

Werkvormen

rond rouw

voor

het jeugdwerk



**MISSING
YOU**

Inhoud

1.	Werkvormen voor introductie Missing You-methodiek	3
1.1	Dixit kaarten	3
1.2	Kaarsje branden	4
2.	Werkvormen rond Definitie Rouw	5
2.1	Verhaal “Drie bomen”	6
2.2	Eigen ervaring.....	7
2.3	Woordassociatie.....	8
2.4	Stellingen	9
3.	Werkvormen rond Leeftijdsspecifiek rouwen	11
3.1	Matchen	12
4.	Werkvormen rond Duale Procesmodel	16
4.1	Casussen DPM.....	17
4.2	Voorbeelden DPM	20
5.	Werkvormen rond (Niet) helpend gedrag	21
5.1	Voorbeelden.....	22
5.2	Clichés.....	23
5.3	Slechts denkbare manier	24
5.4	Draagkracht.....	25
5.5	Kwaliteiten als begeleider.....	26
5.6	Eigen houding als begeleider	27
5.7	Rituelen en gedenkmomenten.....	28
5.8	Mogelijke methodieken.....	29
6.	Werkvormen voor nabespreking/evaluatie	31
6.1	Dixit-kaarten.....	31
6.2	Lichaam positioneren	31
6.3	Vinger gooien	31

1. Werkvormen voor introductie Missing You-methodiek

1.1 Dixit kaarten

Tijd: 15 minuten
Materiaal: Dixit-kaarten

Laat de deelnemers een kaart kiezen uit de Dixit-kaarten die bij het *gevoel* past dat ze op dit moment hebben of aan een *gevoel* gelinkt is van iets dat ze die dag hebben meegemaakt (bv. blij omdat het bijna weekend is, moe van een lange dag stilzitten, slechtgezind want 's ochtends thuis weggegaan met ruzie,...).

Nodig hen uit om dit gevoel (aan de hand van de kaart die ze kozen) te vertellen aan hun buur of mensen die dicht bij hen zitten. – 5 minuten

Je bevroegt nadien hoe ze dit ervaren hebben (het koppelen van een gevoel aan een prent + dit delen met anderen)

Je koppelt dit terug aan het feit dat dit een manier is om met kinderen en jongeren in gesprek te gaan over hun gevoelens aangezien dit niet altijd makkelijk te uiten is via woorden.

1.2 Kaarsje branden

- Tijd:** 15 minuten
- Materiaal:**
- theelichtjes
 - aansteker
 - eventueel glazen potjes

Deze werkvorm kan je gebruiken bij een groep die elkaar al wat kent.

We zitten in een cirkel en steken één voor één een kaarsje aan. Dit mag voor een bepaalde persoon zijn, voor een dier, een gebeurtenis...

De deelnemers mogen vertellen voor wie ze een kaarsje aansteken, maar dit is zeker geen verplichting.

2. Werkvormen rond Definitie Rouw

Koppelen aan theorie:

- Je kunt rouw zien als het **totaal van gevoelens, gedachten en gedrag** dat ontstaat ten gevolge van het permanent missen van iets of iemand dierbaars.
- Rouw is geen ziekte, het is de **normale aanpassing** aan een verlies en aan een totaal veranderde situatie. Je staat voor de taak je **verwachtingen, je heden en je toekomst** aan te passen aan de nieuwe situatie waarin die ander voor altijd weg is.
- Rouwen kan heel **diverse vormen** aannemen: het rouwproces is uniek net als jouw vingerafdruk.
- Rouwen doe je **levenslang**. De pijn kan over de tijd heen minder scherp aanvoelen, maar het litteken blijft.
- De meerderheid van de mensen rouwt op een **normale, 'gezonde' manier** ook al verschillen de rouwprocessen sterk van elkaar.

Rouwen reikt verder dan enkel verlies bij een overlijden. Voor kinderen kan zelfs het verlies van een knuffel een grote impact hebben. Alles hangt af van jouw hechting met die persoon/voorwerp/... Ook echtscheiding, verhuis, langdurige ziekte, relatiebreuk,... zijn vormen van **levend verlies**. De symptomen van rouw kunnen gelijkaardig zijn.

2.1 Verhaal “Drie bomen”

Tijd: 10 minuten
Materiaal: Verhaal van de drie bomen

Voorlezen van het verhaal.

Nadien volgende vragen afdtoetsen:

- Waarom vertellen we dit verhaal? Waarover gaat dit verhaal?
- Hoe is dit gelinkt aan het rouwproces?
- Herken je jezelf of een ander in een boom?

“Er waren eens drie bomen. Tijdens een harde storm verloren ze alle drie een tak waarvan ze erg hielden. De bomen gingen alle drie op een andere manier met hun verlies om. Een paar jaar later ging ik op zoek naar de bomen en heb ik ze weer gevonden.

De eerste boom rouwde nog steeds om zijn verlies en ieder voorjaar als de zon hem uitnodigde om te groeien, zei hij: “Nee, dat kan ik niet want ik mis een belangrijke tak”. Deze boom was klein gebleven en stond in de schaduw van andere bomen. De zon kon er niet meer bij. De wond waar de tak was afgebroken kon je goed zien; het was het hoogste punt van de boom gebleven. De boom was na het verlies niet meer verder gegroeid.

De tweede boom was zo geschrokken van de pijn dat hij had besloten om het verlies te vergeten. Hij was moeilijk te vinden, want hij lag op de grond. Hij was bij een voorjaarsstorm omgewaaid omdat zijn wortels geen houvast meer hadden in de aarde. De plek van de wond was moeilijk te vinden. Deze zat verstopt achter een heleboel vochtige bladeren.

De derde boom was ook geschrokken van de pijn en de leegte in zijn lijf. Hij had gerouwd om zijn verlies. Het eerste voorjaar toen de zon hem uitnodigde om te groeien, had hij gezegd: “Dit jaar nog niet, het is te vroeg.” Toen de zon het tweede voorjaar weer terugkwam met de uitnodiging had hij gezegd: “Ja zon, verwarm mij maar. Mijn wond heeft warmte nodig, zodat ze weet dat ze erbij hoort.” Toen de zon het derde voorjaar weer terug kwam, sprak de boom: “Ja zon, kom maar, ik wil weer groeien. Ik weet dat er nog veel te groeien is.” De derde boom was moeilijk te vinden want hij was groot en sterk geworden, dat had ik niet verwacht. Gelukkige kon ik hem herkennen aan de dichtgegroeide wond die vol trots in het zonlicht stond.

Auteur: Evert Landwaard

2.2 Eigen ervaring

Tijd: 5 minuten
Materiaal: /

Ga allemaal rechtstaan en doe je ogen dicht, houd ze dicht gedurende de opdracht.

We zullen enkele situaties voorlezen. Als de situatie voor jou van toepassing is, dan ga je zitten. Eens je bent gaan zitten, blijf je zitten. Je hoeft dus niet terug recht te staan, ook al herken je je in de situatie.

Ga zitten als

- jouw ouders gescheiden zijn
- jouw huisdier ooit is weggelopen
- je een familielid bent verloren
- je jouw lievelingsknuffel als kind ooit kwijt was
- je als kind bent verhuisd

Conclusie: Laat de deelnemers de ogen open doen na het overlopen van de laatste situatie.

Misschien staat er nu nog iemand recht, dat is niet erg. Wijs vooral op het feit dat de meesten onder hen wel neerzitten. Dat de meesten onder hen dus al een verlieservaring hebben gekend. Hieruit willen we vertrekken. Iedereen kan met rouwenden omgaan, je hebt gewoon wat bewustzijn nodig.

2.3 Woordassociatie

Tijd:	15 minuten
Materiaal:	- pennen - posters of post it's

Met woorden:

Alles waar ze aan denken bij het woord 'rouw' of 'verlies' neerschrijven op een blad / bord.

- Aan wat moet je denken bij rouw / verlies?

Ofwel op één grote poster laten opschrijven met "ROUW" in het midden, ofwel kernwoorden op aparte verschillende post it's laten opschrijven. De antwoorden kunnen samen overlopen worden en eventueel geordend worden in gedachten – gevoelens – gedrag - ... (en andere categorieën die op dat moment naar boven kunnen komen).

Eventueel met volgende vragen stimuleren:

- Welke gedachten kunnen hiermee gepaard gaan?
- Welke emoties kunnen hiermee gepaard gaan?
- Welke lichamelijke sensaties kunnen hiermee gepaard gaan?
- Welk gedrag kan hiermee gepaard gaan?

Met beelden:

Hen prenten laten uitkiezen die volgens hen rouw of verlies symboliseren.

Aanzetten tot nadenken over het thema ~ brainstorm

2.4 Stellingen

Tijd: 15 minuten
Materiaal: Rode en groene strookjes

De groep aanzetten om na te denken over rouwen, ze staan stil bij hun eigen visie, het eigen beeld dat ze hebben rond rouwen. Biedt ook een mogelijkheid om eigen ervaringen in te brengen.

Hoe stellingen bevragen?

- Rood / groen strookje in de lucht steken
- In de ruimte een plaats innemen bv. Rechts = waar en links = niet waar

Mogelijke stellingen om het thema ROUW in te leiden:

a. Bij een groot verlies is het gezin geen veilige haven

Als er iemand in een gezin sterft, wordt het gezin een plek van onveiligheid. Kinderen stellen dan vaak praktische vragen: wie gaat er me nu van school halen? Volwassenen vinden dat egoïstisch, maar om te rouwen hebben kinderen een gevoel van veiligheid nodig. Hoe dichtter een kind bij een ouder staat, hoe moeilijker het is om het verdriet te delen. Een jongere gaf aan dat zij dikwijls naar het graf van haar papa ging. Maar mama mocht dat niet weten. Ze wilde haar sparen.

b. Praten is de beste troost

We hebben vaak de neiging om een kind op een stoel te zetten en te zeggen: 'vertel het nu eens'. Maar kinderen hebben niet de taal, de woorden om hun verdriet te uiten. De tweeling die na het overlijden van hun mama gaan dansen in de discotheek worden veroordeeld als egocentrisch, maar voor hen is dat dansen op dat moment de enige manier om hun emoties te uiten. Die emoties zien en daarop ingaan is veel belangrijker dan hen te dwingen te praten over hun verlies.

c. Kinderen wenen de eerste dagen en dan gaat het altijd wat beter

Net omdat de hele veilige wereld overhoop gegooid wordt, gaan kinderen hun verdriet uitstellen. Kinderen rouwen niet wanneer het 'gepast' is. Soms duikt het op in korte intense periodes, soms pas na jaren. Kinderen willen niet anders zijn dan anderen. Ze willen niet opvallen en houden zich sterk.

d. Je neemt een kind niet mee naar het mortuarium

Manu Keirse (rouwexpert) raadt het bezoek aan. Want zien wat 'dood zijn' is, is de eerste stap in een rouwproces. Je vertelt zo precies mogelijk wat ze zullen zien. Jammer genoeg is er een trend om kinderen (en ook onszelf) af te schermen van alles wat met ziekte en dood te maken heeft. Natuurlijk mag je ook niemand dwingen om zo'n bezoek te brengen.

e. Een kind dat rouwt helpen is moeilijk

Dat hoeft niet zo te zijn: 5 tot 12-jarigen geef je best creatieve manieren om om te gaan met verdriet (bv gedachtendoosjes, herinneringsdoos, boosdoos,..). Leerkrachten vinden het vaak moeilijk en slaan tilt. Iemand zei dat er een kindje in zijn klas vertelde dat zijn papa weg was van huis. Hij deed alsof hij het niet hoorde. Velen vragen zich af: wat moet ik zeggen? Wat moet ik doen? Deze vragen verlammen. Een kind laten weten dat het bij jou terecht kan, inpikken op wat het zegt of doet, is veel makkelijker dan een ultieme troostende oplossing te willen aanbieden.

f. Rouwen verloopt in verschillende fasen

Vroeger werd vaak het 5-fasenmodel van Elisabeth Kubler Ross gebruikt (ontkenning, woede, marchandieren, depressie/verdriet, aanvaarding), maar dat is ondertussen al wat achterhaald. Dat model gaat er vanuit dat je rouw "ondergaat", dat je zelf een passieve rol speelt. Een rouwproces zal ook nooit helemaal afgerond zijn (laatste stap aanvaarding)

De emoties in de verschillende fases kunnen natuurlijk wel aan bod komen in een rouwproces, maar dat hoeft niet zo te zijn.

g. Rouwen duurt gemiddeld een jaar

Er staat geen eindpunt op rouwen. Rouwen doe je levenslang, al zal de intensiteit en de vorm wel veranderen. Rouwen is ook heel uniek. Iedereen doet dit op een andere manier, dus het is zinloos om over gemiddelden te spreken.

h. Jongens rouwen anders dan meisjes

Rouwen is persoonsgebonden, iedereen rouwt anders. Toch zien we dat jongens/mannen vaak meer of sneller herstelgericht denken en handelen en dat meisjes/vrouwen vaak meer of sneller verliesgericht denken en handelen. (Kan verder worden uitgelegd bij DPM)

i. Positieve gevoelens kunnen in de rouwverwerking niet voorkomen.

Zowel positieve als negatieve gevoelens horen bij een rouwproces!

3. Werkvormen rond Leeftijdsspecifiek rouwen

Koppelen aan theorie:

- Rouw is nauw verbonden met ontwikkelingsfasen
- Per leeftijd bestaan er andere noden
- Rouw slijt niet gauw – lange termijn aandacht
- Opletten met vooroordelen

3.1 Matchen

- Tijd:** 20 minuten
- Materiaal:**
- Kaartjes met leeftijdscategorieën
 - Kaartjes met leeftijdskenmerken van rouw

De deelnemers worden verdeeld in vier verschillende groepjes en krijgen een leeftijdscategorie per groepje:

- 3 – 5 jaar
- 6 – 8 jaar
- 9 – 12 jaar
- 13 – 18 jaar

In het midden van de groep liggen kaartjes met leeftijdsspecifieke kenmerken van rouw (voorbeelden). Ze moeten de juiste kenmerken bij hun leeftijd plaatsen.

Daarna overlopen we deze kenmerken met de hele groep (Is iedereen akkoord dat dit kenmerk bij deze leeftijdscategorie hoort? Verrast jullie dit?) en wordt er kort toelichting gegeven (kort gekoppeld aan theorie)

Leeftijd	Theorie	Voorbeeld
Kleuters (3 – 5 jaar)	Dood is omkeerbaar en tijdelijk Zeer vaag “weggaan” “Wanneer komt * terug?”	Oma is overleden. De leiding heeft, net als de mama van Valerie, uitgelegd dat ze er niet meer is. Toch vraagt Valerie steeds opnieuw wanneer haar oma haar nog eens komt halen van de scouts.
	Magisch denken: fantasiewereld versus realiteit	Een leider vertelt aan Karel dat papa nu een sterretje aan de hemel is. Dat maakt Karel angstig, want als papa zomaar in een sterretje kan veranderen, betekent dat dat hijzelf ook zomaar opeens in iets anders kan veranderen.
	Ene moment erg verdrietig, ander moment spelen en lachen	Op het speelplein vertelt Lukas enthousiast dat hij morgen met zijn ouders naar de zee gaat. Daardoor voelt Michaël zich erg verdrietig, want zijn papa is er niet meer. De leiding roept iedereen bijeen voor het volgende spel en enkele ogenblikken later is Michaël samen met Lukas weer volop aan het spelen en lachen.
	Stellen veel praktische vragen (hoe, wat, waarom...	Hanne wil de hele praktische kant kennen van de dood van haar nicht en vraagt dit aan iedereen die ze tegenkomt: Hoe is ze gestorven? Wat is dat dan, kanker? Kan ik dat ook krijgen? Waar was ze toen ze stierf? Wanneer is ze juist gestorven?
Lagere school (6 – 8 jaar)	Beginnend besef dat de dood onomkeerbaar en definitief is.	Mustafa beseft dat hij niets kan doen of wensen om zijn oma’s dood ongedaan te maken. Ze is voor altijd weg en hij zal haar nooit meer zien of knuffelen.
	Veel zorgen, vragen en bedenkingen “Waar is * nu?”	Lise stelt veel vragen over het overlijden van haar nichtje: Waar is ze nu? Wat komt er na de dood? Waarom is ze er niet meer? Is het mijn schuld dat ze dood is? Kan ik zelf ook dood gaan?
	Fantasie is nog sterk aanwezig Magisch denken om verklaringen te vinden op de vragen die hen bezig houden Waar is * nu? Hoe ga je dood? Is het mijn schuld?	Els haar zusje is omgekomen in een verkeersongeval. In haar fantasie zijn de omstandigheden waarin dit gebeurde gruwelijker dan in de realiteit. Hoewel ze er zelf niet bij was, beeldt ze zich in hoe het ongeval is gebeurd. Er is bloed, over bloed!
	Kijken naar onmiddellijke gevolgen	Na het overlijden van haar papa is Safira ongerust: wie gaat haar nu zondag naar de jeugdbeweging brengen?
	Impact op ontwikkelingstaken	Sinds de dood van zijn papa heeft Jamie (opnieuw) last van bedplassen. Hij wil ook terug met een tut slapen en is veel afhankelijker bij mama!

Lagere school (9 – 12 jaar)	Realistische kijk op dood gaan Inwinnen van informatie over de dood	De buurman van Alysia is een week geleden plots overleden. Hij zag er toch helemaal nog niet zo oud uit? Hierdoor beseft Alysia dat iedereen op een dag zal sterven. Ze praat met haar mama over haar buurman en over de dood in het algemeen.
	Minder afhankelijk van volwassenen in het denken rond de dood	Een animator merkt op dat Gert liever blijft tekenen in plaats van deel te nemen aan de volgende opdracht. De animator beslist om nog even bij Gert te blijven zitten en vraagt hem of hij de hemel wil tekenen, de plaats waar opa nu is. Gert kleurt zijn papier volledig zwart, want hij denkt niet dat er zo iets als een hemel bestaat.
	Proberen zelf manieren te zoeken om met de dood om te gaan en het zelf te verwerken	Claire mist haar broer enorm. Toch houdt ze haar gevoelens voor zich en praat ze hier thuis niet over, omdat ze ziet dat haar mama zo al genoeg verdriet heeft. Als het allemaal even te veel wordt, dan gaat ze heel luid roepen vanachter in de tuin, of dan bonkt ze met haar vuist op de muur tot die helemaal rood ziet en pijn doet.
	Vertonen soms lastig, opstandig gedrag Uiten gevoelens in gedrag	Elle kan wat ze voelt niet uitdrukken met woorden tegenover haar leiding. Ze loopt boos over het terrein en schopt tegen alles dat ze tegenkomt op weg naar haar lokaal.
	Willen niet kinderachtig lijken	Het is de sterfdatum van Jonah's papa, maar op het speelplein laat hij niet zien dat hij vandaag veel aan hem moet denken. Hij mist hem enorm en daardoor is hij verdrietig. Hij wil echter niet dat de leiding of de andere kinderen in zijn groep vinden dat hij kinderachtig is!
Jongeren (13 – 18 jaar)	Begin volwassen doodsbesef Kunnen gevolgen inschatten naar de toekomst toe. Wie zijn ze zonder *? Ze beseffen dat hun overleden dierbare geen deel zal uitmaken van hun toekomstige leven	De mama van Emilie is 10 jaar geleden gestorven. Binnenkort staat Emilie voor een paar belangrijke beslissingen en zal ze enkele knopen moeten doorhakken. Wat zou haar mama nu tegen haar zeggen? Welke richting zou zij vinden dat ze moet gaan studeren? Wat heeft haar mama gestudeerd? Was ze een goede student? Hoe was haar studententijd? Emilie vind het ontzettend jammer dat haar mama er niet bij zal zijn als ze binnenkort afstudeert.
	Veel veranderingen (lichamelijk, psychisch en sociaal) + zoektocht naar identiteit: mogelijks geen ruimte maken voor rouw Niet anders willen zijn dan de groep, erbij horen	Marie gaat voor de eerste keer op spelvakantie. Ze wil niet anders zijn dan de anderen, ze wil liever bij de groep horen dan "dat meisje zonder papa" te zijn, dus ze vertelt niet aan haar nieuwe vrienden dat haar papa enkele jaren geleden overleden is. Erbij horen en iemand zijn staat voor haar nu op de eerste plaats.

	<p>Stellen veel vraagtekens bij het leven. Verwarring rond thema's leven en dood neemt toe.</p>	<p>Katinka vraagt zich de laatste tijd vaak of hoe het zou zijn om dood te zijn. Hoe voelt dat? Is er nog iets na de dood? En is het dit nu, leven? Wat is de zin van dit alles?</p>
	<p>Invloed op emoties, gedachten en gedrag Meer taal en woorden – creativiteit</p>	<p>Als Anne zich slecht in haar vel voelt dan schrijft ze gedichten. Haar broer Rino daarentegen gaat naar muziek luisteren en speelt op zijn gitaar en zingt wat er in hem opkomt. Haar zus Nini kan haar gevoel dan weer van zich af dansen, op een opzwevend nummer.</p>
	<p>Hebben soms het gevoel "plots volwassen" te zijn. Voelen dan minder aansluiting bij leeftijdsgenoten</p>	<p>Soms heeft Laura het gevoel dat ze geen aansluiting meer vindt bij haar leeftijdsgenoten. Waarom zijn zij toch steeds bezig over zo'n onbelangrijke zaken als nagels lakken en welke jongens ze het mooist vinden? Laura heeft wel andere dingen aan haar hoofd.</p>

4. Werkvormen rond Duale Procesmodel

Koppelen aan theorie:

- (Theorie van Stroebe en Schut uit 1999)
- **Het verliesgerichte luik** – alles wat te maken heeft met de realiteit van het verlies en de overleden persoon cf. emotioneel rouwwerk, herinneren van de relatie en opnieuw een plaats geven, het vermijden van veranderingen in het leven (cf. “ik wil niet dat het leven verdergaat, ik wil mijn kind terug”). *Risico*: chronische rouw. *Steun bieden door*: aanwezig zijn, luisteren, troost, erkenning, empathie, warmte,... (= vrouwelijke rouw)
- **Het herstelgerichte luik** – realiteit dat het leven verder gaat zonder de overledenen - geeft een antwoord op de veranderingsprocessen in het leven, het gezin, de wereld, het werk, de vriendenkring... Hier gaat het om het invullen van nieuwe rollen, het ontwikkelen van een nieuwe identiteit, nieuwe relaties aangaan. Daarvoor kan het nodig zijn om afleiding te zoeken weg van alles wat het verlies zelf oproept, om gevoelens en herinneringen aan de verlieservaring te vermijden of te ontkennen (cf. “ik ben er bang voor te veel aan het verlies te denken, omdat ik dan alle controle verlies over mijn leven”). *Risico*: uitgestelde rouw. *Steun bieden door*: materiële steun, voor afleiding zorgen, problemen helpen oplossen, humor,... (= mannelijke rouw)
- Zowel in het verliesgerichte als in het herstelgerichte luik kan je gevoelens, gedachten en gedrag herkennen. Beide oriëntaties (herstel en verliesgericht) kunnen zowel **positieve als negatieve uitingen** hebben.
- Rouwenden kunnen in een van de beide processen blijven vastzitten, wat kan leiden tot **gecompliceerde rouw**. Bij verliesgerichte rouw kan dit leiden tot *chronische rouw*, een gepreoccupeerd zoeken en blijven verlangen naar de geliefde en niet verder willen leven zonder hem of haar. Het is een vorm van overspoelende rouw.
- De rouwende kan ook vastzitten in herstelgerichte rouw en alles wat met verlieswerk te maken heeft vermijden, maar ook geen doel en perspectief meer zien. Vormen van *angstige vermijding* (bv “ik moet de controle behouden”) en *depressieve vermijding* (“ik ben niet in staat om verder te leven zonder mijn partner”) kunnen leiden tot complicaties in het rouwtraject.
- In de literatuur spreekt men van *uitgestelde rouw* als mensen niet door een periode gaan van emotionele verwerking. In de volksmond zegt men dan dat de rouwende nog “zijn klop zal krijgen” Dit wordt echter door wetenschappelijk onderzoek in vraag gesteld.. Het is niet noodzakelijk zo dat mensen die kort na het verlies weinig gevoelens ervaren en uiten, dat ze dit verdringen en er later in hun leven doorheen moeten.
- **Afwisseling** is dus cruciaal bij dit model. Je rouwt gezond als je afwisselt tussen het verliesgerichte en het herstelgerichte. Iets wat 80-90% van de rouwende doet.
- Dit model gebeurt heel **natuurlijk**: Je staat op en ziet de foto van * waar je even naar knipoogt (V). Je gaat naar je werk voor afleiding (H). Je brengt nog vlug een bezoek op het kerkhof (V). Daarna heb je nood om met je vrienden iets te gaan dringen (H). Je komt thuis en steekt nog een kaarsje aan bij de foto (V). ...
- Als begeleider kan je **stimuleren**: de afwisseling tussen herstel – en verliesgericht is belangrijk. Als het je opvalt dat vooral verliesgerichte elementen aan bod komen in het verhaal, dan kan je gericht vragen naar herstelgerichte zaken.
- Als je merkt dat iemand vastzit in het verliesgerichte of herstelgerichte, dan is het aangeraden om door te verwijzen naar **professionele hulp**. Slechts 8-10% heeft baat bij een psycholoog. Gecomplieerde rouw is iets dat enkel door psychologen behandeld mag worden.

4.1 Casussen DPM

- Tijd:** 20 minuten
Materiaal: - Mat DPM
- Strookjes met casussen

Uitleg DPM aan de hand van de metafoor van “Rouwen is roeien met twee riemen”

Iedereen die te maken krijgt met een betekenisvol verlies komt in onrustig water terecht. Op zijn minst in onbekend vaarwater. De vaste grond onder je voeten ben je kwijt en het vraagt kracht en energie om de boot alleen al in evenwicht te houden.

De realiteit is dat soms die ene kant en soms die andere kant meer aandacht vraagt. Er is niets op tegen om een tijdlang gewoon maar met één roeispaan te roeien, zodat je rondjes draait. Je bent zelf de roeier, hoewel je boot onverwacht wel eens opeens een andere richting kan nemen dan jij koos.

Blijf je op de lange duur alleen maar met een roeispaan roeien, dan kom je niet echt vooruit. Wil je vooruit geraken of rechtdoor kunnen varen, dan moet je afwisselen

A.d.h.v. casussen de deelnemers in groepjes laten nadenken over:

- Wat hoort bij herstel / verlies?
- Is het een positieve of een negatieve uiting van herstel/verlies?
- Tot welke leeftijdsgroep behoort deze casus / manier van rouwen?
- Hoe kunnen we omgaan met deze situatie? Wat kunnen we beter niet doen?

We maken ook de link tussen de verschillende casussen om de verschillende manier van rouw tussen verschillende leeftijden aan te kaarten en bijgevolg ook het verschil in aanpak.

Casussen:

Akim verloor zijn mama na een korte strijd tegen kanker. Een week na de begrafenis is het paasvakantie en gaat hij mee op een themavakantie die al gepland was voor het overlijden. De begeleiders weten dat zijn mama overleden is, maar uit zichzelf praat Akim hier niet over. Hij doet gewoon mee met de activiteiten en amuseert zich tijdens de spelletjes met de andere kinderen. H+

Basiel verloor tien maanden geleden zijn mama in een auto-ongeval. Voor het ongeval bracht zijn mama hem tijdens de winter of bij slecht weer naar de jeugdbeweging, maar sinds het overlijden fietst hij samen met zijn vriend Tom naar de scouts, ook als het regent of buiten donker is. H+

De mama van Tycho was huisvrouw en deed dan ook alles in het huishouden. Sinds zijn mama er niet meer is, kuist Tycho zijn eigen kamer en gaat hij twee keer in de week om boodschappen. Zijn papa heeft het namelijk heel druk op zijn werk en er zijn geen familieleden die bij hen in de buurt wonen. Hierdoor komt Tycho op zaterdag soms te laat op de KSA. H+

Als Mariem alleen thuis is, gebeurt het vaak dat zij aan haar overleden zus denkt. Om haar gedachten te verzetten, stuurt ze een sms naar haar vriendinnen met de vraag of zij zin hebben om samen iets leuks te doen. Wanneer haar vriendinnen niet vrij zijn, neemt ze graag de foto's

van haar buitenlands kamp door die haar doen wegdromen naar een onvergetelijke tijd waar ze veel plezier en weinig zorgen had. H+

Lies is maandag haar papa verloren. Op zaterdag laat ze haar volledig gaan op de scoutsruif waar ze vlotjes tal van pinten na elkaar drinkt. H-

De chiro organiseert een viering in de plaatselijke kerk, naar aanleiding van Christus Koning. Onlangs is de opa van Lucas overleden en de begrafenis vond plaats in deze kerk. Lucas loopt de hele dag voor de misviering gespannen rond en voelt zich vervolgens zo misselijk waardoor hij niet naar de misviering gaat. H-

De oudste broer van Monica kwam om tijdens een trektocht in de Pyreneeën. We zijn nu een jaar verder, maar Monica vertelt nog steeds aan haar leiding en vrienden dat haar broer binnenkort terug voor de deur zal staan. H-

Sinds het buurmeisje van Anna is overleden, houdt zij het doodsprentje bij zich in haar portefeuille. Anna vindt het fijn om bij de start van de activiteit nog even naar haar foto te kijken. Dat geeft haar kracht en warm gevoel vanbinnen. V+

Vorige week kreeg John te horen dat zijn nichtje zichzelf om het leven heeft gebracht. Met dit thema werd hij nog nooit geconfronteerd waardoor hij heel wat vragen heeft bij dit overlijden. Een leiding merkt op dat John met veel vragen zit en raadt hem bijgevolg aan om naar de website Zelfmoord1813 te surfen. John neemt deze tip mee naar huis en vindt op de site heel wat informatieve en troostende teksten over het thema zelfdoding. V+

De oma van Yasmine stierf drie jaar geleden tijdens het zomerkamp. Sinds oma is overleden, denkt Yasmine altijd aan haar oma wanneer zij bloemen ziet, vooral als het een roos is. Omdat zij haar oma nog wil laten nagenieten van haar favoriete bloem, koopt Yasmine elke maand een roos op de markt die ze nadien op het graf van haar oma legt. Aangezien Yasmine heel graag mee gaat op zomerkamp wil zij niet thuis blijven, enkel omdat in die periode haar oma overleed. In plaats daarvan gaat zij op de dag van haar sterfdatum bloemen gaan plukken met een leiding om die dan vervolgens aan de vlaggenmast vast te hangen. V+

Als avondactiviteit is er een muziekquiz georganiseerd. Fanny kan zich tijdens de quiz niet concentreren, waardoor ze veel fouten maakt. Fanny vertelt aan haar quiz-groepsleden dat ze meer en meer piekert over de dood van haar vriend, zeker wanneer ze muziek speelt of hoort. Iets wat ze vroeger vaak samen deden en veel plezier in maakten. V-

Karel stoort de laatste tijd op zondagnamiddag de groep met negatief gedrag: hij lacht andere kinderen uit, duwt iemand omver zonder reden,.... Als z'n leider hem daarop aanspreekt en vraagt om te stoppen, wordt hij opstandig en slaat hij de deur van het lokaal waar ze op dat moment zitten hard dicht wanneer hij naar buiten stormt. Hij heeft het gevoel dat niemand hem begrijpt. In zijn hart voelt hij een groot gemis sinds het overlijden van zijn meter, maar hij weet niet hoe op een andere manier kan uiten dat hij het moeilijk heeft. V-

Kaat haar hond is een halfjaar geleden overleden. Kaat is sindsdien erg verdrietig en heeft geen zin meer in haar hobby's. Haar mama heeft haar eindelijk zo ver gekregen om een namiddag naar de jeugdbeweging te gaan. Tijdens het bosspel barst Kaat bij de minste aanleiding (een hond die blaft in de verte, een wandelaar die hen kruist met een hond aan de leiband,...) uit in huilen en wil ze niet meer meedoen. V-

4.2 Voorbeelden DPM

Tijd: 15 minuten
Materiaal: - Post it's

Laat de deelnemers zelf voorbeelden bedenken van uitingen van rouw (ervaringsgericht – misschien hebben ze voorbeelden van zichzelf/hun eigen omgeving).

Laten neerschrijven op post it's.

Samen overlopen of ze dit bij het herstelgerichte of verliesgerichte luik binnen het DPM zouden plaatsen. Steeds terugkoppelen of het over een *positieve of negatieve* vorm gaat.

De bedoeling is dat ze dit kader wat onder de knie krijgen.

5. Werkvormen rond (niet) helpend gedrag

Koppelen aan theorie:

➤ Niet helpend gedrag:

- minimaliseren
- clichés gebruiken
- “Je moet sterk zijn” – opletten! Niet zwak durven/mogen zijn
- Initiatief om hulp te vragen bij de ander leggen (bv. “Je mag me altijd iets laten weten als ik kan helpen”)
- De persoon of het onderwerp vermijden of over bepaalde onderwerpen “onnadenkend” praten in bijzijn van de persoon die rouwt.
- Invullen voor diegene die rouwt
- Constant over eigen ervaringen vertellen - het verdriet van de ander zomaar vergelijken met je eigen ervaringen
- Afleiden om af te leiden
- Betuttelen

➤ Helpend gedrag:

- Erkennen en bevestigen van de gevoelens
- Normaliseren van de gevoelens – het is normaal dat je dit denkt/voelt.
- Eerlijk zijn - Zeggen als je niet weet wat je moet zeggen.
- Luisteren
- Laten praten over de overledene
- Durven bevragen Bv. vragen of iemand over een bepaald onderwerp wil praten of liever niet
- Ontlasten – helpen met kleine dingen + specifiek zijn in hulpaanbod
- Iemand ook alleen durven laten
- Beseffen dat iemand soms wil huilen en hun verdriet wil voelen
- Zelf het initiatief nemen om te bellen, te helpen, en om over de overledene te praten.
- Langdurig attent zijn, zeker rond de sterfdag.
- Je best doen, maar beseft dat je geen idee hebt wat de ander meemaakt.

5.1 Voorbeelden

Tijd: 15 minuten
Materiaal: Rode en groene post it's

Je laat de deelnemers zelf voorbeelden bedenken van helpend en niet helpend gedrag – in kleine groepjes, daarna terugkoppelen naar de grote groep.

Wat zouden jullie doen/zeggen om een kind/jongere in rouw te helpen?

Wat zouden jullie niet doen/zeggen?

Op roze post-it's schrijven ze voorbeelden van niet helpend gedrag.

Op groene post it's van helpend gedrag.

→ Mensen weten vaak instinctief wel wat ze wel/niet kunnen doen/zeggen.

Eventueel hun voorbeelden koppelen aan de voorbeelden die de jongeren van MY zelf aangaven.

5.2 Clichés

Tijd: 15 minuten
Materiaal: Rode en groene post it's

De deelnemers sommen typische clichés rond rouw op die vaak gebruikt worden.

Deze clichés komen vaak voort uit “niet weten wat te zeggen”, maar ze lopen vaak voorbij aan de noden van de rouwendenden en ze kunnen erg kwetsend zijn voor de rouwendenden.

Bewust zijn!

Mogelijke clichés:

Tijd heelt alle wonden

Die heeft nu nog geen traan gelaten, die zal haar klopp nog wel krijgen

Je moet je sterk houden voor mama of papa want die heeft nu al zoveel verdriet

Je hebt nog een heel leven voor je (na het verlies van een partner)

Je moet je verdriet een plaatsje geven

Het is beter zo / nu moet hij/zij niet meer lijden (bij ziekte)

Je moet het loslaten

Je moet het leren aanvaarden

Hij/zij heeft toch ... mooie jaren gehad

Je moet er zijn / je moet verder voor je andere kinderen

* slaapt nu voor altijd

Hij/zij heeft * amper gekend, waarom heeft die het nu moeilijk

Verdriet slijt

Die vrouw/man ziet precies niet veel af van het verlies van partner, hij/zij heeft al iemand anders

Je moet de draad weer opnemen

5.3 Slechts denkbare manier

Tijd: 15 minuten
Materiaal: /

We leggen de deelnemers casussen voor.

In groepjes bepalen zij eerst “de slechts denkbare manieren” om hierop in te gaan (zorgt voor een losse sfeer – neemt de angst om “iets verkeerd te doen” wat weg als je eerst overduidelijk foute reacties mag bedenken), daarna denken ze na over de “beste manieren” om hiermee om te gaan (ze denken serieus na over hun aanpak)

Casussen:

- Het is de eerste keer dat je leiding bent van een groep jongeren. Je weet dat één van de jongens (16 jaar) tijdens de zomervakantie zijn papa is verloren. Op de eerste vergadering in september, ontmoet je de groep en de jongen voor het eerst.

Wat zeg je of zeg je net niet? Hoe pak je het aan?

- Tijdens het vieruurtje merk jij dat Fien (12 jaar) zich afzondert ver weg van de groep. Jij vraagt haar wat er scheelt, waarop zij antwoordt: “Ik voel mij soms zo triest. Mijn papa is vorige zomervakantie dood gegaan en ik durf er thuis niet over te praten. Ik wil hen geen extra verdriet aandoen.”

Wat zeg je tegen Fien? Hoe pak je deze situatie aan?

- Eén van de leden komt naar de scouts. Je weet dat het vandaag een jaar geleden is dat zijn zus zelfdoding heeft gepleegd.

Wat zeg je? Hoe pak je het aan? Is er een verschil in aanpak naar leeftijd (lid is 6 jaar – lid is 12 jaar – lid is 16 jaar)?

- Tijdens een speelpleinactiviteit gaan jullie op uitstap met de fiets. Eén van de kinderen valt. Gelukkig is het niet al te ernstig. Hierdoor wordt een ander kind herinnert aan haar broer die een maand geleden verongelukte in het verkeer. Hij wordt erg stil en wil niet meer verder.

Wat zeg je? Hoe pak je het aan?

➔ Mogelijkheden

- Uitleg geven en normaliseren van de gevoelens die bij rouw komen kijken.
- Inzicht krijgen op het netwerk en bij wie hij/zij terecht kan als hij/zij troost nodig heeft (zowel op het speelplein/in de jeugdbeweging, als thuis/op school/...)
- Vragen wat hij/zij zelf al weet over bepaald thema
- Na jouw uitleg vragen of hij eens kan samenvatten wat je verteld hebt. Op die manier krijg jij een idee of hij alles goed heeft begrepen.
- Troostkaartjes maken - met quotes die haar troosten
- Herinnerings-/gevoelsdoos maken
- (Prenten)boeken lezen waarin zij troost kan vinden

5.4 Draagkracht

Tijd: 15 minuten
Materiaal: /

Om de draagkracht van een persoon/groep in kaart te brengen, kun je ook casussen gebruiken.

Je tekent drie cirkels op de grond. De buitenste cirkel is de paniekzone, de middenste is de stretchzone en de binnenste de comfortzone. Je leest verschillende situaties voor en de deelnemers plaatsen zich in de cirkel die op hen van toepassing is per situatie.

- Valt deze situatie nog binnen jouw grenzen (comfort), zou het lukken door wat uit je comfortzone te gaan (stretch) of voelt het voor jou aan als iets dat helemaal niet tot jou zijn behoort (paniek)?

Nabespreking: wie stond er vaak in comfort? Wie stond er vaak in stretch of zelfs paniek?

Tijdens situaties tracht je zelf niet in de paniekzone te geraken, ken je eigen persoonlijkheid. Maar door iets uit de weg te gaan (in je comfortzone te blijven) leer je ook niets bij, dus probeer wat jou haalbaar lijkt.

In een groep heeft iedereen zijn talenten, zo is de ene praktisch sterker en een ander gevoelsmatig sterker. Op die manier krijgt de groep en het individu inzicht wat hun rol kan zijn binnen deze situatie. Daarnaast is het ook belangrijk om mee te geven om niet 1 verantwoordelijke op te stellen.

Je kan ook pas bijleren of groeien als persoon, door af en toe uit je comfortzone te stappen en iets doen dat je stretcht.

Situaties:

- Praten met ouders van een lid/deelnemer als je merkt dat het niet goed gaat met die persoon.

-

[Achtergrond comfort – stretch – panic]

Wat je al kan, wat voor de hand liggend is, of gekend gedrag bevindt zich in de comfort-zone. Dit zijn situaties waar je je helemaal comfortabel bij voelt. Als je geprikkeld wordt, een haalbare uitdaging ziet, maar wel wat moeite moet doen, kom je in de stretch-zone. In deze zone leer je bij! Je probeert een stap verder te zetten. Als je daarin te ver gaat, kom je in de paniek-zone, je voelt stress en wil terug naar de comfortzone. Je grenzen zijn overschreven, het was geen prettige ervaring en je zal het niet nog eens proberen.

5.5 Kwaliteiten als begeleider

Tijd: 20 minuten

Materiaal: Eventueel: kwaliteitenkaartjes (van het kwaliteitenspel)

De deelnemers tekenen hun hand op een blad (silhouette). Bij iedere vinger vullen ze in wat voor hen van toepassing is bij de vraag die jij stelt:

Duim: In de omgang met een kind/jongere in rouw, welke positieve eigenschap van jezelf zou je inzetten?

Wijsvinger: In de omgang met een kind/jongere in rouw, met welke negatieve eigenschap van jezelf zou je rekening moeten houden? Waar zou jij het als begeleider moeilijk mee hebben?

Middelvinger: In de omgang met een kind/jongere in rouw, wat zou jij als begeleider zeker niet doen?

Ringvinger: In de omgang met een kind/jongere in rouw, wat zou jij als begeleider wel doen?

Pink: Waar voel je je onzeker bij als het gaat om rouwen, de dood, emoties zoals verdriet?

Zo kunnen we de eigen ingeschatte positieve punten en werkpunten in de omgang met rouw in kaart brengen.

Je kan de hand (of enkele vingers) in kleine groepjes of in grote groep bespreken.

5.6 Eigen houding als begeleider

Tijd: 10 minuten
Materiaal: /

Uitwisseling van hoe je als begeleider omgaat met een rouwsituatie én of dat past bij je persoonlijkheid.

De deelnemers zitten in een kring op stoelen met in het midden 1 persoon.

De persoon in het midden zegt de volgende zin en vult deze aan...

“Als ik weet dat een kind rouwt zou ik als begeleider....”

“Als ik weet dat een kind rouwt zou ik als begeleider niet...”

De deelnemers (uit de cirkel) die deze mening delen of die hetzelfde (niet) zouden doen, staan recht en gaan op een andere stoel zitten. De persoon in het midden probeert van dit moment gebruik te maken om zelf een stoel in de kring te bemachtigen. De persoon die zich niet op een andere stoel kon plaatsen, gaat nu in het midden zitten en gaat op dezelfde manier verder.

5.7 Rituelen en gedenkmomenten

Tijd: 15 minuten

Materiaal: /

De deelnemers krijgen een fictieve situatie voorgeschoteld. Ze bespreken in groepjes hoe ze zouden omgaan met deze situatie.

Welke **rituelen en gedenkmomenten** zou je kunnen organiseren? Denk zowel op korte als lange termijn.

CASUS

Je bent op kamp. Als daguitstap kiezen jullie ervoor om naar een zwembad te gaan. Tijdens de zwempartij worden heel wat kinderen onwel, er vallen 3 kinderen flauw. Deze 3 kinderen worden afgevoerd naar het ziekenhuis. In het ziekenhuis overlijdt 1 kind.

Hoe pak je deze situatie aan?

Mogelijkheden:

Korte termijn

Stille kamer

Herdenkingsmuur, herinneringenboek,...

Persoonlijk afscheidsmoment

Afscheidspagina op internet

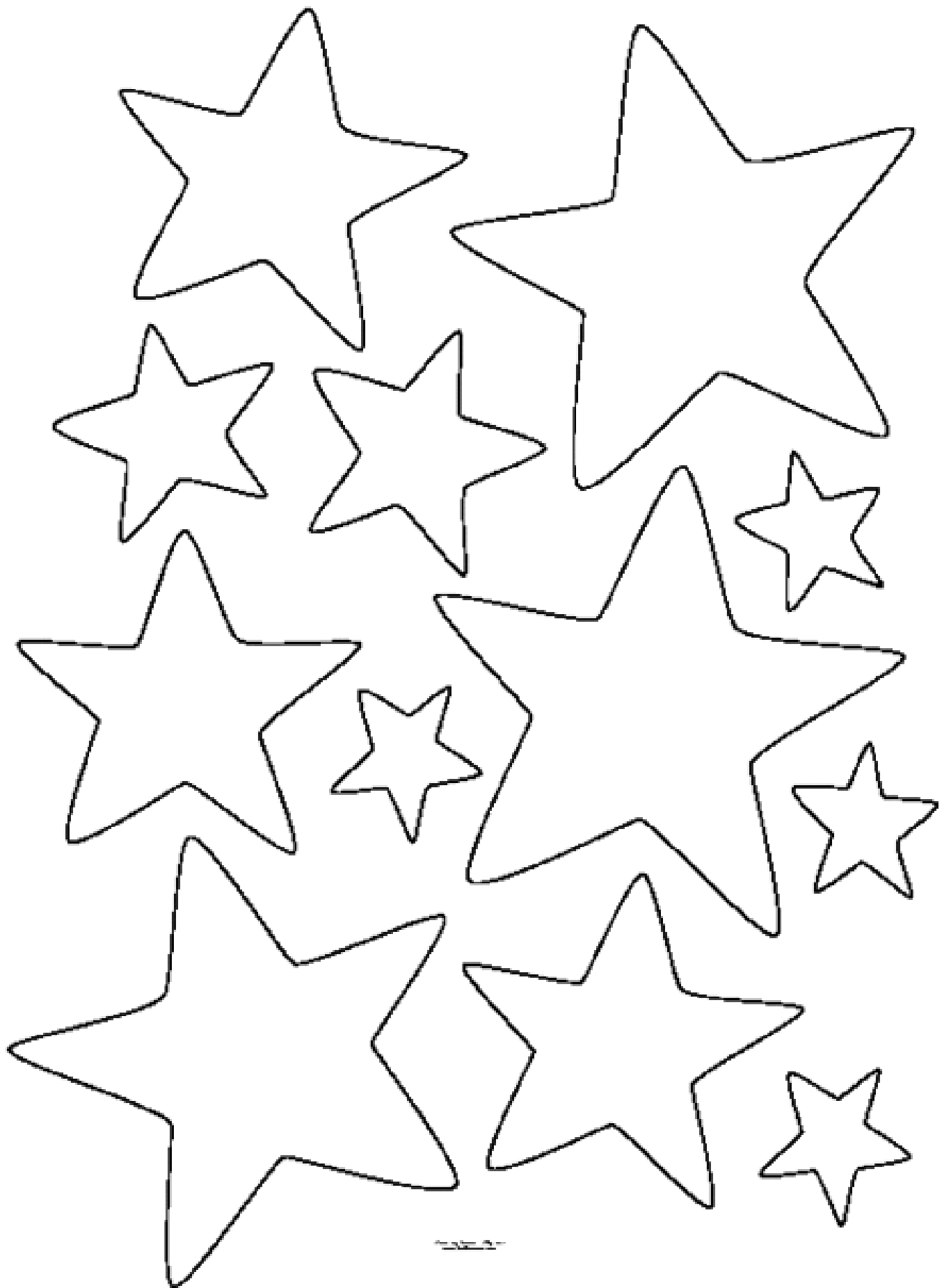
Lange termijn

Herdenkingsmoment

Gedenkmonumentje

5.8 Mogelijke methodieken

- **Herinneringsdoos:** pimp of koop een leuk doosje en maak er helemaal jouw ding van. Voorwerpen, foto's, ticketjes van activiteiten die je samen deed, briefjes met herinneringen op... Verzamel het in jouw herinneringsdoos en snuister er in wanneer jij er nood aan hebt om bij * stil te staan. ~ gevoelensdoos
- Een **brief** schrijven aan * over wat je gedaan hebt, om te zeggen dat je * mist, om * hetgeen te vertellen dat je nog graag had willen zeggen..
- **Gevoelsplekken**
Gevoelsplekken zijn tastbare, afgebakende plekken waar een bepaalde emotie en de daarmee gepaard gaande gedragsuitingen op een constructieve manier kunnen worden (h)erkend, benoemd, veruiterlijkt en verwerkt.
Zo heb je bijvoorbeeld de bozenplek en de troostplek.
- **Geheimendoosje**
Doosje vouwen – sterretjes uitknippen
De deelnemers kunnen dit doosje gebruiken om hun wensen of geheimen op te schrijven en te bewaren.



— — — — —

6. Werkvormen voor nabespreking/evaluatie

10 minuten

6.1 Dixit-kaarten

Je laat de deelnemers een kaart kiezen uit de Dixit-kaarten die bij het gevoel past dat ze nu hebben en / of die uitdrukt wat zij van de vorming vonden (goed / slecht, wat ze meenemen / gemist hebben etc.)

6.2 Lichaam positioneren

Je nodigt de groep uit om aan de hand van hun lichaam te uiten wat zij van de workshop vonden.

Als ze zich heel groot maken, wil dit zeggen dat ze het super goed vonden, er veel hebben uitgehaald etc.

Als ze zich heel klein maken, wil dit zeggen dat ze het niet geslaagd vonden, er zelf niet veel hebben uitgehaald etc.

Zelf kiezen zij hoe zij zich wensen te positioneren tussen deze twee uitersten.

Enmaal een positie ingenomen kun je gaan aftoetsen waarom zij zo staan, wat ze van de vorming vonden.

6.3 Vinger gooien

Je staat/zit in een cirkel en elke deelnemer steekt een gesloten vuist voor zich uit. Je stelt een vraag waarna de deelnemers punten gaan “gooien” (aangeven) met hun vingers (van 1 vinger – helemaal niet eens, tot 5 vingers – helemaal eens)

(Variant: je laat hen een duim “gooien” die naar boven/onder wijst)

Mogelijke evaluatievragen:

- Ik vond de gebruikte werkvormen (*geef enkele voorbeelden van de werkvormen die je hebt gebruikt*) nuttig.
- Er was voldoende ruimte voor vragen.
- Er was voldoende ruimte voor uitwisseling tussen de deelnemers.
- Ik heb concrete tips/handvaten meegekregen waar ik mee aan de slag kan.
-