

# Eerste hulp in situaties van verdriet en rouw

## Pastorale handleiding

je dreef  
de kooplieden uit de tempel  
je leerde  
de wetgeleerden  
je wet  
je hebt de wind  
geleerd te zwijgen  
ik dacht:  
die man is van arduin  
een stenen God  
maar dan  
zei iemand:  
je vriend  
die Lazarus is dood  
ik zag je tranen  
een gebroken man  
en toen heb ik gezien  
dat je **zo menselijk** bent  
Michiel T' Joen

1

# WAT KUNNEN KINDEREN BEGRIJPEN OVER DOODGAAN?

## Baby's en peuters

Hele kleine kinderen, tot en met ongeveer drie jaar, hebben geen echt besef van de dood. Ze kennen nog geen onderscheid tussen levende en niet-levende dingen.

Baby's en peuters voelen dat een ouder verdriet heeft 'in hun lijf' bv. aan de spierspanning waarmee mama knuffelt, de mindere aandacht die papa kan geven.

Bij twee- en driejarigen is vaak sprake van enig bewustzijn van het verlies. Op die leeftijd gaan kinderen met hun rouw om door de ervaring in hun spel te verwerken.

Hoe kleine kinderen helpen? aanraking, knuffelen, liefdevolle aandacht.

Structuur en continuïteit geven.

Zorgen voor beeldmateriaal van de uitvaart (voor later)

Meenemen naar de uitvaart

+ zorgen dat er iemand in de buurt is die de zorg op zich kan nemen.

## Kleuters

Kinderen van vier tot zes jaar kennen het verschil tussen leven en dood.

Ze gebruiken het in hun spel, maar ze weten niet precies wat dood zijn inhoudt.

Het definitieve karakter van dood zijn, begrijpen ze nog niet. Ze denken vaak dat leven en dood mekaar afwisselen. Ze tonen grote belangstelling voor de lichamelijke kanten van de dood en stellen praktische vragen over het hoe, wat en waarom van doodgaan. Pas later komen de consequenties van het overlijden, de herinneringen, het verdriet. Kinderen rouwen niet fulltime. Ze kunnen intens verdrietig zijn en vijf minuten later weer volledig opgaan in hun spel.

Hoe kleuters helpen? idem als bij kleine kinderen.

Eerlijke antwoorden geven op hun praktische vragen

(= eigen fantasieën voorkomen)

## Kinderen van zes tot negen jaar

Bij kinderen van zes tot negen jaar begint het besef te komen dat 'dood' zijn onomkeerbaar is, maar wat definitief inhoudt begrijpen ze nog moeilijk. Het maakt angstig en uit zich in het bang zijn om alleen gelaten te worden.

De gedachtesprongen van kinderen zijn soms niet te voorspellen. Ze interesseren zich voor alles die bij een overlijden hoort en hebben ook vragen over 'na de dood'.

Hoe deze kinderen helpen?

Het is goed door te vragen om te weten wat ze nu precies in zich opnemen en begrijpen.

## Kinderen van negen tot twaalf jaar

Kinderen tussen negen en twaalf weten dat mensen, dieren en planten leven en dat wat leeft ook doodgaat. Veel kinderen zijn heel nieuwsgierig. Het is belangrijk dat kinderen zich veilig voelen en vragen mogen stellen – alle vragen: ook deze die volwassenen niet willen of durven stellen. Ze vertonen soms belangstelling voor de meer morbide aspecten van de dood.

Kinderen van deze leeftijd zijn minder afhankelijk van volwassenen. Ze willen niet 'kinderachtig' lijken, maar omdat de gevoelens er toch uit moeten, vertonen ze soms lastig en opstandig gedrag.

# WANNEER EN HOE

## ROUWEN KINDEREN?

- Kinderen rouwen vaak niet op 1 moment. Op het ene moment zijn ze vrolijk. Op het andere moment zitten ze plots te huilen. Ga er niet van uit dat kinderen rouwen op de momenten waarop jij dit verwacht.
- De eerste weken wordt er vaak wel extra aandacht besteed aan de betrokken kinderen. Al snel worden de uitingen van medeleven minder. De aandacht vermindert, terwijl de nood aan aandacht op dat moment vaak stijgt. Na een paar weken beseft het kind vaak pas wat het overlijden heeft veranderd in zijn leven.
- Na verloop van tijd, bijvoorbeeld op een verjaardag (Moederdag, Vaderdag,...) terug het verlies ter sprake brengen, geeft aan de kinderen het gevoel dat leraren en de school hen niet vergeten.
- Vergeet bij het sterven van een leerling vanuit de school niet het verdriet van de ouders thuis. Als met het sterven van hun kind ook alle contact met de school ineens wegvalt zodra de begrafenis voorbij is, gaat het om een dubbel verlies. Het is voor ouders vaak moeilijk om zelf nog naar de school te komen en zoveel leeftijdgenoten te zien, terwijl zij zelf hun kind moeten missen. Het kan een troost zijn te horen hoe de school met het sterven van hun kind omgaat, nog eens herinneringen te horen die in de school blijven leven, de kans te krijgen om ervaringen te delen, om verdriet te uiten. Durf naar de ouders toe te gaan en spreek de naam van het overleden kind uit, zodat ouders niet het gevoel krijgen alsof hij voor de school nooit heeft bestaan. Doodswijgen maakt de dood nog dubbel zo erg.
- Je kan kinderen voorbereiden op het omgaan met verlies. De wijze waarop je stilstaat bij het dode vogeltje, de manier waarop je met hen praat over iemand die sterft, een bezoek aan een kerkhof waarbij je luistert naar de vragen van kinderen en eerlijke, realistische antwoorden geeft, leren het kind **op veilige momenten** iets over sterven en doodgaan, over verdriet op een moment dat je dit rustig en sereen kan beheersen. Zo kan je kinderen ook eens meenemen naar een begrafenis van iemand waarvan het verlies ons niet zo dooreenschudt. De moeilijkheid ligt niet in het vinden van momenten om het onderwerp te introduceren, maar eerder in het niet uit de weg gaan van de kansen die zich voordoen. Zo kunnen kinderen het gevoel krijgen dat sterven tot het leven behoort, zoals een jaar ook een herfst en een winter kent, dat sterven niet angstaanjagend is, maar mensen wel verdrietig maakt. Je kan hen leren dat verdriet op een natuurlijke wijze deel uitmaakt van het leven en dat het de veiligheid niet wegneemt. We zouden kinderen in het leven het vertrouwen moeten meegeven dat tranen worden gedroogd, niet voor altijd, maar altijd weer.
- Vele kinderen vinden het fijn om met behulp van een ritueel stil te staan bij het overlijden van een persoon. Dit ritueel kan heel eenvoudig zijn. Steek bijvoorbeeld elke ochtend een kaarsje aan. Geef de eerste keer aan dat je een kaarsje aansteekt om aan het overlijden van... te denken. De volgende keren moet hierbij geen uitleg gegeven worden. Herhaling is zeer belangrijk. Ook een vast tijdsmoment is gewenst.
- Niet de tijd werkt genezend, maar de uiting van verdriet over een periode van tijd leidt tot genezing van de pijnlijke herinneringen.

# WAT KAN JE DOEN?

Kinderen worstelen met de dood op twee niveaus: intellectueel zoeken ze te begrijpen wat dit betekent en emotioneel proberen ze af te rekenen met hun gevoelens. Enkele suggesties om hiermee adequaat om te gaan.

- Een tijdje uitwisseling in de klas over wat ziekte, sterven en afscheid betekent, bespaart inadequaat reacties. Je kan kinderen leren over omgaan met verdriet. Dat voorkomt dat ze uit angst verkeerd reageren op degene die erdoor getroffen wordt. Een jongen zei: "Ik verlies niet alleen mijn vader, maar ook mijn vrienden, want ze begrijpen niet hoe dit me zo bezighoudt en heeft veranderd. Ze ontlopen me, omdat ik geen plezierige dingen weet om over te praten." Met wie kunnen kinderen over de dood praten? Ze vangen overal bot: bij hun beste vrienden, bij hun ouders, op school.
- Antwoord op hun vragen. Kinderen zijn vaak bezig met concrete feiten, zoals: "Waar blijft hij nu? Heeft hij het niet koud? Wordt hij niet nat?"
- Geef begrijpelijke en echte antwoorden. Zeg niet dat hij slaapt, want dan kunnen ze angstig worden bij het slapengaan. Zeg niet dat hij is weggegaan, want meestal komt iemand die weggaat terug en zegt hij vooraf vaarwel. Zeg niet bij prenatale sterfte dat mama haar kindje verloren is, want kinderen vinden meestal terug wat ze verloren zijn. Je kan beter zeggen dat hij dood is. Eén van de dingen die je aan kinderen moet leren, is dat er **op sommige vragen geen antwoorden zijn**. Ze kunnen dat beter begrijpen dan de flauwekul over God die engeltjes nodig heeft. Wanneer de omstandigheden van sterven zo bizar waren als bijvoorbeeld bij moord, ongeval, zelfdoding..., is het soms moeilijk alle informatie te geven aan kinderen. Vragen ontwijken is niet goed. De fantasie van kinderen is soms erger dan de realiteit. Het is niet de vraag of we iets zeggen, maar hoeveel we ze zeggen en op welk moment en op welke wijze. Je kan de uitleg doseren volgens wat het kind kan verwerken. Of als je het als volwassene zelf niet aankan, kan je zeggen: "Dat is alles wat ik je nu kan vertellen. Later, als je wat ouder bent, spreken we er verder over."
- Luister naar de gevoelens van het kind, naast de vraag. Pas ervoor op niet steeds over de overledene te praten in plaats van over het verlies van het kind.
- Zeg tegen het kind dat iedereen die de overledene gekend heeft nu verdrietig is. Als je verdriet ook laat zien, kan het kind begrijpen wat verdriet is. Het laten zien van verdriet bij sterven leert het kind dat je leven waardeert. Als je geen verdriet laat zien, kan het kind het gevoel krijgen dat je de overledene niet mist, dat hij onbelangrijk was.
- Zeg dat niemand anders gevaar loopt te sterven, dat je meestal pas sterft na een lang leven.
- Kom niet met religieuze verklaringen als je dat anders ook niet doet, want dat kan verwarring scheppen.
- Zeg dat verdriet lang kan duren en nooit helemaal verdwijnt. Maar al te vaak wordt gezegd dat het kind er wel snel overheen zal zijn. Het kind durft dan niets meer zeggen als dat niet zo blijkt te zijn.
- Bied aan om samen te praten over de overledene.

*Als mensen aan mij vragen hoe het met mij gaat, dan hoop ik dat ze snel stoppen. Bijvoorbeeld als ik een vriendinnetje ga ophalen en die moeder vraagt het. Dat vind ik gewoon niet echt fijn. Dan gaan we meestal ook snel naar buiten toe. Het is zo moeilijk aan andere mensen uit te leggen. En dat ze toch vaak maar een beetje door de kamer lopen. Dan lijkt het net of ze er niet zo heel veel aandacht voor hebben. Als ze er*

echt voor gaan zitten, dan zou ik het niet zo heel erg vinden. Maar natuurlijk willen we dan ook wel spelen. (Donna, 8 jaar)<sup>1</sup>

- Maak duidelijk dat niemand ooit in staat zal zijn om de plaats volledig in te nemen.
- Houd de herinnering in stand. Doe niet alles weg wat aan de dode herinnert.
- Kinderen hebben vaak toelating nodig om hun verdriet te uiten en om bezig te mogen zijn met de herinnering. Dikwijls geef je andere boodschappen zoals: “Je moet maar niet huilen. Probeer je flink te houden. Een grote jongen weent toch niet. Ben je er nu nog niet overheen? Probeer je sterk te houden voor..., het is al erg genoeg voor...” Beter kan je de kinderen laten spreken over de overledene, zowel positief als negatief. Verlies verwerken gebeurt door het herbeleven van herinneringen. Volwassenen durven dit soms niet aan, omdat ze vrezen zelf in tranen uit te barsten als ze proberen te troosten. Het huilen van volwassenen geeft dan de toelating om dit ook te doen. Ouder en kind liggen vaak elk in een andere kamer onder de lakens te wenen. Verlies kom je niet te boven door flinkheid of wat daarvoor doorgaat. “Ze heeft zich flink gehouden”, is dikwijls de hoogste lof die je krijgt, maar het stimuleert het verkeerd omgaan met verdriet. Je hebt alle reden om te huilen. Verdriet komt er niet alleen in woorden uit, maar ook in tranen. Met de tranen laat je de pijn naar buiten stromen.
- Er bestaan geen recepten voor hoe volwassenen of kinderen zouden moeten of niet zouden moeten omgaan met verdriet. Je kan mensen niet vertellen hoe ze zich moeten voelen. Je kan enkel luisteren hoe ze zich voelen en hen de kans geven om dit uit te spreken. De vraag die bij velen leeft en die mensen weghoudt van mensen in verdriet is: “Wat moet ik hen zeggen?” We moeten niet naar de mensen toegaan om allerlei dingen te zeggen, maar met de vraag: “Wat zouden zij ons vanuit hun verdriet te zeggen hebben?” Er zijn geen buitenstaanders die autoriteiten zijn op het gebied van verdriet en rouw. Elk ervaart de dood van iemand die hij liefheeft op een eigen wijze. Er is geen ‘juiste’ of ‘verkeerde’ manier van voelen. Het belangrijkste voor ieder is te vinden wat het beste is voor hem of haar.



---

<sup>1</sup> Uit VAN ESSEN, I., *Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk*, Utrecht, 1999.

# VIER ROUWTAKEN VOOR ELKE MENS , DUS OOK VOOR KINDEREN ...

Eerst willen we toch even benadrukken dat rouwen en verdriet hebben twee heel verschillende dingen zijn. Het is niet omdat het kind verdrietig is dat het aan het rouwen is. Rouwen is een heel groot verdriet verwerken. Intens verdrietig zijn hoort bij rouwen, net zoals bang zijn, schuldgevoelens, opluchting,... erbij horen. Rouwen is een verwerkingsproces op langere termijn, en kinderen doen dit op een andere manier dan volwassenen. Rouwen is emotioneel werken, is emotionele arbeid leveren. Leren omgaan met emoties, en dat vraagt heel wat tijd en energie. Rouwen is een pijnlijk, levensnoodzakelijk en helend proces waarbij alle mogelijke gevoelens intens tot uiting komen. Van verdriet tijdens rouwen word je ontzettend moe. Kinderen moeten tijd en ruimte krijgen om het rouwen door te maken en om de draad van hun eigen leven weer te kunnen opnemen.

Kinderen veruiterlijken hun gevoelens veel meer, zij kunnen ze makkelijker buiten zichzelf plaatsen waardoor de negatieve emoties sneller verminderen. Door hen hiermee te leren omgaan en ermee te leren leven, help je hen een heel stuk op weg. Het rouwproces bij kinderen loopt ook niet geordend. Kinderen rouwen op hun eigen niveau, op hun eigen manier samenhangend met hun psychologische ontwikkeling. Kinderen doorlopen ook wel de vier rouwtaken maar anders dan volwassenen, meer op hun eigen persoonlijke specifieke manier.

## **Rouwtaak 1: het zich realiseren van verlies, het aanvaarden van realiteit.**

6

Aanvaarden dat iemand overleden is, is niet evident, het gebeurt niet in één keer. Een kind ervaart dit als iets onwerkelijks. Het heeft tijd nodig eer het kind kan bevatten dat een persoon niet meer leeft. Als het kind blijft geloven dat die persoon nog zal terugkomen is er geen reden tot rouwen. Om het aanvaarden makkelijker te laten verlopen is het daarom belangrijk dat kinderen ervaren en weten dat de overledene echt dood is. Dit kan door hen bij het afscheid nemen te betrekken. Kinderen kunnen een confrontatie heel goed aan; zoals het mee gaan groeten van de overledene. Zo wordt het aanvaarden van het verlies niet uitgesteld. Kinderen hebben recht om ook afscheid te nemen op hun persoonlijke manier.

Zij kunnen dit op een heel tastbare manier uitdrukken door een tekening te maken voor de overledene, door iets te knutselen, enz. Als zij daartoe de kans krijgen kunnen zij daar heel vindingrijk in zijn op een heel eenvoudige en intense manier. Leg kinderen uit hoe de overledene er nu uit ziet, aanvoelt, welke geur er hangt, dit op hun niveau en in hun taal, maar heel gedetailleerd.

Er is niet alleen de rationele aanvaarding; ook de emotionele aanvaarding is belangrijk. Kinderen laten vertellen over de overledene, hun gevoelens laten uiten, vragen laten stellen,... het helpt allemaal om hen het dood zijn echt te verduidelijken. Kinderen eerlijk uitleggen wat er gebeurd is, is heel belangrijk. Volwassenen willen kinderen veelal niet de waarheid vertellen om hen te sparen. Doe er niet te geheimzinnig rond want kinderen hebben hun eigen voelsprietten om te voelen of hetgeen er verteld wordt al dan niet klopt. Tegengestelde versies kunnen het kind met heel veel problemen opzadelen. Kinderen stellen zich sowieso vragen. Als zij er geen antwoorden op krijgen gaan zij er zelf antwoorden bij fantaseren, en deze voorstellingen zijn meestal veel erger dan wat in werkelijkheid is. Kinderen willen op hun niveau verstaan wat er gebeurd is, hoe het komt dat iemand sterft. Als er een verklaring is, maakt dit het aanvaardingsproces makkelijker. Kinderen zoveel mogelijk betrekken in het geheel maakt het voor hen tastbaarder en begrijpelijker.

Als het besef van aanvaarding er niet is (of nog in een verwerkingsfase zit), zou het kind bijvoorbeeld de overledene op straat kunnen zien lopen, hem denken te zien,... wat op zich niet erg is zolang het kind er direct kan naast plaatsen dat dit eigenlijk niet kan, dat die persoon werkelijk dood is. Belangrijk is ook om regelmatig te toetsen bij (lagere school)kinderen of zij de werkelijkheid onder ogen zien. Zolang het echt dood-zijn besef er niet is, kan het kind niet naar de volgende rouwtaak.

## Rouwtaak 2: ervaren van pijn, doorleven van pijn, pijn voelen

Kinderen ervaren de pijn van verlies zowel lichamelijk als emotioneel. Elke pijn moet serieus genomen worden en doorleefd worden. Psychosomatische klachten moeten we bij kinderen leren herkennen en ermee leren omgaan. Er is echt geen weg terug om zonder pijn te rouwen. Als deze pijn en rouwtaak niet wordt doorleefd, verlengt het rouwproces en komen er ziektesymptomen, zoals vertonen van afwijkend gedrag. De meest voorkomende klacht is niet het depressief zijn maar tijdelijke en hevige pijscheuten te ervaren. Kinderen ervaren die pijn ook maar hebben er nog geen woorden voor, zij uiten hun pijnen in gevoelens en gedrag zoals verdriet, boosheid, zich schuldig voelen, verveling, moeheid, angst, blijdschap,... Deze kunnen we plaatsen in de vier basisgevoelens: boos, angst, verdriet en blij. Deze gevoelens moeten kinderen leren kennen, het is goed dat ze herkend en erkend worden. Het is ook belangrijk dat volwassenen hun eigen emoties tonen tegenover kinderen. Zo weten kinderen dat gevoelens geuit mogen worden, waardoor ze deze zelf makkelijker kunnen toelaten. Volwassenen kunnen spijtig genoeg niet het verdriet van kinderen overnemen; wel kunnen ze kinderen helpen met hun verdriet om te gaan. Hen leren dat pijn en verdriet bij het leven horen om zo in latere momenten verder te kunnen gaan.

## Rouwtaak 3: Het verdriet een plaats geven, aanpassen aan een leven zonder de overledene.

Kinderen verkennen in deze taak hoe ze nu verder moeten leven zonder de dode. Hier is het ook van belang te blijven luisteren naar kinderen; kinderen zoeken een plaats voor de gestorvenen. In deze taak moet er zeker ruimte gecreëerd worden voor herinneringen aan de overledene. Op deze manier kan hun gemis een plaats krijgen.

Kleuters kunnen concrete vragen stellen om zich te kunnen aanpassen aan de nieuwe situaties. Hier komt ook dikwijls de schuldvraag weer opdagen. Het is belangrijk om aan kinderen te zeggen dat wensen, gedachten en fantasieën niet echt kunnen gebeuren! Dat als ze iemand dood wensen, dit niet kan gebeuren door hun wens of fantasie. Dit vertellen en geruststellen is heel belangrijk. Ieder kind dient het nodige respect te krijgen om op zijn eigen manier afscheid te nemen. Kinderen hebben daadwerkelijk de toestemming nodig van de volwassene om dit werkelijk te kunnen doen. In deze rouwtaak leert het kind terug te spelen en te leven zonder die intense pijn van het gemis.

## Rouwtaak 4: Een nieuwe plaats geven aan de overledene, herinrichten van eigen leven, investeren in nieuwe relaties.

Als kinderen de kans hebben gekregen om hun verdriet te verwerken, kunnen zij weer verder gaan, ondanks het gemis en de pijn. Het verdriet en de pijn zijn niet weg maar worden mee gedragen, en zijn aanwezig als een schaduw. Er zijn momenten dat de schaduw ver achter het kind ligt of afwezig lijkt, dan weer plots lijkt het verdriet weer heel groot en nabij, om weer op de achtergrond te verdwijnen. Dit is een normale verwerkingsfase. Soms durven kinderen niet meer denken aan een toekomst omdat ze schrik hebben dat er weer iets ergs zou gebeuren. Hierbij is het belangrijk dat kinderen weer leren geloven en werken aan een toekomst, dat ze vertrouwen krijgen in mensen en in zichzelf. Dat zij volwassenen nabij hun hebben waar ze op kunnen vertrouwen en steunen. In deze fase kunnen ze weer iets beter nieuwe mensen toelaten in hun leven zonder het gevoel te hebben dat ze de overledene vergeten zijn, of er zich schuldig over te voelen.



# WEBSITES

Volgende websites bieden heel wat overzichtelijke informatie zowel voor kinderen, jongeren als voor volwassenen.

*K = voor kinderen; J = voor jongeren; V = voor volwassenen*

## **[www.palliatieve-zorg-en-kinderen.be](http://www.palliatieve-zorg-en-kinderen.be)**

V - Informatie over hoe kinderen te betrekken bij afscheid nemen, sterven, verlies,...

## **[www.rouwzorgvlaanderen.be](http://www.rouwzorgvlaanderen.be)**

J-V - Deze site geeft kwalitatief betrouwbare informatie, een waaier van adressen, informatie over hulp bij het verwerken aan de hand van persoonlijke gesprekken en groepsontmoetingen.

## **[www.missingyou.be](http://www.missingyou.be)**

J-V - Deze site is een initiatief voor jongeren en jongvolwassenen die een dierbare verloren hebben. Op de website vind je onder andere getuigenissen van jongeren, gedichten, muziek en liedteksten, informatie over gespreksgroepjes en een forum.

## 8

## **[www.kankerspoken.nl](http://www.kankerspoken.nl)**

K-J - Voor kinderen en jongeren die leven met een ouder met kanker.

## **[www.in-de-wolken.nl](http://www.in-de-wolken.nl)**

K-J-V - In de Wolken voorziet in de behoefte aan informatie rond rouw en verlies bij kinderen en jongeren via publicaties, brochures, boeken en een uitgebreide literatuurlijst.

## **[www.achterderegenboog.nl](http://www.achterderegenboog.nl)**

K-J-V - Een stichting voor kinderen en jongeren die van dichtbij te maken hebben (gehad) met het overlijden van een dierbare in het gezin. De website bestaat uit aparte rubrieken voor kinderen, jongeren en volwassenen.

## **[www.kindenrouw.nl](http://www.kindenrouw.nl)**

K-J-V - Het belangrijkste doel van deze website is het geven van voorlichting aan ouders en kinderen wanneer een familielid of een voor het kind ander belangrijk persoon is overleden.

## **[www.vzwcontempo.be](http://www.vzwcontempo.be)**

V - Deze vereniging wil zich inzetten om personen geconfronteerd met partnerverlies door overlijden op te vangen, te ondersteunen, en te begeleiden in hun rouwproces en hun maatschappelijke re-integratie.



**[www.similes.be](http://www.similes.be)**

V - Similes is een vereniging voor gezinsleden en betrokkenen met psychiatrische problemen. De website geeft info over studiedagen, geeft juridisch advies en biedt opvang en verwijzing.

**[www.troostvoortranen.nl](http://www.troostvoortranen.nl)**

J - Een interactieve site over verlies en rouw en leven en dood voor en door jongeren uit verschillende culturen. Op deze website staan verhalen, gedichten, foto's, filmpjes, tips en columns, die door jongeren zelf zijn geplaatst.

**[www.zelfhulp.be](http://www.zelfhulp.be)**

V - Dit is de site van het Trefpunt Zelfhulp, het informatiecentrum voor en over zelfhulp(groepen) in Vlaanderen. De site geeft zicht op internetgroepen, zelfhulpgroepen en activiteitenkalender.

**[www.kinderpalliatief.nl](http://www.kinderpalliatief.nl)**

V - Website rond kinderen die palliatief zijn.

**[www.begraafplaats.org](http://www.begraafplaats.org)**

V - Een website over alles wat met begraven en cremeren te maken heeft.

**[www.dezevenikenvzw.be](http://www.dezevenikenvzw.be)**

V - Een website waar tijd en ruimte gecreëerd wordt om het afscheidproces te ondersteunen en vorm te geven in een aangepast uitvaartritueel.



# GEBEDEN

## BIJ EEN EERSTE KLASGESPREK

### NA HET MELDEN VAN OVERLIJDEN

#### Gebeden bij een eerste klasgesprek na het melden van een overlijden

Over het brengen van het slechte nieuws in de klasgroep schrijft Riet Fiddelaers-Jaspers in 'jong verlies', hoofdstuk 9.<sup>2</sup>

Het is goed de kinderen de kans te geven te reageren, vragen te stellen, emoties uit te drukken. Naargelang de leeftijd van de kinderen zal dit gesprek korter of langer duren. De leerkracht kan dit moment biddend afsluiten door eerst stilte te creëren, eventueel wat zachte muziek op te zetten. De kinderen worden gevraagd aan de overledene te denken. Er wordt een kaars aangestoken, een foto wordt in het gebedshoekje geplaatst. De leerkracht bidt voor...

Dit gebedsmoment kan de volgende dagen herhaald worden. Er kunnen telkens enkele kinderen uitgenodigd worden een herinnering aan de overledene te vertellen. Na het vertellen van de ervaring mag deze leerling – of iemand anders, een kaarsje aansteken. De kinderen kunnen ook bloemen meebrengen om bij de foto te plaatsen of tekeningen meebrengen die ze thuis hebben gemaakt.

Bij het kleutergebed kozen we voor de aansprektitel 'goede God', omdat we het belangrijk vinden dat het basisvertrouwen van de kleuters in deze periode van verdriet blijvend wordt uitgedrukt. Dit belet echter niet dat de leerkracht eigen verdriet niet kan en mag uiten.

Bij de andere gebeden houden we het bij 'God'. De basis voor godsbeelden bij kinderen wordt gelegd door ervaringen van solidariteit, nabij zijn, verzoening, elkaar liefhebben. Zo schrijft het leerplan katholieke godsdienst<sup>3</sup>. Via het gebed van de volwassenen en de verhalen over de ontmoeting tussen God en mens, vormen kinderen hun eigen godsbeelden. Wanneer de dood ons overvalt, soms wreed en genadeloos, hebben ook volwassenen het moeilijk om te bidden 'goede God'... dan moeten we dat ook niet doen met kinderen. We mogen eerlijk bekennen dat we 'stamelend bidden', 'dat we zelf onze woorden zoeken'.

Vanuit het leerplan, enkele aandachtspunten omtrent in het godsbeeld: in de eerste cyclus staan het basisvertrouwen en de veiligheid centraal. Hierbij wordt God als Vader ter sprake gebracht. Daarnaast is er ruimte voor God als Schepper.

In de tweede cyclus staat de Zoon centraal: Jezus als beeld van God. Daarnaast zijn er ook Oud Testamentische beelden van godsontmoeting, waaronder God als Schepper. De derde cyclus staat in het teken van engagement en wereldwijde verbondenheid. De Geest staat centraal. Ook hier: God als Schepper en de God van het Verbond.

#### **Gebeden bij een overlijden**

##### **kleuters**

Goede God,  
Nu ... dood is,  
is zij dicht bij jou.  
Geef haar maar twee dikke zoenen:  
een van mij en een van jou.

<sup>2</sup> R. FIDDELAERS-JASPERS, *jong verlies*, Ten Have, 2005, p. 248-271.

<sup>3</sup> *Leerplan rooms-katholieke godsdienst voor het lager onderwijs in Vlaanderen*, Licap 1999, p. 63-65.

### 1<sup>ste</sup> graad

Goede God,  
wij zijn verdrietig.  
...is gestorven.

Wat is het jammer dat mensen moeten sterven.  
We zullen elkaar troosten door vandaag extra lief te zijn.  
Help Jij ook om de papa en mama, zus/broer, oma/opa, familie van ... te troosten?

### 2<sup>de</sup> graad

God,  
er is droevig nieuws op school:  
(naam noemen) is gestorven.  
Mensen zijn verdrietig  
omdat we ... nu nooit meer zal kunnen zien.

Wij weten nog niet goed wat er met dode mensen gebeurt,  
maar Jezus zei dat Jij nu goed voor hen zorgt;  
dat voor hen alle verdriet en pijn voorbij is.

Goede God, wil ons en de familie van ... helpen  
om de mooie dingen uit het leven van ... te onthouden.  
Zo zal ... verder blijven leven in hun hart.  
En zullen ze zich altijd nog een beetje 'samen' voelen.

Wil je hen daarbij helpen, goede God ?

### 3<sup>de</sup> graad

Goede God,  
vandaag voelen we ons helemaal anders.  
Er is iemand gestorven:  
(naam...)  
Samen voelen we ons verdrietig.  
We zullen (naam) missen.

Wij vragen U:  
geef ons de goede woorden om te troosten wie verdrietig is  
en genoeg geduld voor wie zich kwaad voelt.

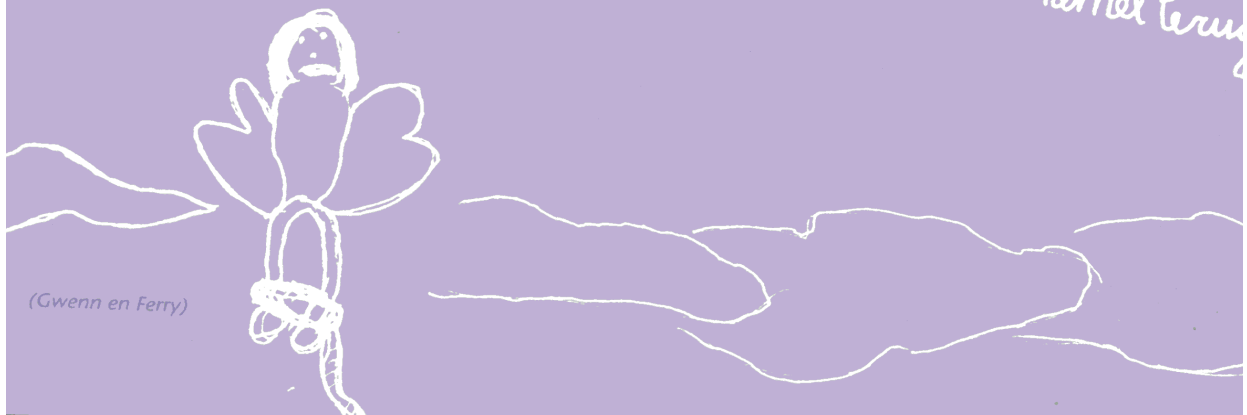
Goede God,  
Jezus leerde ons dat Gij nu samen met ons verdrietig zijt  
omdat Gij niet wilt dat mensen sterven.  
Help ons te geloven  
dat U er bent voor iedereen die gestorven is  
en voor hen blijft zorgen aan de overkant van het leven.

## De dood

Als d'z iemand dood gaat die je heel goed heb gekent,

dan is het nogal logisch dat je erg verdrietig bent. Misschien is het je opa of je altijd trouwe hond, dan wou je dat je ze waar dan ook nog eens terug word.

Misschien op het strand of midden op de straat. Dan hoop je dat hij of zij nooit meer naar de hemel terug gaat.



(Gwenn en Ferry)

# PRAKTISCHE CHECKLIST

## direct doen in de dagen na het sterfgeval

- website school ('blokkeren', hoe vermelden)
- inkom school
- contacten met andere scholen SG
- leerkrachten die langdurig afwezig zijn (ziekte, verlofstelsel, oud collega's...) – lijst rouwbrieven
- contacten met pers: 1 en dezelfde woordvoerder; speculaties vermijden, stap voor zijn
- contact met CLB
- naar kinderen toe:
  - verdere dagorde melden
  - waar kunnen leerlingen terecht voor persoonlijk gesprek, contact, telefoon, lokaal, email, ...
- rouwregister: (op papier, kaartjes, internet, ...)
- rouwadvertentie krant (voor leerlingen en actieve personeelsleden ?)
- ?rouwkransen: kan het ook nog iets méér/anders zijn?
- afspraken maken rond een moment van 'gezamenlijk afscheid' (laatste groet)  
'Wat moet je daar doen?'; vragen kinderen telkens opnieuw...
- duiden van de christelijke symbolen en handelingen tijdens een voorafgaande (godsdienst)les
- dag van de uitvaart: ontmoetingsmoment nadien op de school
- boekje uitvaart:
  - kaft of tussenin-bladzijden
  - een aantal pagina's poëzie en teksten (offerande/communie)
- gaan kinderen en kleuters mee naar de uitvaart
- 'doen' ze iets in de uitvaart
- neem een 'personeelslid' niet af van zijn/haar familie! – **LUISTEREN** naar de wensen van de familie
- rouwbezoek in naam van de school aan de na(ast)bestaanden: wie en wanneer: afspreken
- familieleden/kinderen werkzaam of aanwezig op school van overledene?
- ...

## op te volgen in de maanden na het overlijden

- 'verjaardag' van 'het gebeuren'
  - woordviering of eucharistie
  - op school of parochie of kerkhof
  - zeer gepersonaliseerd
- jaardienst met ontmoetingsmoment
  - zolang de klas op school is een bijzondere uitnodiging
  - actieve dienst leerkrachten en leerlingen van bv. de laatste 10 jaar: met name vernoemd
  - uitnodigingsbrief naar iedereen
  - herdenken van overledenen op jubileumfeesten
- Allerheiligen/Allerzielen (geldinzameling voor bloemen, kaartje, kaars, ...)
- nieuwjaarskaart
- melding in het schooltijdschrift
- afhalen van de persoonlijke bezittingen (intern)
- uitgaande post
- passend omgaan met naamvermeldingen op 'lijsten': géén doorhalingen
- kijk kritisch naar de activiteiten die de school in de komende dagen na een sterven organiseert!
- opendeur school of andere: specifieke 'in memoriam' op de meest geëigende plaats
- website school: in memoriam-pagina
- ...



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