

KENNISBRIEF

Jaargang 1 – nr. 4

POLDERkracht

PAG. 2

We kunnen niet voorkomen dat kinderen met verlies te maken krijgen, maar we kunnen ze wel helpen om hun lijden draaglijker te maken.

PAG. 6

Agenda POLDERplan en aanmeldlink:
workshop groepsdynamiek

PAG. 7

5 creatieve werkvormen om kinderen te helpen omgaan met gevoelens van rouw en verlies

Rouw en verlies



Als leerkracht krijg je deze kennisbrief doorgestuurd via jouw intern begeleider. Wil je deze voortaan rechtstreeks ontvangen? Meld je dan aan via het aanmeldformulier op onze [website](#).

Papa is nu een sterretje



Uit onderzoek is gebleken dat kinderen aan het eind van de basisschool veel meer ervaring met rouw hebben dan we over het algemeen denken. Jaarlijks verliezen gemiddeld 6400 kinderen in Nederland een ouder. Per jaar overlijden ongeveer 1150 kinderen; een groot aantal kinderen verliest hiermee een broer of zus. Het overlijden van opa's, oma's of andere familieleden, echtscheidingen..... Ruim driekwart van alle kinderen hebben op het moment dat ze naar het voortgezet onderwijs gaan al te maken gehad met het verlies van iemand die ze kennen.

Rouw en verlies horen bij het leven

Toch is het niet vanzelfsprekend dat kinderen worden opgevoed in het omgaan met de dood. Ook het bespreken van de dood als onderwerp in de klas blijkt lang niet altijd vanzelfsprekend te zijn. Rouwen hoort echter bij het leven. Manu Keirse zegt daarover: "Als een kind rijp genoeg is om van mensen te houden, is het ook rijp genoeg om te rouwen." We kunnen niet voorkomen dat kinderen met verlies te maken krijgen, maar we kunnen ze wel helpen om hun lijden draaglijker te maken. Die hulp hoeft niet eens uit hele bijzondere dingen te bestaan. Troost bieden zit in kleine dingen, gebaren, woorden maar bovenal in er te zijn.

Rouwtaken

Lange tijd werd er vanuit gegaan dat rouw plaatsvindt volgens het model van Kübler-Ross (ontkenning, boosheid, onderhandelen, depressie/verdriet en berusting). De daarin genoemde

stadia worden vaak wel herkend maar zijn niet wetenschappelijk bewezen. Binnen de huidige inzichten daarover wordt veeleer uitgegaan van bepaalde rouwtaken die we te doorlopen hebben in een situatie van rouw of verlies. De volgende rouwtaken worden onderscheiden:

- Rouwtaak 0: Het leren omgaan met verlies en rouw.

Voordat kinderen te maken krijgen met de dood in de directe omgeving, is het belangrijk dat ze leren om het leven te leven in alle facetten die daarbij horen, dus ook de vervelende of verdrietige dingen. De dood en afscheid leren nemen hoort daar dus ook bij.

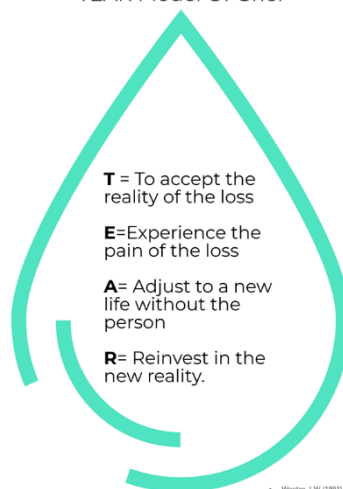
- Rouwtaak 1: Besef van het verlies, realiseren wat er gebeurd is.

Om verder te kunnen gaan met je leven is het belangrijk dat je stilstaat bij wat er is gebeurd en wat dat betekent. Het gaat over het beseffen en erkennen van de realiteit. Kinderen neigen ernaar zichzelf te beschermen tegen de verschillende emoties als een afweermechanisme. Het is belangrijk dat het besef komt dat de dood oneindig is en iemand niet meer terug komt.

- Rouwtaak 2: Ervaren en omgaan met gevoelens die bij het verlies horen.

Het verlies accepteren en een plek geven gaat gepaard met een warboel aan gevoelens, waaronder pijn en verwarring. Het ene moment moet je lachen en ben je vrolijk en voel je je daarover mogelijk weer schuldig. Het andere moment is er het verdriet. Het is belangrijk dat volwassenen kinderen de kans geven om stil te staan bij deze gevoelens en hen de gelegenheid te geven ze te uiten door hen daartoe uit te nodigen, bijvoorbeeld door over je eigen

TEAR Model Of Grief



• Worden, J. W. (1995).

gevoel te vertellen of wat jij als kind voelde.

- Rouwtaak 3: Aanpassen aan een omgeving zonder de overledene.

Je leert verder te gaan met het gemis en met de herinnering. Vooral de eerste tijd zullen er steeds gebeurtenissen zijn waarmee het kind met het gemis geconfronteerd wordt, bijvoorbeeld een verjaardag, een eerste vakantie zonder een overleden ouder of bij de overstap van basisschool naar voortgezet onderwijs en de afscheidsviering die daarbij hoort. Het kan fijn zijn als er op bepaalde dagen met een extra emotionele lading extra aandacht besteed wordt aan de herinneringen. Kinderen in de basisschoolleeftijd kunnen bij deze rouwtaak komen met hele praktische vragen als: "Wie gaat er nu met mij voetballen?" of "Wie moet mij nu naar de zwembles brengen?"

- Rouwtaak 4: Investeren in nieuwe relaties. Sommige kinderen zijn na een ingrijpende verlieservaring bang om nieuwe contacten of relaties aan te gaan. Ze zijn bang om iemand opnieuw te verliezen van wie ze houden. Volwassenen kunnen hen daarbij helpen door te troosten, bemoedigende woorden uit te spreken en er te zijn als het even niet goed gaat.

De rouwtaken lopen vaak door elkaar heen en verlopen in pieken en dalen. Er zullen momenten zijn dat het verdriet wat op de achtergrond lijkt te geraken waarna het ineens weer in alle hevigheid boven komt drijven als een bal die onder water is geduwd. Bovendien is het na afronding van de laatste rouwtaak niet zo dat het verdriet dan over is. Het verdriet zal altijd blijven en bij belangrijke of terugkerende gebeurtenissen weer opblazen (bijvoorbeeld bij het maken van een cadeautje voor vader- of moederdag), of op onverwachte momenten de kop weer op kunnen steken doordat een gedachte of ervaring doet herinneren aan degene(n) die je mist.



Ook is het belangrijk rekening te houden met uitgestelde rouw. Een ouder rouwt vaak met één kind binnen het gezin. De andere kinderen krijgen dan vaak pas later de ruimte om te rouwen, soms kunnen daar jaren overheen gaan, hetgeen ook dan nog steeds gepaard kan gaan met het vertonen van lastig gedrag. Het gevaar is dan dat dit niet als symptoom van rouw herkend wordt. Het lastige gedrag hoeft je uiteraard niet te accepteren, maar een rustig gesprek ('Ik maak me zorgen') werkt beter dan straf.

Rouw in de verschillende leeftijdsfasen

Kleuters

Wat de leeftijd ook is, een kind voelt, merkt of weet wanneer een dierbaar iemand niet meer in zijn leven is. Afhankelijk van de leeftijdsfase zal het meer of minder van dat proces begrijpen. Elk kind is uniek maar grofweg kun je bij kleuters zien dat het voor hen nog moeilijk te begrijpen is dat de dood iets definitiefs is. Kleuters kunnen hun rouw uiten in agressie, extreme boosheid, destructief gedrag of lichamelijke klachten. Ook kan een kind vervallen in het gedrag uit een eerdere ontwikkelingsfase. Kleuters zijn geholpen bij het zoveel mogelijk aanhouden van het vaste ritme van de dag en de vaste rituelen, te zorgen voor een vertrouwde omgeving en het bieden van geborgenheid, veiligheid en knuffels.

Kinderen van 6-9 jaar

Bij kinderen tussen de 6 en 9 jaar is het sociale, emotionele en cognitieve vermogen al wat meer ontwikkeld. Ze realiseren zich dat een verlies oneindig is (in geval van een overlijden) of kan zijn (in geval van een scheiding waarbij het contact verbroken wordt met een van de ouders). Kinderen in deze leeftijdsfase willen graag van alles weten en richten zich zoals ook aangestipt bij rouwtaak 3 op praktische zaken of vragen wat soms wat kil over kan komen, bijvoorbeeld: "Waarom heeft oma haar bril op? Ze kan nu toch niets meer zien?" Op deze manier proberen

kinderen de betekenis van het verlies te begrijpen.

Kinderen in deze leeftijdsfase zijn extra kwetsbaar omdat ze de mogelijkheid hebben om de betekenis van het verlies te begrijpen, maar nog niet in staat zijn met alle informatie om te gaan. Dat maakt dat sommige vragen ook eindeloos herhaald worden ondanks dat deze al eerder uitgebreid beantwoord zijn. Ook dit is vanuit het kind bedoeld om grip te krijgen op de situatie.

Rouw kan zich binnen deze leeftijdsgroep uiten in gedragsproblemen, fysieke klachten, slecht eten of slapen, moeite met concentreren en soms ook met vertoon van dezelfde klachten als degene die overleden is.

Tieners

Tieners in de leeftijd van 10 tot en met 12 jaar zien de dood als een onderdeel dat bij het leven hoort. Ze identificeren zich niet meer alleen met hun ouders, maar richten zich ook op vrienden en leeftijdsgenootjes en kunnen zich zorgen maken om de anderen. Soms nemen ze, niet zichtbaar, taken over van de ander of cijferen zichzelf weg. Bij hen uit rouw zich in de vorm van psychosomatische klachten zoals buikpijn, hoofdpijn of geringe energie en moeite met concentreren. Kinderen uit de bovenbouw zijn minder afhankelijk van volwassenen. Om niet kinderachtig te lijken vragen ze niet altijd aandacht voor hun verdriet, maar proberen ze het zelf op te lossen. Omdat de gevoelens er toch uit moeten, vertonen ze soms lastig en opstandig gedrag. Voor jongens kan dit ook in de vorige besproken leeftijdscategorie al gelden. Jongens hebben over het algemeen de neiging hun verdriet weg te drukken: tranen zijn niet 'stoer.' Ze trekken zich dan meer terug dan meisjes.

De rol van school

We weten allemaal dat scholen veel op hun bordje krijgen. Democratisering, het aanleren van normen en waarden, het herkennen van radicalisering... er wordt verwacht dat het onderwijs er wel een antwoord op biedt. Hoe zit dat met rouw en verlies? Is dat iets dat binnen het onderwijs hoort? Wat kun je

daarin als leerkracht betekenen voor een leerling? Je bent immers geen hulpverlener. Toch heb je als leerkracht een belangrijke rol bij het verdriet en de rouwverwerking van kinderen.

Kinderen hebben de openheid, steun en begrip van jou als leerkracht nodig om de heftige gevoelens en gedachten een plek te geven. Rouw draag je van binnen met je mee en is niet aan fysieke grenzen gebonden. Het kind kan zijn verdriet en gevoelens van rouw niet bij de schooldeur achterlaten om het daar 's middags weer op te pikken. Laat het kind merken dat je er voor hem bent. Dat zit hem vaak in kleine dingen als een knipoog, een vriendelijk woord, een schouderklopje of een belangstellende vraag.

Er zijn kinderen die het (nog) heel moeilijk vinden om hun emoties te uiten of over hun verdriet te praten. Wanneer een kind zijn emoties niet laat zien wil dat niet zeggen dat hij deze niet heeft. Het ervaren van jouw nabijheid zal desondanks toch steunend zijn. Laat je nabijheid niet alleen in de groep merken maar vraag ook in een 1:1-situatie hoe het nu met jouw leerling gaat, bij voorkeur tijdens een informeel moment zoals het samen uitvoeren van een klus of al wandelend naar de gymzaal.

“Door het feit dat leerkrachten veel te weinig vertrouwd zijn met verdriet, ziet men vaak angst en afstandelijkheid op momenten dat jongeren daar behoefte aan hebben”

Manu Keirse

Geef het kind wat persoonlijke aandacht, luister goed naar het kind maar dwing het niet over de dood of verlieservaring te praten en toon begrip wanneer de leerprestaties wat minder zijn. Ook het uiten of benoemen van jouw eigen emoties kan daarin helpend zijn. Het kind kan zich soms schuldig of gek voelen bij het ervaren van zijn emoties rondom de rouw. Het is helpend als hij weet dat anderen hetzelfde voelen of hoort dat deze gevoelens er mogen zijn en dat daarin geen goed of fout te onderscheiden is. Het maken van een

tekening of de inzet van andere creatieve opdrachten tijdens de teken- of handvaardigheidsles kunnen helpen bij het uiting geven aan de gevoelens en het vorm geven aan de herinneringen. Wat extra persoonlijke aandacht hoeft natuurlijk niet alleen vanuit jou als leerkracht te komen. Het is goed om daar de groep bij te betrekken. Klasgenootjes zijn zeer goed in staat om troost te bieden aan een kind met verdriet. Je kan dit helpen vorm te geven door het ophangen of schilderen van een troostboom in de klas waarin de kinderen verhaaltjes, gedichtjes, tekeningentjes e.d. kunnen ophangen voor een klasgenoot die een verdrietige periode doormaakt en wat extra troost en steun gebruiken kan. En hoe tegenstrijdig het misschien ook klinkt maar 'gewoon lesgeven' kan en moet ook gewoon doorgaan. Juist het feit dat de rekenles doorgaat, zorgt voor veiligheid en geeft houvast.

Je komt er wel overheen

Hoe goed bedoeld wellicht ook, zijn er ook acties en uitspraken die vooral contraproductief werken. Dingen die averechts werken zijn:

- Ongevraagd adviezen geven, oordelen, of oplossingen aanreiken in plaats van luisteren.
- De leerling als zielig behandelen.
- Zeggen dat de rouw lang genoeg heeft geduurd en het leven verdergaat.
- Gevoelens wegnemen door te doen of het allemaal niet zo erg is.
- Niks doen omdat je bang bent fouten te maken.
- Clichés gebruiken als: 'Het gaat wel weer over. Het hoort bij het leven. Je opa was al oud. Je moet sterk zijn. Het is beter zo. Je komt er wel weer overheen.'

Verder is het belangrijk dat je in de gesprekken over dood of verlies met het kind niet vervalt in vage of eufemistische omschrijvingen die geen recht doen aan de realiteit. Leg kinderen zo concreet en duidelijk mogelijk uit wat het betekent als iemand dood is. Dit helpt hen bij het doorwerken van

de rouwtaken en voorkomt angsten op basis van onterechte aannames. Als je zegt dat papa voor altijd slaapt kunnen kinderen bang zijn om te gaan slapen. Als papa nooit meer wakker wordt kan jou dat immers ook overkomen. "Oma ging dood omdat ze ziek was." Het kind kan bang worden voor ziek zijn en denken dat het ook dood gaat als het ziek is. Beter is het om deze zin in het extreme te trekken: "Oma ging dood omdat ze heel, heel, heel erg ziek was en ze haar niet meer beter konden maken. "

Zijn er kinderen die beter doorverwezen kunnen worden naar de hulpverlening?

Als zes maanden na de verlieservaring het verdriet niet minder wordt, kan er sprake zijn van stagnatie van rouw en is er kans dat er zich ernstige emotionele en psychosociale problemen ontwikkelen. Volgens de hulpverleners Mariken Spuij en Paul Boelen (2009, 2008) van de Universiteit Utrecht voorspelt de aanwezigheid van de volgende symptomen zes maanden na het verlies, problemen op lange termijn:

- Vermijdingsgedrag: het wegstoppen van de pijnlijke gevoelens die bij het verlies horen en vermijden van situaties die doen herinneren aan het verlies.
- Negatief gedrag: heel negatief tegen allerlei dingen aan kijken, zich somber voelen en zich terugtrekken; het wordt dan steeds moeilijker om verder te gaan met het leven en weer vertrouwen te krijgen in zichzelf, anderen en de toekomst.
- (overdreven) Zorgzaam gedrag: sommige kinderen zijn te veel bezig met anderen in het gezin door bijvoorbeeld de overgebleven ouder te ontlasten, zij houden de eigen gevoelens voor zichzelf hetgeen hen de kans ontnemt om te leren gaan met hun eigen verdriet.

Als rouw stagneert, kan gecompliceerde of problematische rouw ontstaan. In deze gevallen is het raadzaam om je zorgen met de ouder(s) en/of binnen jullie OT of BT te bespreken en met elkaar na te gaan of psychische hulp ter ondersteuning bij het rouwproces wenselijk is.

Bronnen:

- Fiddelaers-Jaspers, R. (2014). *Jong verlies*.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2011). *De rouwende school. Handboek voor primair en voortgezet onderwijs en MBO*.
- Keirse, M. (2020). *Kinderen helpen bij verlies*.
- Molen, L. van der (2013). *Gekleurde tranen*.
- Spuij, M. (2020). *Rouwen kinderen en jongeren hetzelfde als volwassenen?* Psychosociaal Digitaal, 2, 17-21.
- Spuij, M., & Boelen, P. A. (2009). Rouwhulp bij kinderen. *Pedagogiek in Praktijk – Magazine*, 52, 8-11.
- www.nji.nl/nl/Download-NJi/Publicatie-NJi/Publicatie-overlijden-ouder.pdf
- www.gedragsproblemenindeklas.nl/gedragsproblemen/leer-over-rouw-en-trauma/

Een mooi verhaal uit de praktijk

Op deze plaats hopen we in iedere kennisbrief een mooi verhaal uit de dagelijkse lespraktijk te mogen delen. Inspirerende verhalen van collega's uit het veld die net als jij dagelijks bezig zijn passend onderwijs te realiseren voor de leerlingen in hun klas.

Wil jij jouw verhaal de volgende keer met alle leerkrachten binnen ons samenwerkingsverband delen? Je mag dit mailen naar POLDermaatje@pold.nl of naar een van de specialisten (Daniëlle, Froukje, Lisette, Marloes, Martine of Simone).

POLDERplan agenda

- 8 september 2021:
Online Workshop 'Groepsdynamiek'
Hoe krijg je inzicht in de dynamiek van een groep? Hoe kun je gericht inspelen op groepsgedrag? Tijdens deze workshop gaan we aan de slag met inzichten in groepsfasen en groepsprocessen en wisselen we werkvormen uit die bijdragen aan het creëren en in stand houden van een fijne groep.
Tijd: 14:30-16:00 uur

Inschrijven kan via de website van Passend Onderwijs:
www.passendonderwijslelystaddronten.nl/agenda/

Creatieve werkvormen

Hieronder een lijstje met suggesties van creatieve werkvormen die ingezet kunnen worden om kinderen te helpen uiting te geven aan hun emoties. Onderstaande werkvormen kunnen ingezet worden naar aanleiding van een ingrijpende verlieservaring bij een van de kinderen uit de klas maar kunnen uiteraard uitgevoerd worden door alle kinderen binnen de groep en zijn breder toepasbaar. Het is niet wenselijk het rouwende kind daarin in een uitzonderingspositie te plaatsen. Dit vergroot juist het gevoel van eenzaamheid.



- **Het maken van een schatkistje**
Laat kinderen een doosje met deksel beschilderen of beplakken met diverse materialen. In het doosje kunnen ze dingentjes stoppen die hen herinneren aan degene die ze missen. Variant: Laat kinderen hun binnen- en buitenkant vormgeven middels het doosje. De buitenkant laat zien hoe ze overkomen op anderen, de binnenkant wat er van binnen in hen omgaat.
- **Een troost- of knuffeldoekje maken**
Laat kinderen een wit katoenen lapje of zakdoek beschilderen met textielverf voor zichzelf of anderen.
- **Zelfportret**
Laat kinderen met was- of pastelkrijt een zelfportret maken van voor hun verlieservaring en van nu.
- **Mandala van gevoelens**
Je kunt kinderen een mandala van gevoelens laten maken door deze te tekenen of te plakken met verschillende stukjes papier of stof. De verschillende kleuren of texturen staan voor de mix van gevoelens die het kind ervaart.
Variatie:
Laat kinderen een potje met deksel vullen met gekleurd zout. Gekleurd zout maak je door wat zout op een blaadje te strooien en het te kleuren met stoepkrijt. Verschillende kleuren staan voor de verschillende emoties. Het zout wordt in laagjes in het potje gestrooid. Dit kan in rechte lagen maar ook in bergjes. De kleuren kun je ook door elkaar heen laten lopen. Als het potje bijna helemaal vol zit kun je het bovenin afdekken met watten zodat de laagjes niet door elkaar heen gaan.
- **Prentenboek maken**
Laat kinderen een prentenboek maken over hun eigen leven of dat van een gestorvene. Je zult verstedd staan van de mooie verhalen die kinderen je laten zien en hoeveel kinderen er al te maken hebben gehad met een voor hen ingrijpende verlieservaring.