

Methodieken om te werken met rouw

1.1 Individueel

1.1.1 Gevoelens, gedachten of vragen

1.1.1.1 *Boek met verhalen en gedichten*

Doel

In dit boek komen verschillende verhalen en gedichten aan bod die helpend kunnen zijn wanneer K/J te maken krijgen met het afscheid van een belangrijke persoon.

De opvoeders kunnen uit dit boek verschillende teksten of gedichten selecteren die ze aan de K/J kunnen voorlezen.

Benodigheden

Het boek: *Waar ben je nu, zie jij me nog?*

Literatuur

Fiddelaers-Jaspers, R. (2012). *Waar ben je nu, zie jij me nog?* Heeze: In de Wolken.

1.1.1.2 *Rouwkubus*

Doel

Aan de hand van de kubus kan je met de K/J in de leefgroep in gesprek gaan over verlies en rouw. Deze kubus heeft verschillende gekleurde zijdes waardoor je in het gesprek het kan hebben over gevoelens, gedragingen, gedachten ... Bij elke woord op de kubus horen vragen die gesteld kunnen worden. Deze kubus kan je in een individueel gesprek gebruiken maar ook bij gesprekken met de gehele leefgroep.

Benodigheden

Rouwkubus;
handleiding.

1.1.1.3 *Opgekropte emoties fijn blazen (OEF)*

Doel

Maak samen met een K/J een tekening over het gevoel, de gebeurtenis of de gedachte waarmee ze worstelen. Als de tekening klaar is, kan je met het K/J in gesprek gaan over wat hij of zij getekend heeft. Nadat de tekening is besproken, mag het K/J deze tekening in stukjes scheuren en op een bord leggen. Zorg ervoor dat ze niet te wild scheuren maar dat dit op een rustige manier gebeurt, met voldoende adempauzes. Nadien sluit het K/J de ogen en visualiseren ze de tekening nog eens. Als opvoeder zeg je: "Weet je nog wat je daarnet hebt getekend? Probeer het nog even in je gedachten op te roepen. We gaan dit gevoel waar je graag vanaf wilt, dadelijk wegblazen." Tel nu samen af en blaas de stukjes weg. Herhaal deze stap tot alle stukjes zijn weggeblazen.

Benodigheden

Papier;
kleurpotloden;
bord.

Literatuur

Genijn K. Schooltas vol verdriet.

- Hoofdstuk 7: De leerkracht als begeleider (p70-71).

1.1.1.4 *Mandala met gevoelens*

Doel

Het is de bedoeling dat de K/J aan de hand van kleuren hun gevoelens kunnen uiten. De K/J mogen

zoveel kleuren gebruiken als ze zelf willen om hun mandala in te kleuren. Hierbij is het de bedoeling dat ze gaan reflecteren over de gevoelens die ze hadden toen ze vernamen dat een vriend, ouder, grootouder ... overleden was. Als de mandala ingekleurd is, kan er besproken worden welke kleuren bij welk gevoel/gebeurtenis horen.

Benodigheden

Papier met mandala's op;
kleurtjes, stiften of verf.

Literatuur

Fiddelaers-Jaspers, R & Noten, S. (2007). Gedeeld verdriet.

- Taak 1: beseffen dat iemand echt dood is (p133-134).
- Taak 4: je pakt het leven weer op met die ander in je hart (p199).

1.1.1.5 Boosheid

Doel

Na het krijgen van het nieuws dat iemand belangrijk overleden is, zijn er vaak veel emoties. Één van de mogelijk aanwezige emoties is boosheid. Boosheid op alles en iedereen. Aan de hand van een leeg blad kunnen de K/J deze boze gevoelens loslaten en een tekening maken die hun boosheid weerspiegelt.

Benodigheden

Stevig groot papier;
plakband om het papier vast te maken;
kleurtjes, krijt, ...

Literatuur

Fiddelaers-Jaspers, R & Noten, S. (2007). Gedeeld verdriet.

- Taak 2: omgaan met een warboel aan gevoelens (p140-141).

1.1.1.6 Een zware rugzak

Doel

Sommige K/J dragen heel grote lasten met zich mee, zonder dat wij als begeleiders hier zicht op hebben. Aan de hand van deze methode gaan de lasten/gewichten van K/J in beeld gebracht en besproken worden. Het is de bedoeling om de K/J bewust te maken dat ze er niet alleen voor staan en dat er samen naar mogelijkheden gezocht zal worden om deze lasten/gewichten te verminderen.

Benodigheden

Werkblad;
schrijf- en tekenmateriaal.

Literatuur

Fiddelaers-Jaspers, R & Noten, S. (2007). Gedeeld verdriet.

- Taak 2: omgaan met een warboel aan gevoelens (p144).

1.1.1.7 Gevoelendoosje

Doel

De K/J bewust maken dat er veel verschillende gevoelens zijn en deze gevoelens zijn niet altijd zichtbaar zijn bij moeilijke gebeurtenissen. Veel personen tonen uiterlijk dat alles in orde is, maar eigenlijk voelen ze zich helemaal niet goed. Aan de hand van een gevoelendoosje kunnen de K/J hun gevoelens die ze ervaren visueel zichtbaar maken en deze allemaal in het doosje leggen. De buitenkant van het doosje mogen ze zelf versieren hoe zij dit willen.

Benodigheden

Doosje;
verf, kleurtjes, stiften ...;
stickers, andere decoratie ...

Literatuur

Fiddelaers-Jaspers, R & Noten, S. (2007). Gedeeld verdriet.
- Taak 2: omgaan met een warboel aan gevoelens (p149-150).

1.1.1.8 Troostzakdoek

Doel

K/J worden vaak met veel van hun gevoelens geconfronteerd wanneer het rustig is of wanneer ze alleen zijn. Door samen een troostmiddel te maken, hebben deze K/J een houvast voor momenten wanneer ze zich eenzaam voelen of heel veel verdriet hebben.

Benodigheden

Witte zakdoek;
textielstiften.

Literatuur

Fiddelaers-Jaspers, R & Noten, S. (2007). Gedeeld verdriet.
- Taak 3: verder leven met het gemis en met je herinneringen (p174).

1.1.2 Herinneringen

1.1.2.1 Bewaren in je hart

Doel

Het is voor K/J zeer nuttig om over de overleden persoon in gesprek te gaan, wanneer ze vernomen hebben dat iemand belangrijk overleden is. Samen de overleden persoon te herdenken, herinneringen oproepen ... Door deze herinneringen samen uit te werken, leren K/J dat deze herinneringen bewaard blijven en ze deze altijd kunnen bekijken wanneer ze hier nood aan hebben.

Benodigheden

Hartjes;
stiften, kleurtjes ...

Literatuur

Fiddelaers-Jaspers, R & Noten, S. (2007). Gedeeld verdriet.
- Taak 3: verder leven met het gemis en met je herinneringen (p176).

1.1.2.2 Een monumentje

Doel

Sommige K/J hebben nood aan extra ondersteuning en troost. Je kan samen met deze K/J een monumentje maken die de overleden persoon karakteriseert. Je kan dit samen versieren en ondertussen over deze persoon in gesprek gaan. Zo kan je bevragen wat ze net zo leuk vonden aan deze persoon, wat ze het meeste missen ...

Benodigheden

Gladde steen;
verf, stiften ...;
decoratie.

Literatuur

Fiddelaers-Jaspers, R & Noten, S. (2007). Gedeeld verdriet.

- Taak 3: verder leven met het gemis en met je herinneringen (p186).

1.1.2.3 Zonnekaartjes

Doel

Deze kaartjes zijn handige hulpmiddelen om te gebruiken wanneer er net vernomen werd dat iemand van de leefgroep binnenkort zal sterven. Je kan aan de hand van deze kaartjes samen met de K/J in gesprek gaan en herinneringen over de persoon ophalen.

In het doosje zitten twee soorten kaartjes in (40 in totaal):

- verder op eigen kracht;
- herinneringen.

Benodigheden

Zonnekaartjes van Daisy Luiten.

1.1.2.4 Sterrekaartjes

Doel

Deze kaartjes zijn handige hulpmiddelen om te gebruiken als er iemand overleden is om zo herinneringen over de persoon op te halen.

Benodigheden

Sterrenkaartjes van Daisy Luiten.

1.2 Groep

1.2.1 Gevoelens, gedachten of vragen

1.2.1.1 Stilteplek inrichten

Doel

Richt in de leefgroep een plek in waar de K/J tot rust kunnen komen of even een time-out kunnen nemen wanneer ze hier nood aan hebben.

Benodigheden

Een stilteplek kan er zo uitzien:

- foto van de overledene;
- een doosje met herinneringen:
 - o foto's waar de overledene opstaan samen met de andere jongeren in de leefgroep;
 - o muziek die de persoon graag hoorde;
 - o een typisch kenmerk/element van deze jongere;
- brievenbus waarin vragen, gevoelens ... gedeeld kunnen worden;
- hoofdtelefoon of box met rustige muziek;
- gedachtenmuur waar ze iets kunnen opschrijven of tekenen;
- prentenboek over verdriet, troosten, boosheid ...;
- gevoelensthermometer.

Literatuur

Genijn K. Schooltas vol verdriet.

- Hoofdstuk 6: Troost bieden (p58-59).

Scout, L. Doodgewoon: Kinderen begeleiden bij rouw.

- Hoofdstuk 5: Wat te doen bij overlijden binnen de school (p89-96).

1.2.1.2 Brievenbus

Doel

K/J hebben na het verkrijgen van het nieuws dat iemand van de leefgroep overleden is, er nood aan om herinneringen of gevoelens te delen. Er kan daarom samen met de K/J of door de opvoeders zelf, een brievenbus op een rustige plek gemaakt worden. De K/J mogen hun gedachten, gevoelens, herinneringen ... op een briefje noteren en dit in de brievenbus doen. Op een afgesproken moment worden deze brieven besproken in groep. Hierbij is het wel belangrijk dat er voldoende veiligheid is. Spreek met de K/J af dat als ze iets met de groep willen delen, dit op een groen blad schrijven of duidelijk aanduiden op hun brief.

Indien het mogelijk en wenselijk is, kunnen de opvoeders de brieven ook individueel bespreken met de betreffende K/J.

Benodigheden:

Brievenbus:

- koffertje of schoendoos;
- foto van overledene;
- versiering doos;
- papieren: verschillende kleuren;
- pennen.

Literatuur

Genijn K. Schooltas vol verdriet.

- Hoofdstuk 4: De eerste opvang (p41-42).

1.2.1.3 Vragendoos

Doel

Na de boodschap dat er iemand overleden is of nadat er een ingrijpende gebeurtenis plaatsvond, hebben K/J heel veel vragen. Deze vragen komen niet meteen aan bod maar komen geleidelijk aan naar boven, wanneer ze beginnen te beseffen dat ze iemand verloren hebben.

Wanneer K/J vragen stellen, is het belangrijk om te weten dat ze sommige dingen letterlijk nemen.

Daarom leg je de dood best niet als volgt uit:

- "Dood zijn is slapen, maar dan voor altijd": hierdoor kunnen K/J zelf bang worden om te gaan slapen;
- "Dood gaan is op een lange reis gaan en nooit meer terugkomen": hierdoor kunnen K/J zich afvragen waarom ze niet mee op reis mochten gaan of als ze horen dat iemand op vakantie gaat, en worden ze bang om mensen te verliezen.
- "Iemand gaat dood omdat hij heel ziek is": voor K/J is het moeilijk om een goed onderscheid te maken tussen ernstig en minder ernstig ziek zijn.

Bij K/J is het vooral belangrijk dat de boodschap duidelijk gecommuniceerd wordt. Durf "de dood, onomkeerbaarheid ..." uit te spreken.

Zet deze doos op een plek die vlot toegankelijk is voor de K/J in de leefgroep.

Benodigheden

Schoendoos/koffertje:

- versiering doos;
- pennen;
- papieren om de vragen om te schrijven: zelf ontwerpen kan ook.

Literatuur

Genijn K. Schooltas vol verdriet.

- Hoofdstuk 5: Omgaan met vragen (p52).

1.2.1.4 'Ik zit in nesten'

Doel

Dit is een goede manier om met puberende jongeren hun gedachten, gevoelens of vragen te achterhalen. Als de K/J doorheen de dag(en) over iets zitten te piekeren, kunnen ze dit op een briefje schrijven en in de mand (met de vogel) steken.

Op een afgesproken tijdstip kunnen deze gedachten/gevoelens besproken of bekeken worden door de opvoeders met de betreffende K/J of met de gehele groep samen.

Benodigheden

- Een knuffel van een vogel of een mandje met een vogel in;
- papieren om op te schrijven;
- pennen;
- enveloppe om de brieven in te verzamelen.

Literatuur

Genijn K. Schooltas vol verdriet.

- Hoofdstuk 5: Omgaan met vragen (p52).

1.2.1.5 *Emoties in een emmer*

Doel

Bij oudere K/J die veel last hebben van negatieve emoties en beelden, kan het helpen om deze negatieve gedachten uit hun hoofd te laten optekenen. Je vraagt hen alles wat er in hun hoofd speelt op te schrijven of te tekenen. Als dit gedaan is, worden deze tekeningen of teksten verzameld in een vuurvaste emmer of korf. Daarna worden deze papieren in brand gestoken om zo de negatieve emoties of beelden uit hun hoofden te doen verdwijnen.

Benodigheden

Vuurvaste emmer of korf.

Vuur.

Pen en papier.

Literatuur

Genijn K. Schooltas vol verdriet.

- Hoofdstuk 9: (Ver)werking binnen de klassen (p83-84).

1.2.1.6 *Ontploffingsgevaar*

Doel

Na het krijgen van de boodschap dat iemand overleden is, komen er veel gedachten en gevoelens naar boven. Sommige K/J kunnen deze gevoelens en gedachten goed onder woorden brengen, maar er zijn er ook die het hier moeilijk mee hebben. Ze durven hun gevoelens niet te vertellen omdat ze de naasten niet nog meer pijn willen doen of omdat ze niet weten hoe ze dit alles moeten verwoorden. Deze methode helpt om de K/J bewust te maken dat deze gedachten en gevoelens best besproken worden met een belangrijke vertrouwenspersoon. Indien deze gevoelens of gedachten onderdrukt worden, gebeuren er vaak dingen die je niet wilt of kan de persoon er zelfs ziek van worden.

Benodigheden

Schrijfmateriaal;

kleurtjes;

papier met tekening fles op of echte fles en hier papiertjes (met gevoelens/gedachten op) in doen.

Literatuur

Fiddelaers-Jaspers, R & Noten, S. (2007). Gedeeld verdriet.

- Taak 2: omgaan met een warboel aan gevoelens (p142).

1.2.1.7 *Mandala met gevoelens*

Doel

Het is de bedoeling dat de K/J aan de hand van kleuren hun gevoelens kunnen uiten. De K/J mogen zoveel kleuren gebruiken als ze zelf willen om hun mandala in te kleuren. Hierbij is het de bedoeling dat ze gaan reflecteren over de gevoelens die ze hadden toen ze vernamen dat een vriend, ouder, grootouder ... overleden was. Als de mandala ingekleurd is, kan er in groep besproken worden welke kleuren bij welk gevoel/gebeurtenis horen. Zo kan elk K/J hun gevoelens expliciteren in de groep.

Benodigheden

Papier met mandala's op;
kleurtjes, stiften of verf.

Literatuur

Fiddelaers-Jaspers, R & Noten, S. (2007). Gedeeld verdriet.

- Taak 1: beseffen dat iemand echt dood is (p133-134)

1.2.1.8 *Sterrenhemel*

Doel

Wanneer K/J net hebben vernomen dat iemand overleden is of nadat ze terugkomen van een begrafenis, kan het goed zijn om over deze persoon te praten en samen herinneringen op te roepen. Dit is een belangrijk onderdeel in het rouwproces.

Samen kunnen jullie bespreken:

- wat zijn/haar lievelingseten was;
- wat zijn/haar lievelingsmuziek was;
- wat de persoon het liefste deed;
- wat zijn/haar hobby was;
- waar de persoon om lachte;
- ...

Als je dit besproken hebt, kun je het laten opschrijven op papieren sterren. Deze sterren kunnen opgehangen worden in de herinneringshoek of op een stille plek.

Benodigheden

Schrijfmateriaal;
bord;
muziek.

Literatuur

Fiddelaers-Jaspers, R & Noten, S. (2007). Gedeeld verdriet.

- Taak 3: verder leven met het gemis en met je herinneringen (p178).

1.2.1.9 *Gedachten wegblazen*

Doel

Kinderen en jongeren worden overspoeld met veel gedachten, gevoelens ... bij het vernemen van het bericht dat er iemand die ze goed kende overleden is. Deze methode helpt de kinderen en jongeren hun gedachten, gevoelens ... allerlei zaken waarmee ze zitten, los te laten. Alle K/J krijgen een ballon. Een eventuele, maar niet verplichte stap die wel nuttig kan zijn: laat de K/J hun gedachten, gevoelens ... op een briefje schrijven en steken deze stukken papier in de nog niet opgeblazen ballon. Daarna blazen ze de ballon op. Elke keer dat ze in de ballon blazen, stellen ze zich er een gedachte of gevoel bij voor, die ze kwijt willen. Als de ballon volledig opgeblazen is, samen met alle gedachten of gevoelens er in, knopen ze de ballon toe. Nadien tel je tot 3 en laat je de jongere rustig in- en

uitademen. Bij de 3^{de} tel mag de ballon wegvliegen samen met alle negatieve gevoelens of gedachten.

Benodigheden

Luchtballonnen;
papier en pen.

Literatuur

Scout, L. Doodgewoon: Kinderen begeleiden bij rouw.

- Hoofdstuk 8: Verhalen (p161-162).

1.2.1.10 Rouwkubus

Doel

Aan de hand van de kubus kan je met de K/J in de leefgroep in gesprek gaan over verlies en rouw. De verschillende gekleurde zijdes van de kubus helpen bij het in gesprek gaan over gevoelens, gedragingen, gedachten ... Bij elke woord op de kubus vermeld, horen vragen die gesteld kunnen worden. Deze kubus kan je in een individueel gesprek gebruiken maar ook voor groepsgesprekken in de leefgroep.

Benodigheden

Rouwkubus;
handleiding.

1.2.2 Herinneringen

1.2.2.1 Toen en nu vogel

Doel

Samen met de K/J herinneringen van vroeger ophalen en nagaan hoe het nu met hen gaat. Ieder kind maakt twee tekeningen: een toen- en nu-tekening. De toen-tekening bevat elementen hoe het vroeger was toen de persoon nog leefde: bijvoorbeeld over wat ze samen deden; de leuke herinneringen en het gevoel dat ze daarbij hadden; wat soms moeilijk ging ... De nu-tekening bevat elementen hoe het nu is zonder de persoon: zoals wat er in de leefgroep veranderd is; hoe ze zich daarbij voelen; welk gevoelens ze bij de verandering hebben Als deze twee tekeningen af zijn, worden ze samengebracht. Nadien kunnen ze de vogel helemaal afmaken door zelf een vogelkopje te fantaseren en maken.

Benodigheden

Kapstokken;
lijm;
schaar;
papier;
verschillende materialen om het te versieren: touw, kralen ...

Literatuur

Genijn K. Schooltas vol verdriet.

- Hoofdstuk 9: (Ver)werking binnen de klassen (p81-82).

1.2.2.2 Vergeet me nietje

Doel

K/J die een vriend van in de leefgroep hebben verloren, ervaren verschillende emoties. Ze hebben verdriet over de dood van hun vriend maar tegelijk hebben ze ook mooie en leuke herinneringen aan de overleden persoon.

Aan de hand van deze methodiek sta je stil bij de leuke herinneringen gekoppeld aan de overleden persoon.

Laat de K/J een bloem maken en uitknippen (of geef ze een patroon). In het midden van de bloem kan een foto van de overledenen geplakt worden en op de blaadjes schrijf je de herinneringen aan de persoon op. Vragen die kunnen helpen om herinneringen samen op te roepen:

- Wat was het leukste dat jullie samen deden?
- Wat kon de overledene persoon goed?
- Wat vond je zo leuk / mooi aan hem?
- Wat wil je nooit vergeten?

Als iedereen meerdere herinneringen heeft opgeschreven op de binnenzijde van de blaadjes worden de blaadjes toegevouwen naar het midden. Op de gevouwen blaadjes kunnen de K/J nu schrijven wat ze liever willen vergeten, zoals een pijnlijke herinnering of een vervelend gevoel.

Nadien kan je de afgewerkte bloemen in een kuip met water of in een vijver/rivier leggen. Na een paar minuten zie je de bloem opengaan met de fijne herinneringen aan de overleden persoon aan de bovenzijde van de bloem goed zichtbaar.

Benodigheden

Bloemvormen afgedrukt op papier;
stiften, pennen;
foto van de overledene persoon;
eventueel een kuip water en kaarsen.

Literatuur

Genijn K. Schooltas vol verdriet.

- Hoofdstuk 9: (Ver)werking binnen de klassen (p83-84).

1.2.2.3 Een lichtje voor jou

Doel

Samen met de K/J van de leefgroep een rustig moment creëren om te praten over de gebeurtenissen die plaatsgevonden hebben. De kaarsen kunnen samen versierd worden op een rustige plaats waar er een ontspannen sfeer wordt gecreëerd.

Nadien kan je samen de kaarsen aansteken en er nog een leuke, gezellige avond van proberen te maken. Bij jongere kinderen kan je op dat moment een verhaal voorlezen. Bij oudere kinderen kan je samen een film kijken of herinneringen oproepen aan de overleden persoon.

Benodigheden

Grote kaars;
schaar, mesjes ...
wasfolie, wasstiften.

Literatuur

Fiddelaers-Jaspers, R & Noten, S. (2007). Gedeeld verdriet.

- Taak 4: je pakt het leven weer op met die ander in je hart (p213)

1.2.2.4 Zonnekaartjes

Doel

Deze kaartjes zijn handige hulpmiddelen om te gebruiken als er net geweten is dat iemand van de leefgroep binnenkort zal sterven. Je kan aan de hand van deze kaartjes samen met de K/J in gesprek gaan en herinneringen over de persoon ophalen.

In het doosje zitten twee soorten kaartjes in (40 in totaal):

- verder op eigen kracht;
- herinneringen.

Benodigheden

Zonnekaartjes van Daisy Luiten.

*1.2.2.5 Sterrekaartjes***Doel**

Deze kaartjes zijn handige hulpmiddelen om te gebruiken als er iemand overleden is om zo herinneringen over de persoon op te halen.

Benodigheden

Sterrenkaartjes van Daisy Luiten.