

Dit is de onbewerkte auteursversie van

Titel: Omgaan met verlies en verdriet

Auteur(s): Katrien De Decker

In: Zorg Primair / Kleutergewijs

Gelieve onderstaande referentie te gebruiken om te citeren of verwijzen naar de gepubliceerde versie van dit werk:

De Decker, K. (2021). Omgaan met verlies en verdriet. *Zorg Primair*, 2021 (2), 11-13.

Omgaan met verlies en verdriet

Al méér dan 10.000 mensen zijn in ons land overleden aan covid-19. Dat cijfer groeit nog elke dag. Zovele families worden geconfronteerd met verlies en verdriet. Misschien ben jij in jouw persoonlijke kring getroffen? Misschien moesten enkele kinderen in jouw klas afscheid nemen van een familielid? Misschien kreeg je al vragen van kinderen over de dood? Ook zonder directe aanleiding in de klas is het belangrijk om kinderen te leren omgaan met verlies en verdriet.

De kracht van niet-weten en het luisteren

Jij kan als leerKRACHT het verschil maken voor kinderen in jouw klas. Het is jouw KRACHT om verbinding te maken met de kinderen en hen te begeleiden in hun groei. Het is niet erg dat je op bepaalde vragen geen antwoord hebt. Is het geen grote les dat grote mensen het soms ook niet-weten?

De kracht van verhalen

Kinderpsychiater Peter Adriaenssens benadrukt de kracht van het eigen ik-verhaal. Als leerkracht mag je ook op een authentieke manier getuigen over wat jou kracht en troost geeft, waar jij jou aan vast houdt in moeilijke tijden. Luister naar de verhalen van kinderen. Soms voorbij de woorden. Heb aandacht voor de lichaamstaal. Jonge kinderen staan vol verwondering in het leven en willen de wereld begrijpen. Daarom stellen ze vele vragen: praktische, maar ook levensvragen. Jonge kinderen kunnen soms nog niet onder woorden brengen wat ze willen vragen (Delfos, 2011). Soms stellen ze 'repeteervragen' door jouw vragen te herhalen in de hoop een antwoord te krijgen. Het is daarom zo belangrijk om kinderen ernstig te nemen en oprecht te luisteren. Communicatie met kinderen vraagt een zekere speelsheid (Delfos, 2011). Laat dit nu net jouw sterkte zijn!



Je kan als leerkracht (preventief) gebruik maken van prentenboeken en verhalen over thema's zoals de dood, ziekte, lijden,....om gesprekken te voeren met kinderen, eventueel met behulp van knuffelpoppen. Kinderen leren zich inleven, herkennen zich misschien in een personage en ontdekken verschillende gevoelens en manieren om ermee om te gaan. Elk gevoel mag er zijn.

Onder elk gevoel zit een behoefte. Maak als leerkracht het onderscheid tussen het gedrag en de persoon van het kind. Een kind kan boos zijn en het gedrag stellen dat het iemand pijn doet. Het gedrag is niet oké, maar het gevoel wel. Het biedt jou als leerkracht te kans om te onderzoeken welke behoefte achter de boosheid schuilt (Rosenberg, 2000). Wat heeft het kind nodig? Je kan het kind ook een taal aanreiken om met die boosheid om te gaan. *Bijv. door een booshoek te maken in de klas of een boosdoos...* Besteed extra aandacht aan 'schuldgevoelens' bij kinderen. Door het magische denkbeeld van kinderen kunnen sommige kinderen denken dat zij schuldig zijn aan de dood of ziekte van een geliefde (Vanden Abbeele, 2001; Genijn, 2013; Keirse, 2012).

De kracht van rouwen

Tot voor kort ging men ervan uit dat het rouwproces een aantal taken of fases inhoudt. "Het rouwproces" bestaat echter niet. Elke mens rouwt op zijn unieke manier. Rouwen wordt vergeleken met roeien met twee riemen, door onderzoekers Margaret Stroebe en Henk Schut. De ene roeispaan is **verliesgericht**. *Je bent bezig met het verlies, je haalt herinneringen op, je richt een hoekje in met een foto, je doet een kaarsje branden, je laat het verdriet toe met alle gevoelens,....* De andere roeispaan is **herstelgericht**. Dit staat voor het bezig zijn met het aanpassen aan de veranderingen in het leven. *Het gaat over het herinrichten van het leven na het verlies, het gaat over nieuwe vaardigheden leren, afleiding zoeken, nieuwe rollen uitproberen, op zoek gaan naar wie je bent,..*



Rouwen gaat over **het heen en weer bewegen van de twee roeispanen** (Maes & Modderman, 2015). Sommigen zullen op bepaalde momenten vooral verliesgericht bezig zijn, anderen vooral herstelgericht. Ieder gaat daar op zijn eigen manier mee om. Sommige kinderen willen graag een foto in een gedenkhoekje (verliesgericht). Anderen niet. Sommige kinderen willen erover praten. Anderen willen vooral dat de veilige structuur van de schooldag aangehouden worden, want thuis is er al zoveel veranderd (herstelgericht).

Ga in gesprek, luister, observeer om te weten te komen wat jij als leerkracht kan betekenen voor dit unieke kind en zijn/haar familie. Ga in het gesprek na over welke taal, welke beelden zij wensen te gebruiken. *Bijv. Een leerkracht had goed bedoeld in de klas het beeld van de ster gebruikt. "Jouw papa is een sterretje." De mama en de familie voelden zich echter niet goed bij dit beeld.* Laat beelden open. Ga ook in gesprek met de kinderen in jouw klas. Verschillende beelden zijn mogelijk. Hier kan je gebruik maken van prentenboeken waar verschillende beelden aan bod komen.

De kracht van het spel



Kinderen kunnen op sommige momenten erg verdrietig zijn (verliesgericht) en dan plots aangeven dat ze willen spelen (herstelgericht). Dit is normaal. Soms denken volwassenen dat kinderen die spelen niet bezig zijn met het verlies. Dit klopt niet. Het spel is een taal om met verlies bezig te zijn. Kinderen hebben het nodig om in het nu te zijn, om te spelen,... In het boekje *'Kikker en het vogeltje'* van Max Velthuis wordt het belang van het spel mooi weergegeven. In het verhaal zijn kikker en zijn vriendjes op het ene moment verdrietig en stil, en op het andere moment spelen ze tikkertje. Zo typisch en herkenbaar voor jonge kinderen. Wat dit prentenboek ook sterk maakt, is dat er op een duidelijke manier gecommuniceerd wordt over de dood. Doodgaan is niet gelijk aan slapen of op reis gaan voor altijd. Antwoord zo eerlijk en concreet mogelijk op de vragen van de kinderen. *'Als je dood bent, dan adem je niet meer. Je kan niet meer stappen, niet meer spelen, niet meer voelen.'* De fantasie van kinderen is vaak erger dan de realiteit. (Fiddelaers-Jaspers, 2010)

De kracht van rituelen, symbolen en troostplekken

Als woorden tekort schieten, dan hebben we de kracht van rituelen en symbolen. *Ik weet het ook niet. Zou je het fijn vinden om een kaars aan te steken? We denken aan jouw opa en willen er zijn voor jou.* Op school kan je mogelijk troostplekken of emotieplekken vormgeven samen met de kinderen. Kinderen zijn doeners. Met behulp van de taal van de kunsten kunnen kinderen uiting geven aan wat ze voelen. Zo mogen ze ervaren dat er op school letterlijk en figuurlijk ruimte is voor emoties (Vanden Abbeele, 2001). Zo ervaren ze ook dat ze het rouwen niet moeten afronden. Dat is oké! Rouwen is niet af. Het gaat niet over loslaten, want rouwen heeft te maken met liefde. De band blijft. (Keirse, 2013).

Jouw kracht

Leerkracht, veerkracht... Eén letter verschil, zo verbonden met elkaar. Sta stil bij jouw eigen verhaal, jouw eigen emoties en behoeftes. Gebruik impulsen die je zélf aankan. Lukt het niet? Communiceer hierover, durf aangeven als iets moeilijk ligt. Je hoeft het niet alleen te doen. Je staat er als leerkracht niet alleen voor. Om het te zeggen met de metafoor van de boom. Pas als

een boom sterke wortels heeft, kan het mooie vruchten voortbrengen, kan het staande blijven in de (corona)storm, kan het de zorgen van anderen dragen. Laat ons zorg dragen van elkaar.

Inspirerende voorbeelden:

- [Talismanneke vzw](#)
- <http://www.av.s.be/avsnews/internest-een-tuin-vol-gevoelens>
- <https://www.samenferm.be/netwerk/planttroot>

Bronnen:

- <https://radio1.be/loop-niet-meteen-naar-de-therapeut-praat-eerst-eens-met-je-grootouders>
- Delfos, M.F. (2011). *Luister je wel naar mij? Gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar*. Amsterdam: uitgeverij SWP.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2010). *De meest gestelde vragen over kinderen en de dood*. Heeze: In de wolken.
- Genijn, K. (2013). *Schooltas vol verdriet: leren omgaan met rouw in de klas*. Leuven: Acco.
- Maes, J. & Modderman, H. (red.) (2015). *Handboek rouw, rouwbegeleiding, rouwtherapie. Tussen presentie en interventie*. Antwerpen: Witsand Uitgevers.
- Maes, J. (2015) *Gehavend. Notities voor eigen-wijs rouwen*. Antwerpen: Witsand Uitgevers.
- Manu, K. (2012). *Kinderen helpen bij verlies*. Tiel: Lannoo.
- Manu, K. (2013) *Helpen bij verlies en verdriet*, Tiel: Lannoo.
- Roosenberg, M. B. (2015). *Geweldloos communiceren, hoe doe je dat?* Rotterdam: Lemniscaat.
- Vanden Abbeele, C. (2001). *Nu jij er niet meer bent: rouwen met kinderen en tieners*. Tiel: Lannoo.
- Rouwkoffer: koffer vol troost, BAKEROFRIENDS (ontwikkeld door Katrien De Decker in samenwerking met vzw Emmaüs)