderen en jongeren geconfronteerd met een verliessituatie.

Daarna vindt u tips hoe u de knuffelpoppen en de kaarten kunt gebruiken.

Door een korte inhoud weer te geven en een toelichting over de concrete mogelijkheden om met het videomateriaal te werken, trachten we u ook hierin wegwijs te maken.

We gaan ook in op het belang van muziek en hoe u dit op een creatieve wijze kan integreren in de klas.

Met deze handleiding trachten we een aantal suggesties mee te geven. We zijn ervan overtuigd dat uw kennis en creativiteit in het werken met kinderen en jongeren tot heel wat andere, waardevolle ideeën kan leiden.

Het materiaal en de bijhorende handleiding zijn slechts bedoeld als hulpmiddel.

2. Werken met verhalen en gedichten

Verhalen

Naast ander educatief materiaal vindt u in de koffer tekstboeken over rouw bij kinderen en jongeren, voor diegenen die meer informatie wensen over dit thema. Het gaat om de volgende boeken:

- *Afscheid voor altijd* van Riet Fiddelaers-Jaspers
- *Als de dood voor de dood op school* van Leefsleutels
- *Doodnormaal* van Riet Fiddelaers-Jaspers
- *Jong verlies* van Riet Fiddelaers-Jaspers
- *Nu jij er niet meer bent* van Claire Vanden Abbeele

In de koffer zitten tevens een aantal boeken, waarvan het verhaal kan gebruikt worden als uitgangspunt voor een gesprek. Bij een aantal verhalen kunnen knuffels en poppen zorgen voor extra ondersteuning en visualisatie. U leest hierover meer in het volgende hoofdstuk. Hierna vindt u een beschrijving van de verschillende verhalen.

De gouden bal

Auteur: Kristien Dieltiens

Uitgeverij: Clavis, Hasselt 1997

Een mooi voorleesverhaal met schitterende tekeningen. Het verhaal gaat over de cirkel van geboren worden en sterven, beide als deel van het leven. Dit leven bestaat uit leuke en minder leuke dingen.

Als er voor het kind een geliefde persoon sterft, dan kan deze, mits enige creativiteit van de verteller, binnen het verhaal een plaats krijgen. Het is een verhaal dat nauw aansluit bij de belevingswereld van jonge kinderen, waarop ze heerlijk kunnen verder borduren.

Elke woensdag naar oma

Auteur: Malika Doray

Uitgeverij: Altiora, Averbode 2002

Dit is een fijngevoelig verhaal over een moeilijk thema. In enkele bewoordingen wordt een serene sfeer opgeroepen die het onderwerp dood en overlijden bespreekbaar maakt.

Het ik-figuurtje vertelt over allerlei leuke dingen die oma's met hun kleinkinderen doen. Maar op een woensdag heeft mama slecht nieuws. Oma ligt in het ziekenhuis en gaat dood. Het ik-figuurtje mag mee naar de begrafenis en zit na afloop boordevol vragen waarop mama geen kant en klaar antwoord kan geven. Samen zoeken ze hoe grootmoeder verder kan leven in hun herinneringen. Het verhaal is goed inleefbaar, ook al heeft het hoofdpersoonage geen naam en is uit de tekeningen moeilijk af te leiden of het om een jongen of een meisje gaat, om een konijn of een ander dier. De inhoud is sterk genoeg om het thema met kinderen te bespreken en biedt tevens ruimte om er op een creatieve wijze mee om te gaan.

Gebr.

Auteur: Ted van Lieshout

Uitgeverij: Van Goor, 2000

Een verhaal over een 16-jarige jongen die zijn broer verloren heeft en achteraf in dialoog gaat met zijn broer via het dagboek dat deze heeft nagelaten. Een stil, ontroerend verhaal, teder en vol gevoelens. Geschikt voor jongeren die een dergelijk verlies hebben meegemaakt.

Het boek van de dood

Auteur: Stalfelt, Pernilla

Uitgeverij: Hoogland & van Klaveren, Amsterdam 2000

Dit boek geeft een beeld over hoe kinderen de dood binnen hun leefwereld kunnen interpreteren. Het wordt opgeluisterd door mooie, grappige tekeningen. Zo schept het de gelegenheid om een ernstig thema op een luchtige manier bespreekbaar te maken in de klas.

De tekening en ideeën kunnen een opening zijn om meer toegang te krijgen tot de eigen persoonlijke leefwereld en de daarmee samenhangende beelden bij jonge kinderen. Op die manier kan men er als leerkracht bvb. achter komen of een kind door angsten of enge gedachten geplaagd wordt. De tekeningen in het boek kunnen stimulerend zijn om kinderen zelf te laten tekenen over dit onderwerp, wat op zich helend kan zijn.

De luchtige wijze waarop de dingen weergegeven zijn, maakt dit boek zo uniek maar juist daarom is het niet voor iedereen geschikt. Het hangt af van je fijngevoeligheid als leerkracht om te detecteren in welke groep en situatie het aangewezen is.

Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk

Auteur: Ineke van Essen

Uitgeverij: Sjaloom, Amsterdam 1999

Het boek bevat uitspraken van kinderen en jongeren die hun moeder of vader hebben verloren. Daarom kan dit boek gebruikt worden als herkenningliteratuur voor jongeren die hetzelfde hebben meegemaakt. Herkenningliteratuur kan troostend zijn omdat je je even minder alleen voelt en omdat je blijkbaar niet de enige bent met die nare gevoelens en gedachten.

Leerkrachten kunnen ook stukjes uit het boek voorlezen als aanzet om oudere kinderen en jongeren te laten nadenken over leven en dood.

Kikker en het vogeltje

Auteur: Max Velthuijs

Uitgeverij: Leopold, Amsterdam 1992

Dit mooie prentenboek gaat over de dood van een vogel en hoe de andere dieren daarmee omgaan.

Wellicht is ieder jong kind reeds geconfronteerd geweest met de dood van een dier. Daarom is de dierenwereld voor jonge kinderen vaak een geschikte ingangspoort om de dood met hen te bespreken

Verdriet en vreugde staan hier naast elkaar, wat zo typisch is voor jonge kinderen. Het ene moment zijn ze verdrietig, het ander moment spelen en lachen ze weer. Zoiets kan voor hen evenals voor de volwassenen rond hen, verwarrend zijn.

Pijnstillers

Auteur: Carry Slee

Uitgeverij: Prometheus, Amsterdam 2002

Dit uitstekend en vlot leesbaar jeugdboek werd bekroond door de Nederlands kinderjury.

De moeder van Casper wordt ziek en sterft. De lezer wordt ondergedompeld in de leefwereld van de jongere, zijn ervaringen op school, de relatie met zijn vrienden en hoe dit gekleurd wordt door zijn beleving rond de ziekte en het sterven van zijn moeder en de gepaard gaande verwarrende gevoelens, eigen aan deze leeftijd.

Soms lijkt het onverenigbaar, maar Casper ervaart ook hoe de alledaagse dingen hem een houvast bieden in deze verwarrende en angstige periode in zijn leven. Ondanks de dood van zijn moeder gaat het leven verder en leert hij dit een plaats te geven.

Dit boek is zeer geschikt voor jongeren, vanaf 12 jaar maar is ook best nog genietbaar voor 16-jarigen die hetzelfde meemaken. Het kan hen tal van herkenningspunten, hoop en troost bieden.

Wat nooit verloren gaat

Auteur: Leefsleutels

Uitgeverij: Bakermat, Mechelen 2003

Dit dagboek voor jongeren over sterven en leven kan individueel aangekocht worden voor rouwende jongeren als ondersteuning, als troostend geschenk. Voor leerkrachten kan het echter tal van ideeën aanbrengen om iedereen een eigen dagboek te laten maken. Een dagboek is persoonlijk en is een trouwe bondgenoot, een veilige plek. Daarin iets neerpennen kan louterend werken gezien het verdriet woorden krijgt. Praten is één manier, schrijven een andere. De jongere kan daarover iets vertellen als hij of zij dat zelf wil.

Wimperwensen, klavertjes vier

Auteur: Kaat Vrancken

Uitgeverij: Querido, Amsterdam 2002

De oma van Josefien, moemoe, is gestorven. Josefien had een speciale band met haar grootmoeder, die bij het gezin inwoonde. Ze voelde zich door haar beschermd. Nu ze er niet meer is mist Josefien haar. Ze mist haar geur, alhoewel moemoe soms wel stonk want ze waste zich maar één keer in de week. De herinneringen aan moemoe krijgen een aparte plaats in haar bestaan en doorheen alle gebeurtenissen in haar tienerleven. Dit boek zal zeker herkenbaar zijn voor jongeren die een grootouder verliezen, waaraan ze sterk gehecht zijn. Zonder te idealiseren laat het verhaal ook zien hoe men leert houden van iemands kleine kantjes of minpunten omdat dat nu net ook deel uitmaakt van de persoon in zijn geheel.

Gedichten

In deze koffer zijn een aantal gedichten bijgevoegd, geschreven door rouwende kinderen en jongeren.

Gedichten kunnen eveneens een goed hulpmiddel zijn, zeker bij oudere kinderen en jongeren uit het secundair onderwijs, om emoties rond rouw te herkennen, te benoemen en een plaats te geven.

Tevens kan men kinderen en jongeren zelf een gedicht laten schrijven dat hun persoonlijk gevoel bij een verliessituatie weergeeft.

Gedichten (voor)lezen en zelf schrijven kan een manier zijn om emoties te uiten vooral voor diegenen die er misschien minder makkelijk kunnen over praten.

Voor andere gedichten willen we verwijzen naar de dichtbundels die zijn opgenomen in bibliografie of in de literatuurlijsten, achteraan in de bijgevoegde boeken.

3. Werken met knuffels en poppen

Kinderen kunnen zich gemakkelijk uitdrukken via knuffels en poppen. Vaak hebben kinderen een lievelingsknuffel die zij overal willen meenemen. Deze knuffel kan een bondgenoot en een vertrouweling zijn zowel bij plezierige momenten als bij triestige situaties.

Knuffels en poppen kunnen ook een hulpmiddel zijn om met kinderen en jongeren te praten over afscheid, sterven, dood en rouw. Ze kunnen helpen om emoties, gevoelens en gedachten uit te leggen, waardoor kinderen beter kunnen begrijpen wat men bedoelt. Anderzijds kan je kinderen ook zelf laten vertellen wat ze voelen via de knuffel.

Jongeren kunnen de knuffel gebruiken om hun eigen gevoelens onder woorden te brengen wanneer zij rouwen om het verlies van een dierbare persoon.

Een aantal handpoppen kunnen bijzondere verhalen symboliseren en ondersteunend werken bij verhalen. Ze kunnen voor een extra dimensie zorgen door het verhaal visueel te maken en bepaalde fragmenten uit te beelden.

Kinderen en jongeren kunnen zich herkennen in het gedrag van deze dieren en hierin steun vinden om hun gevoelens te uiten.

De rups en de vlinder



Elisabeth Kübler-Ross heeft de vlinder als symbool gebruikt om aan kinderen en volwassenen uit te leggen wat er met een mens gebeurt na zijn dood. Een cocon ziet er uit alsof er helemaal geen leven in zit. Als de tijd nadert gaat elke cocon open en verschijnt er een vlinder. Deze vlinder staat symbool voor de dood. De dood is niet het einde. Het lichaam dat wordt begraven of gecremeerd is het omhulsel, net als de cocon 'het huis van de vlinder' was. Vlinders zijn veel mooier en vrijer. Ze vliegen weg en we zien ze niet meer. Maar dan beginnen ze juist te genieten van hun vrijheid, van de bloemen en de zonneschijn. (Uit: Elisabeth Kübler-Ross, *Leven met stervenden*, 1981, Uitgeverij Ambo, Baarn).

Patrick Somers verwoordt het in "Sterrenkind" als volgt: "Niet de tante van Servaas werd gecremeerd, maar haar dode lichaam. Net zoals een rups die zich aan het einde van zijn leven inspint in een cocon. Hij wordt weer geboren als vlinder. De lege cocon, het dode lichaam, blijft achter."

De schildpad



Net zoals een schildpad, kan de mens in zijn of haar schild kruipen als bepaalde emoties te sterk worden. Daarbinnen is het veilig en kan men tot rust komen. Zo krijgt men zicht op onze gedragingen en voeling met de eigen emoties.

De kunst is dan op het juiste moment met het juiste gedrag naar buiten te komen.

Let op: De schildpad nodigt je niet uit om in je schild te kruipen en je gevoelens niet te uiten. Het is eerder een oproep om over zelfcontrole te beschikken: jij kiest het gedrag waarmee je je gevoelens uit. Een schildpad kan zich bijvoorbeeld verstoppert in zijn of haar schild en zo zichzelf proberen te beschermen. Belangrijk is om niet te vluchten voor je gevoelens.

Voorbeeld:

Een voorbeeld waarbij deze schildpad gebruikt wordt tijdens het werken met jongeren is terug te vinden in *"Rouw op je dak"* van Riet Fiddelaers-Jaspers. Het gedicht 'Op slot' van Yvonne van Emmerik kan voorgelezen worden. U vindt het in de koffer.

Reacties op dit gedicht kunnen besproken worden, waarbij volgende vragen kunnen helpen:

- Wie herkent de behoefte om zich terug te willen trekken?
- Wanneer heb je die behoefte vooral?
- Waar trek je je terug?
- Hoe voel je je dan vooral?
- Helpt het om je terug te trekken?
- Wat doen anderen als je dit gedrag vertoont?

Het is belangrijk om daarna de stap te zetten naar terug contact maken. Hierbij kan de schildpad-handpop gebruikt worden. Je steekt je hand erin en laat de schildpad zich terugtrekken in zijn huisje. "Dit is misschien hetzelfde als jezelf terugtrekken op je kamer, de deur achter je dichtknallen en je muziekinstallatie voluit open zetten. Bespreek eens in tweetallen hoe we deze schildpad weer uit zijn huisje kunnen krijgen. Wat is daarvoor nodig?"

Daarna worden de mogelijkheden terug in groep besproken. Volgende aandachtspunten zijn van belang:

- Wat zijn de mogelijkheden om weer met iemand in contact te komen?

- Aan welke behoefte moet voldaan worden voordat je weer onder de mensen wilt/kunt zijn?
- Wat moeten anderen vooral niet doen?
- Wat moeten anderen vooral wel doen?
- Wat kun je zelf doen om uit het terugtrekgedrag te komen?

De egel

Cfr. de schilpad.



De egel is voor veel kinderen zo herkenbaar omdat die zijn verdriet ook vaak als boosheid naar buiten toe uit door zijn stekels op te zetten. Zo sluit hij zich met zijn verdriet af van de buitenwereld en wordt het een stekelige aangelegenheid om met hem om te gaan. Maar het is heerlijk om te zien hoe zijn schattige snoetje tevoorschijn komt als de omgeving veilig genoeg aanvoelt.

Een voorbeeld waarbij de schildpad, de slak en de egel een verhaal extra kracht kan geven is terug te vinden in *"Als de dood voor de dood op school"* van *Leefsleutels* op bladzijde 27 en 28. Op bladzijde 29 van deze publicatie vindt u een verhaal waarin andere dieren een belangrijke rol spelen.

De Oester



Als je kinderen observeert, zul je zien hoe kwetsbaar ze zijn en hoe gekwetst velen rondlopen, als een oester: met een harde buitenkant, maar zo week vanbinnen. En dan gebeurt het dat er bij die oester iets binnendringt dat er niet thuishoort, een zandkorrel bijvoorbeeld. Ook bij een kwetsbaar kind dringt er soms iets binnen wat er eigenlijk niet thuishoort, bijvoorbeeld de pijn en het verdriet om het verlies en de dood van iemand van wie het hield. Zo'n verlies is een blijvend litteken, en zal nooit meer verdwijnen uit het leven van het kind, net zoals de zandkorrel nooit meer uit de oester komt. Maar dan komt een mooie parel. Flinterdun, laagje voor laagje begint de parel zich af te zetten rondom die verontreiniging. Uiteindelijk is die kwetsbare oester in staat om de zandkorrel te transformeren tot zijn grootste innerlijke rijkdom: een parel. Als het rouwende kind zich mag omgeven met mensen die echt om hem geven, als mensen omhullend nabij zijn bij het kind in rouw, dan kan het kind bij zijn eigen levenskracht komen en de innerlijke pijn ombuigen tot de grootste bron van leven. Zo krijgen parels van kinderen een nog grotere en mooiere parel.

Lunapop



De koffer bevat tevens een stemmingspop. Deze is herkenbaar aan de vier slabbetjes. Op de keerzijde van elk slabbetje staat een gevoelsuitdrukking die je met klittenband kunt vastmaken net onder de haarlijn. Zo kan de stemmingspop met vier verschillende gezichten elk van de vier basisgevoelens (blij, bang, boos, bedroefd) uitdrukken.

Dit nodigt een kind uit om eigen gevoelens te vertellen aan de pop, of vanuit de pop aan zichzelf of iemand anders. Deze pop is een hulpmiddel om te werken rond verschillende gevoelens. Ook ander thema's kunnen met behulp van deze pop besproken worden.

Werken rond gevoelens is verhelderend en geeft kinderen de kans om te uiten wat hen bezig houdt. Suggesties om rond gevoelens te werken vindt u in de publicatie *"Als de dood voor de dood op school"* van *Leefsleutels* op bladzijde 46 en in de publicatie *"Jong verlies"* van *Riet Fiddelaers-Jaspers* op bladzijde 112 tot 124.

Andere hulpmiddeltjes

Zorgenpopjes:



Oorspronkelijk komen deze popjes uit Guatemala en het gebruik ervan stamt van een aloude Indiaanse legende. De kinderen vertellen voor ze slapen gaan, aan elk van de popjes één van hun zorgen. Als ze de popjes dan onder hun hoofdkussens leggen en gaan slapen zijn 's morgens alle zorgen verdwenen. Alleen de popjes zijn er nog. Zo kunnen ze rustig inslapen en minder liggen te piekeren. Sommige kinderen houden de popjes graag steeds bij zich en kunnen zich zo ook veiliger voelen.

U vindt een voorbeeld van zorgenpopjes in deze koffer.
In de Wereldwinkel in uw buurt kan u ook steeds zorgenpopjes vinden.

Men kan ook aan het werk gaan met kinderen en jongeren en samen met hen zelf een aantal zorgenpopjes in elkaar knutselen.

Deze popjes kunnen ook anders benoemd worden, naargelang het doel waarvoor u ze wil gebruiken, bvb. gelukspopjes, don't worry popjes.

4. Werken met kaarten

Kinderen vinden het vaak leuk om kaartjes te trekken. Samen met de leerkracht, ouder, vrienden enz. kunnen zo leuke gesprekken ontstaan en kunnen onderwerpen op een natuurlijke wijze ter sprake komen.

Deze kaartjes kunnen zelf gemaakt worden. Uit hard karton kunnen figuren geknipt worden van dezelfde grootte bvb. een hartje voor hartekaartjes, een zonnetje voor zonnekaartjes, enz. Tekeningen kunnen de kaartjes meer kleur geven.

Op de achterkant worden woorden geschreven zoals aandacht, afscheid, angst, blijheid, boosheid, dankbaarheid, dapperheid, dood, durf, eerlijkheid, geboorte, geduld, geloof, geluk, genieten, groeikracht, hoop, humor, inzet, kalmte, kiezen, kracht, liefde, luisteren, moed, nabijheid, ontspanning, openheid, pijn, rust, schitteren, schoonheid, speelsheid, spel, spontaniteit, stilte, trouw, verbondenheid, verdriet, verlangen, vertrouwen, vrede, vriendschap, vrijheid, warmte, wijsheid, zachtheid, ziekte, zonneschijn, zorg.

Leg deze kaartjes op tafel met de woorden naar onderen gekeerd. Laat de kinderen één kaartje nemen. Zij kunnen vertellen wat dit kaartje voor hen betekent, iets noteren, een gedicht rond schrijven, een tekening maken enz... Je kan suggereren om af en toe terug te denken aan het kaartje. Dit kaartje heeft iets te zeggen, het is een steun en kan hulp bieden.

Deze kaartjes kunnen ook gekocht worden. De **knuffelkaartjes** zijn er een voorbeeld van. Ze zijn vooral bruikbaar bij kinderen.

Bij het werken met jongeren kunnen de **waardekaarten** een uitweg bieden.

Knuffelkaartjes



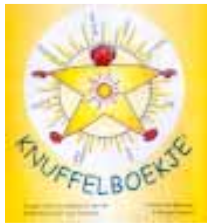
Deze kaartjes kunnen het uitgangspunt zijn voor een groepsgesprek. Door de kinderen te laten vertellen over hun gedachten, gevoelens en ideeën die verbonden zijn aan een kaartje, leren ze praten over hun gevoelens en leren ze ook meer van elkaar. Het is hierbij belangrijk dat de kinderen weten dat ze vrijuit kunnen praten en elkaar bevragen in een veilig en

zorgzaam klimaat. De leerkracht dient attent te zijn voor ieder kind in de groep. Van de kinderen kan ook gevraagd worden om zelf een knuffelkaartje te tekenen dat verbonden is met de gevoelens die dit ene kaartje kunnen oproepen. Dit maakt dat kinderen op een andere dan verbale wijze stil staan bij hun gevoelens. De leerkracht kan hen ook vragen om een passende spreuk, verhaal of illustrerende tekening te maken bij het thema van zijn of haar knuffelkaartje. Dit is minder bedreigend voor kinderen die minder mondig zijn.

Ook bij een individueel contact kan men deze kaartjes gebruiken. Ze zijn een hulpmiddel in het op gang brengen van een moeilijk lopend gesprek en zorgen zo voor een extra dimensie bij het praten met rouwende kinderen.

Deze kaartjes kunnen vooral gebruikt worden bij kinderen van 6 tot 12 jaar, maar zijn ook leuk voor volwassenen.

Werkboekje bij de knuffelkaartjes



Werkboekje om in te kleuren en vraagjes te beantwoorden. Bij (kleine) kinderen zijn de vragen een handig middel om moeilijk bespreekbare onderwerpen op speelse wijze ter sprake te brengen. Iets oudere kinderen vinden het leuk om zelfstandig met het boekje en de vragen bezig te zijn. In het boekje komen alle kaartjes terug die door de kinderen zelf ingekleurd kunnen worden.

Waardekaarten



Bij het werken met jongeren kan men de waardekaarten gebruiken. Het doel van deze kaarten is jongeren laten nadenken over de invloed van het verlies op belangrijke waarden in hun leven.

Het gaat om de volgende waarden: gezondheid, familie, lang leven, populariteit, rijkdom, schoonheid, vrede, vriendschap, vrijheid en wijsheid.

Men kan aan jongeren vragen welke visie zij hebben op voor hen belangrijke waarden in hun leven. Dit kan verschillend zijn van persoon tot persoon. Je kan hen vragen om hun "Waarden-Top 3" te maken en deze te vergelijken met hun "Top 3" van voor het verlies. Ze kunnen hun ideeën en gedachten hierover uitwisselen in kleine groepjes.

In de klas kunnen de bevindingen uit de kleine groepjes besproken worden. Zijn er waarden die vaker voorkomen, welke staan bovenaan, wat zijn individuele verschilpunten met elkaar, kan er een "Top 3" van de groep gemaakt worden, waarom zijn bepaalde waarden belangrijker dan andere, zijn er verschilpunten voor en na het verlies, enz.

Dit zijn allemaal vragen die men kan voorleggen aan de groep. Zo kunnen jongeren stilstaan bij hun eigen waarden en levensvisie, en ervaren dat anderen meer belang kunnen hechten aan andere waarden of anders naar het leven kijken.

Andere hulpmiddeltjes die niet opgenomen zijn in de rouwkoffer

In de rouwkoffer hebben we slechts een selectie opgenomen van deze werkvormen. Hieronder willen we nog een aantal suggesties meegeven met vergelijkbare werkvormen.

Herinneringsboekje met hartekaartjes van Marijke Comello

Veranderingen in het leven van kinderen komen dagelijks voor en dat is eigenlijk heel gewoon. Sommige veranderingen kunnen echter hard aankomen en dat kan een ervaring van verlies bij het kind teweeg brengen. Zo'n gevoel kan hevig zijn. Vaak weet je niet hoe je een kind hiermee kan helpen. Het Herinneringsboekje met de hartekaartjes biedt het kind vanuit warmte een ondersteuning om de verandering die moeilijk en pijnlijk is te helpen dragen en verwerken. Als u wilt kunt u ook persoonlijk het kind hierbij begeleiden. Het boekje nodigt het kind uit om verschillende facetten van de gebeurtenissen, al tekenend vanuit het gevoel, een plekje in zijn of haar hart te geven. Hierdoor wordt het boekje uiteindelijk ook een belangrijk herinneringsdocument, net als een foto- of een poëziealbum.

Enkele veranderingen die zich kunnen voordoen in een kinderleven zijn: een verhuizing, andere school, vriendjes en vriendinnetjes opeens weg, leerkracht op school weg of een belangrijke knuffel kwijtgeraakt. Een ziekenhuisopname, een uithuisplaatsing, scheiding van ouders, seksueel misbruik. Het overlijden van een gezinslid, een klasgenoot, een huisdier. Een bijzonder cadeau kwijtgeraakt, speciaal van oma nog gekregen. Zo zijn er ongetwijfeld nog veel meer voorbeelden uit het leven van alledag. Door dit alles kun je het gevoel van veiligheid of geborgenheid kwijtraken. Als u het kind wilt helpen de pijn te verzachten, dan is dit Herinneringsboekje met de hartekaartjes een bijzonder geschenk.



Er zijn 40 harte kaartjes

De kaartjes hebben een nummer dat hoort bij een bladzijde in het herinneringsboekje en zijn vooral als stimulans bedoeld. Wanneer het eigen beeld om welke reden dan ook niet getekend kan worden, biedt het harte kaartje dat erbij hoort een mogelijkheid om vanuit het gevoel en de energie een beeld uit te drukken, waardoor dat stukje toch zichtbaar wordt en een plaats in het hart krijgt. De kaartjes kunnen tevens een ingang zijn om tot een gesprek te komen met elkaar over verdrietige gebeurtenissen. De kaartjes zijn vooral energetisch getekend. Dit betekent niet vanuit een beeld maar vanuit de energie en vanuit het gevoel. Net zoals een peuter tekent vanuit de beweging van het lichaam. Energetisch tekenen helpt om in contact te komen met gevoelens die om verwerking vragen. Het gaat er dus niet om of het een mooie tekening wordt, maar of het kind zijn gevoelens kwijt kan.

Engelenkaartjes



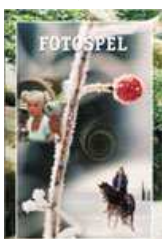
Deze kaartjes met kleine engeltjes en lieve woordjes leiden u door uw leven door u te helpen een antwoord te vinden op al uw vragen. De engelenkaartjes kunnen u op verschillende manieren ondersteunen.

Eigenwijsjes



Grappige kaartjes met sprekende teksten en leuke tekeningen voor kinderen met weinig zelfvertrouwen en een laag zelfbeeld. Ze trekken een kaartje en nemen het motto van het kaartje mee voor die week.

Fotospel



Spel met fotokaartjes om te werken rond gevoelens. Dit kan in vele situaties gebruikt worden. De werkwijze is vergelijkbaar met de waardekaarten. Anderzijds kan er ook gewerkt worden met foto's uit tijdschriften die kinderen en jongeren zelf verzamelen.

5. Werken met video's en films

Net zoals verhalen, knuffels en kaarten, kunnen video's en films gebruikt worden om overlijden en dood bespreekbaar te maken.

Bij jongeren kunnen langspeelfilms klassikaal bekeken worden. Daarna kan een groepsgesprek op gang komen, waarin men reflecteert op het verhaal, gevoelens en emoties die door de film zijn aangewakkerd, herkenbare situaties en dergelijke. In volgende publicaties vindt u achteraan een lijst met mogelijke langspeelfilms:

- *Nu jij er niet meer bent* van Claire Vanden Abbeele
- *Wat nooit verloren gaat* van Leefsleutels

In de koffer vindt u een aantal educatieve videobanden om in de klas te gebruiken.

Sterrenkind

Deze video is een geschikt hulpmiddel om dood bij jongere kinderen (vanaf 6 jaar) bespreekbaar te maken bvb. als aanzet tot een kringgesprek. Er wordt uitgelegd wat er gebeurt met het lichaam van iemand die gestorven is, en wat begraven en cremen is. Zo kunnen kinderen zelf een voorstelling maken van wat dood zijn is en wat er gebeurt na de dood. Ook helpt het kinderen, die iemand verloren hebben, hun eigen verdriet een plek te geven.

Het verhaal van de drie levens

Het verhaal van de drie levens is een verhaal dat nooit af is en ons leven op aarde beschouwt als één van drie levens met een leven ervoor en erna. Het is een blij en hoopgevend verhaal over de dood heen. Voor sommige kinderen kan dit verhaal misschien troostend zijn en rust brengen.

Deze video kan eveneens vertoond worden als aanzet tot een kringgesprek bij jonge kinderen over wat zij denken dat er na de dood gebeurt.

Leven met verlies

Deze video bestaat uit twee banden. Het geheel is onderverdeeld in 8 stukjes, die elk een verschillend aspect rond rouw belichten. Hieronder vindt u een korte bespreking van deze opnames. Ieder onderdeel bevat getuigenissen van nabestaanden en een theoretische omkadering door een deskundig rouwtherapeut.

De video kan door leerkrachten worden bekeken om zo een beter zicht te krijgen op de vele aspecten van rouw.

Anderzijds zijn bepaalde stukjes ook geschikt om klassikaal te vertonen in het hoger secundair onderwijs, als aanzet tot een groepsbespreking rond dit thema. Vooral interessant is de opname betreffende rouw bij kinderen en jongeren.

1. Wat is rouw?

In rouw zijn veel individuele verschillen, maar ook zijn er duidelijk gemeenschappelijke kenmerken van rouw. Naast deze kenmerken komt ook het verloop van het rouwproces aan de orde.

2. Verwacht en toch nog onverwacht verlies

Wat zijn de verschillen voor de nabestaanden na plotseling overlijden en overlijden na een ziekbed? En wat is 'normaal' in rouw en wanneer moet je je zorgen maken?

3. Gezinsrouw

Als er in een gezin een kind is overleden, dan heeft dat niet alleen gevolgen voor de gezinsleden zelf, maar ook voor de onderlinge relaties. Dat maakt rouw om een kind zo complex. Wat is daarbij belangrijk?

4. Hoe rouwen kinderen?

Op welke manier drukken kinderen zich uit over dood en verlies? Hoe kunnen we daar als volwassenen mee omgaan? Lois (6) en Peter (10) laten zien hoe zij met hulp van een volwassene het verlies van hun moeder of vader verwerken.

5. Hoe rouwen jongeren?

Jongeren zijn wellicht de rouwenden die het meest over het hoofd gezien worden. Wat is voor jongeren die rouwen belangrijk en wat is het belang van rouwgroepen op school?

6. Verschillen m/v

De gemiddelde Nederlander denkt dat vrouwen meer problemen ondervinden na de dood van een partner dan mannen. Toch blijkt dat beeld niet juist te zijn.

Wat zijn de verschillen tussen mannen en vrouwen in rouw?

7. Rouw en omgeving

Waar moet je op letten als je iemand die rouwt wilt helpen? Wat heeft een rouwende vooral nodig in de privé-sfeer, buitenshuis en op het werk?

8. Vermissing en coma

Wat betekent rouw in het geval van vermissing of coma? Welke invloed kan dit hebben op het leven en het gezin van de nabestaanden?

6. Werken met muziek

Muziek kan een grote impact uitoefenen op rouwende kinderen en jongeren. Bepaalde herinneringen komen naar boven die verbonden zijn aan een lied, gevoelens worden aangewakkerd door de melodie, enz. De klanken die we horen via muziek kunnen ervoor zorgen dat we rustiger worden of juist heel emotioneel. Muziek maakt dat we leren luisteren en contact maken met onze gevoelens. Zo kunnen we onze emoties samen verwerken door te luisteren naar ontroerende muziek. Het ritme en de tekst zijn vaak projecties van wat er leeft aan verdriet, emoties, gevoelens, verlangens, dromen, ... Samen luisteren naar muziek en er daarna over spreken, is een indirecte manier van communiceren. Door te luisteren naar lievelingsmuziek van de overledene kunnen er mooie herinneringen een heel speciale plaats krijgen in ieders hart.

Laat de kinderen en jongeren zelf muziek meebrengen. Na het beluisteren kun je praten over:

- welke muziek hoor je zelf graag?
- waarom heb je dit lied gekozen?
- wat spreekt je aan in de liedjestekst?
- wat roep deze liedjestekst bij jou op?
- aan wie of wat denk je als je deze muziek hoort?

Laat de kinderen en jongeren ook zelf muziekinstrumenten, bvb. gitaar, meebrengen. Het is mogelijk dat zij zelf een liedje geschreven hebben, zelf de liedjes die voor hen belangrijk zijn kunnen spelen of geraakt worden door een bepaald muziekstuk. Dit heeft hen tevens de kans om via muziek hun gevoelens en emoties te uiten.

Jongeren zijn vaak intens bezig met muziek. Misschien spelen ze wel in een muziekgroepje. Zelf musiceren, zelf zingen kan een ideale uitlaatklep zijn en een belangrijk hulpmiddel om hun emoties te ventileren. Vooral jongeren die niet gemakkelijk over gevoelens praten, kunnen heel actief bezig zijn met muziek.

U vindt bijgevoegd een lijst met Nederlandstalige en anderstalige liedjes. Ook dit is slechts een greep uit het ruime aanbod.

Nederlandstalige liedjes:

- Zeg me dat het niet zo is, Frank Boeijen
- Afscheid nemen bestaat niet, Marco Borsato
- Alles kwijt , Marco Borsato
- De bestemming, Marco Borsato
- Het water, Marco Borsato
- Nooit meer een morgen, Marco Borsato
- Voor altijd, Marco Borsato
- Waarom nou jij, Marco Borsato
- De dag zal komen, Stef Bos
- De onderstroom, Stef Bos
- De stilte, Stef Bos
- De taal van mijn hart, Stef Bos
- De tederheid, Stef Bos
- Door de wind, Stef Bos
- Papa, Stef Bos
- Tijd om te gaan, Stef Bos
- Tussen de liefde en de leegte, Stef Bos
- We komen en we gaan, Stef Bos
- De Roos, Ann Christy
- Afscheid van een vriend, Clouseau
- Seizoenen, Jules De Corte
- Avond, Boudewijn De Groot
- Onderweg, Boudewijn De Groot
- Testament, Boudewijn De Groot
- Verdronken vlinder, Boudewijn De Groot
- Wegen, Boudewijn De Groot
- Afscheid, Paul de Leeuw
- De steen, Paul de Leeuw
- Kind van de zon, Elly en Rikkert
- Kon ik nog maar even bij je zijn, Joke Kruyt
- Het verlangen, Lenny Kuhr
- Niemandsland, Rob de Nijs
- Zo zal het zijn, Rob de Nijs
- Groot is de wereld, Huub Oosterhuis
- Wonen overal nergens thuis, Huub Oosterhuis
- Er is een land waar vrouwen willen wonen, Cobi Schreyer
- Niemand weet hoe laat het is, Youp van 't Hek
- Als ik kon toveren, Herman van Veen
- Praat dan wat, Herman van Veen

- Zingende doden, Herman van Veen
- Engel, Herman Verbeek
- De steen, Bram Vermeulen
- Testament, Bram Vermeulen
- Afscheid, Volumia
- Hou me vast, Volumia
- Jij leeft, Dana Winner

Anderstalige liedjes:

- I don't want to miss a thing, Aerosmith
- For all we know, Chet Baker
- In my life, The Beatles
- When I lost you, Tony Bennett
- Conté partiro, Andrea Boccelli
- Time to say goodbye, Andrea Boccelli en Sarah Brightman
- Per amore, Andrea Boccelli
- Ne me quitte pas, Jacques Brel
- Memory, uit Cats (musical)
- The road ahead, City to city
- Tears in heaven, Eric Clapton
- I'm so lonesome I could cry, Cowboy Junkies
- I am your angel, Céline Dion
- Immortality, Céline Dion
- Vole, Céline Dion
- Brothers in arms, Dire Straits
- Ticket to heaven, Dire Straits
- I believe, E. Drake
- Blowing in the wind, Bob Dylan
- Forever young, Bob Dylan
- Candle in the wind, Elton John
- Circle of life (uit The Lion King), Elton John
- Dust in the wind, Kansas
- A place in my heart, Dolores Keane
- You've got a friend, Carole King
- Nothing else matters, Metallica
- The other side, Metallica
- The Rose, Bette Midler
- Les feuilles mortes, Yves Montand
- Always on my mind, Willie Nelson

- In my hour of darkness, Gram Parsons
- I will always love you, Dolly Parton
- Wish you were here, Pink Floyd
- I'll be missing you, Puff Daddy & Faith Evans
- The show must go on, Queen
- Who wants to live forever, Queen
- Tell me there's a heaven, Chris Rea
- Everybody hurts, R.E.M.
- Bridge over trouble water, Simon and Garfunkel
- You'll never walk alone, Frank Sinatra
- Holding back the tears, Take That
- If God will send his angels, U2
- Conquest of paradise, Vangelis
- Sometimes we cry, Van Morrison