



Koesterkoffer

Inhoud van de koffer



Wat zit er in de Koesterkoffer?

- ✓ Dit mapje met een inhoudstafel en woordje uitleg en tips voor de ouders
 - ✓ Papier + kleurpotloden
 - ✓ Kaarsje
 - ✓ Knuffelbeer
 - ✓ Ballon
 - ✓ Dromenvanger
 - ✓ Bellenblazer
 - ✓ Dekentje
 - ✓ Prentenboeken
 - ✓ Zakboekjes
 - ✓ Pleisters
 - ✓ Zalfje
- ✓ Gevoels- en behoeftekaarten

Al het materiaal in deze koffer dient om troost te bieden. Koester deze voorwerpen dan ook! Zodat het voor het volgende kind ook troost kan bieden.

Woordje uitleg



Eerst en vooral wil ik jullie mijn medeleven betuigen met jullie verlies. Wat jullie nu in jullie handen hebben, is de Koesterkoffer. Ook al zijn kinderen nog jong, toch rouwen ze ook. Deze koffer is speciaal ontworpen om jullie kind te helpen doorheen zijn/haar rouwproces.

Binnenin de koffer vinden jullie allerlei voorwerpen die troost kunnen bieden.

- *Een deken* om onder te kruipen. Dit hoeft niet het deken te zijn uit de koffer. Soms kan een laken of een kledingstuk evenveel troost bieden.
- *Een knuffel* om mee te knuffelen. Ook hier hoeft dit niet de knuffel te zijn uit de koffer, maar dit kan evengoed de vaste teddy van jouw kind zijn.
- *Papier en kleurpotloden* om een tekening te maken als afscheid, als herinnering, ... Kinderen zullen zich in deze situaties niet altijd even goed kunnen/willen uitdrukken op een verbale manier.
- *Een kaarsje* om aan te steken om de persoon te herinneren.
- *Een ballon* laten opstijgen naar het sterretje aan de hemel. Hier kan je eventueel de tekening aanhangen of een geschreven boodschap.
- *Een dromenvanger* om mooie dromen te vangen.
- *Een bellenblazer* waarvan de belletjes helemaal tot aan de hemel zweven.
- *Zakdoekjes* om tranen op te vangen.
- *Pleisters en een zalfje* om de pijn te stillen. Soms heeft het kind verdriet, pijn, ... binnenin. Maar dit is voor het kind zelf moeilijk te vatten. Daarom kan een pleister of een zalfje (bodycrème) helpen.
- *Gevoels- en behoeftekaarten* zodat het kind zich kan uitdrukken.
- *Prentenboeken*. Er zijn heel wat prentenboeken rond rouwen te vinden bij de plaatselijke bibliotheek. In deze koffer vinden jullie enkele aanraders.

Wat is rouw?



Wat is rouw?

Rouw is een normale reactie bij verlies. Verlies is niet enkel iemand die sterft. Het kan ook gaan om verhuizen, een knuffel die zoek raakt, een scheiding ...

Rouw is ook heel uniek en persoonlijk. Het is bij iedereen anders, net zoals een vingerafdruk. Iets of iemand verliezen heeft op een heel breed vlak gevolgen. De hele wereld rondom het kind veranderd.

Hoe rouwen kinderen? Wat is eigen aan hun ontwikkeling?

Er zijn gelijkenissen en verschillen met het rouwen bij volwassenen. Rouwen gebeurt in stukjes. Het ene moment zijn ze bezig met het verlies, het andere moment zijn ze aan het spelen. Soms kan hier een hele tijd over gaan.

De psychische ontwikkeling is nog volop bezig. Ze kunnen dit niet even op pauze zetten tijdens het rouwen. Ook het beeld van de dood is nog in ontwikkeling. Weten ze al dat de dood onomkeerbaar is of niet?

Kinderen nemen taal erg letterlijk. Hier moet aandacht aan worden besteed wanneer je aan jouw kind uitlegt dat er iemand gestorven is. Gebruik concrete taal! *Bv.: Voor altijd slapen → als ik dan in slaap val, word ik dan ook nooit meer wakker? / Wanneer iemand dood is, dan klopt zijn hartje niet meer.*

Kinderen rouwen in hun gedrag. Dit doen ze bijvoorbeeld in hun spel.

Wat kunnen kinderen begrijpen van de dood?

- 0-2 jaar: De kinderen hebben geen besef van de dood. Ze voelen wel heel goed de sfeer aan, ze ervaren het zintuigelijk. Dit uit zich dan ook vaak in orgaantaal (diarree, slaapproblemen, krampen, ...)
- 2-3 jaar: De kinderen hebben al enig bewustzijn van verlies. Ze verwerken hun ervaring in spel en via orgaantaal.
- 3-6 jaar: Het verschil tussen leven en dood begrijpen ze. Maar de dood zien ze nog steeds als iets tijdelijks. Dit gaat vaak hand in hand met verwarring en kwaadheid. Ze stellen ook heel wat praktische vragen (ook over lichamelijke, biologische zaken).
- 6-9 jaar: Er is een beginnend besef dat dood onomkeerbaar is. Het onvermijdelijke begrijpen ze nog niet.
- 9-12 jaar: Ze hebben een realistisch beeld over de dood. Het is onomkeerbaar en onvermijdelijk. Ze stellen heel veel zingevingsvragen.



Wat zijn normale reacties?

- Gevoelsmatige reacties: verdriet, boos, angst, jaloezie, eenzaamheid, ...
- Gedragsmatige reacties: prikkelbaar, opstandig, teruggetrokken, ...
- Cognitieve reacties: concentratieverlies, nachtmerries, ...
- Fysieke reacties: slaapstoornissen, diarree, paniekaanvallen, ...

Hoe lang rouwen kinderen?

Het verdriet komt op de achtergrond, maar verdwijnt nooit. Vooral op belangrijke dagen komt dit naar boven, net zoals bij volwassenen.

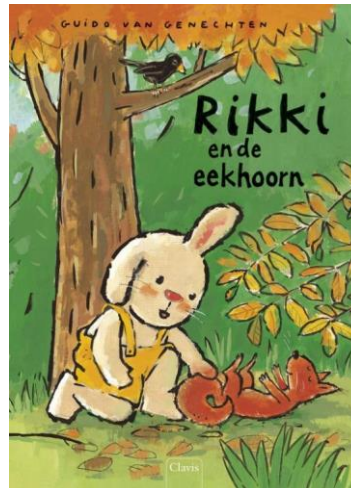
Nog enkele tips...

- **Communicatie is de sleutel!** Bespreek de dood op een concrete manier, laat vragen niet onbeantwoord, probeer een besprek niet te forceren, let ook op de non-verbale communicatie.
- **Laat gevoelens toe!** Gevoelens zijn er om gevoeld te worden. Laat ze dus toe, bij jouw kind, maar ook bij jezelf. Ook volwassenen kunnen verdriet hebben.
- **Betrek het kind bij het afscheid.** Misschien wil het kind wel iets doen tijdens de plechtigheid? Kaarsje samen aansteken, een tekening op de kist leggen, Sluit het kind niet uit. Voor volwassenen kan een afscheidsplichtigheid helend werken, ook bij kinderen is dit het geval. Geef het kind zelf aan dat hij/zij er liever niet bij is? Dan is dit ook oké.

Geschiede prentenboeken



De sterrenwachters
Thais Vanderheyden



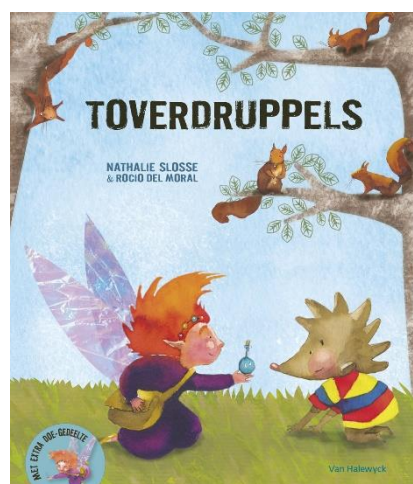
Rikki en de eekhoorn
Guido Van Genechten



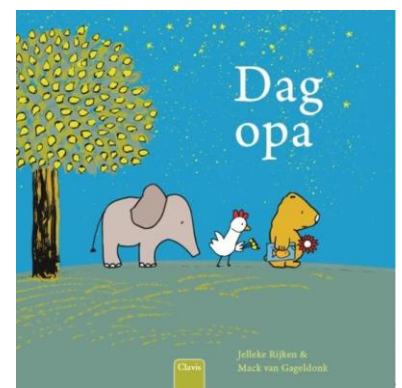
Ik had je nog zoveel
willen zeggen
Martine van Nieuwenhuyzen



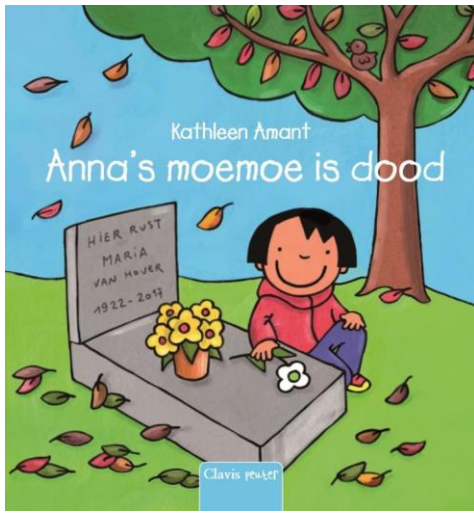
De wensbloem
Nathalie Slosse



Toverdruppels
Nathalie Slosse



Dag opa
Jelleke Rijken



Anna's moemoe is dood

Kathleen Amant



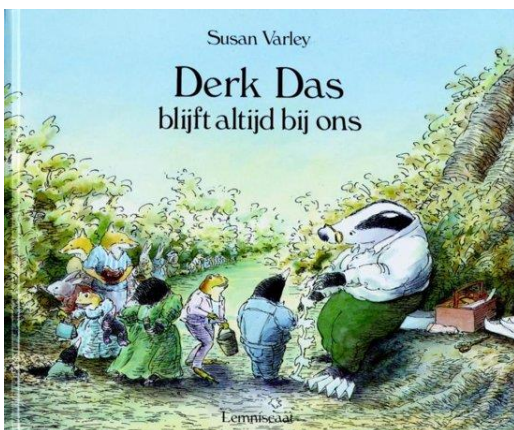
Het zwarte konijn

Philippa Leathers



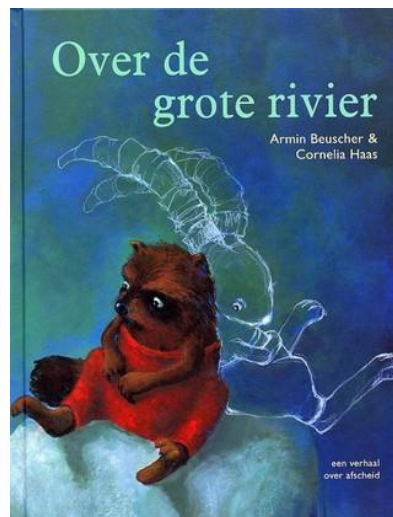
Kikker en het vogeltje

Max Velthuijs



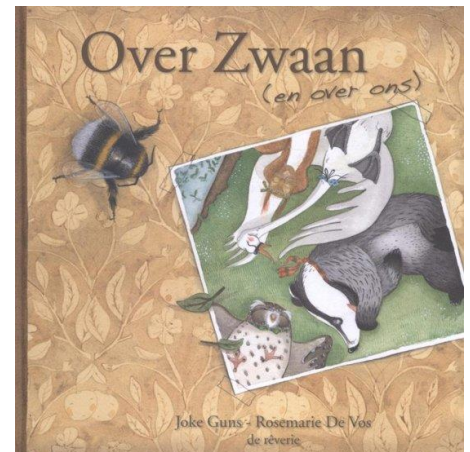
Derk Das blijft altijd bij ons

Susan Varley & L.M. Niskos



Over de grote rivier

Armin Beuscher



Over zwaan

Joke Guns