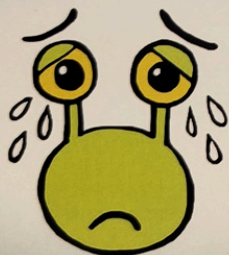


Praten over de dood in Kindertaal

Beelden zeggen meer dan 1000 woorden

Claudia Hass

Verdrietig



Dood

Hoi, ik ben Claudia Hass

Mijn ervaring als kind zonder ouders

De dood kwam mijn leven binnen op mijn negentiende. Mijn moeder kreeg borstkanker. Vanaf dat moment verdween het woord 'dood' niet meer uit mijn systeem. De angst voor de dood. De angst voor een leven zonder moeder. De angst voor het niet-weten. Het grote zwarte gat. Beter niet over praten, niet over nadenken. Dan is het er niet. Maar het was er wel. Vier jaar later keihard. We hadden bijna vijf jaar de tijd gehad om erover te praten, maar praten over de dood... dat deden we niet in ons gezin. Het woord 'dood' bestond niet in het vocabulaire van mijn moeder. Tot tien minuten voor haar overlijden nog niet.



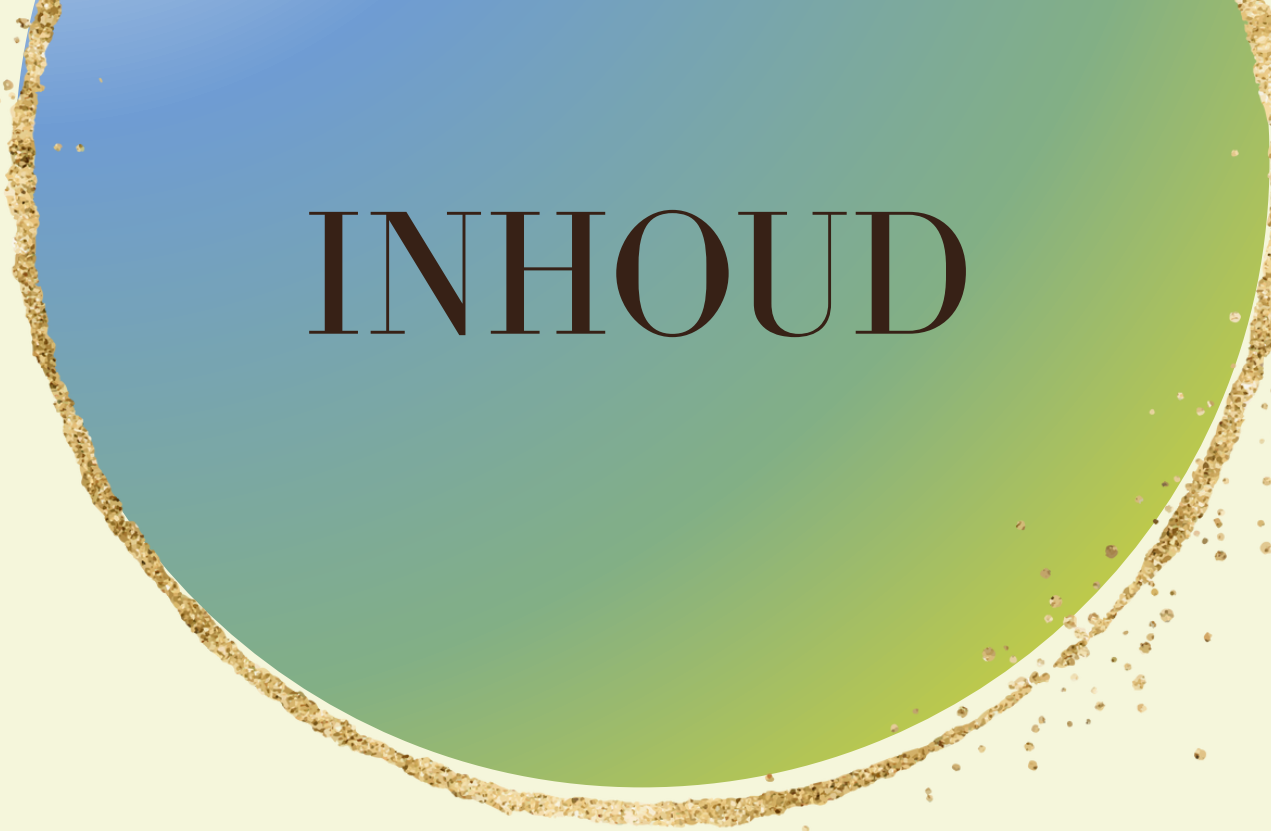
Het heeft geen zin om te doen alsof je sterker bent dan de dood. Door de dood op afstand te houden, hou je ook het gesprek erover op afstand. Maar erger nog: je ontnemt jezelf en je dierbaren de kans op de meest waardevolle gesprekken. Gesprekken over liefde, waardering, herinneringen. Gesprekken waarin je zegt waarom je van elkaar houdt, waarom de ander belangrijk voor je is. Dat zijn de momenten waarop je écht leeft.

Mijn ervaring als therapeut

Als therapeut zie ik hoe moeilijk het is voor ouders om met hun kinderen over de dood te praten. De neiging om het onderwerp te vermijden is groot. We willen kinderen beschermen tegen verdriet, tegen pijn, tegen angst. Maar door te zwijgen, laten we ze juist alleen met die gevoelens.

Mijn ervaring heeft me geleerd hoe waardevol het is om wél te praten. Niet pas als het onvermijdelijk is, maar juist daarvoor. Want als de dood een reële optie mag zijn in een gesprek, ontstaat er ruimte voor verbinding. Ruimte om te zeggen: Ik hou van jou. Ruimte om samen te voelen.

In mijn werk help ik ouders en professionals om dit gesprek aan te gaan. Niet met zware, beladen woorden, maar in kindertaal. Op een manier die past bij de belevingswereld van een kind. Deze praatplaten en bijbehorende training zijn een hulpmiddel om dat te doen. Want praten over de dood is niet eng. Zwijgen erover wel.



INHOUD

1

THEMA PLATEN

2

COPING PLATEN

3

EMOTIES OP TAFEL

HOOFDSTUK



01

BIJ ROUW EN DE DOOD

Leer 'praten' in KinderTaal

Sluit aan bij de belevingswereld van het kind

Kinderen spelen en verwerken van nature in spel. Spel is dan ook een ideale ingang om op laagdrempelige manier over (lastigere) onderwerpen te 'praten'. Want 'praten' kun je met kinderen op heel veel manieren. Waarom moet het op een saaie manier met alleen maar woorden? Als het zoveel leuker, spannender en ongedwongener kan. Dino's kunnen ook doodgaan. Een gezin hebben, verdriet voelen of juist helemaal geen verdriet willen voelen en daarom zo boos naar anderen doen.



Een taal die ouder én kind verstaan

Samengevat

- Beelden zijn universeel en begrijpelijk voor jong en oud
- Het zorgt voor emotionele distantie en daarmee ruimte voor gesprek
- Beelden gaan voorbij 'muurtjes' en recht in het hart van ouders
- Taal die ook zonder kind erbij kan worden gebruikt in oudergesprekken
- Tafelopstelling zorgt voor overzicht in vaak complexe situaties

ATEVV

Gestructureerde methode

In de begeleiding van rouw en verlies binnen gezinnen is het belangrijk om te begrijpen hoe de specifieke situatie van elk kind en gezin eruitziet.

Doorloop de 5 stappen van de ATEVV methode en haal alles uit de begeleiding van je cliënten.



De 5 stappen

Samengevat

De vijf stappen van de ATEVV Methode bieden een gestructureerde aanpak die altijd toepasbaar is:

- **Achterhalen:** Begrijp de onderliggende emoties en belangen van alle betrokkenen.
- **Tonen:** Gebruik beelden om gevoelens en situaties visueel te maken, waardoor communicatie gemakkelijker wordt.
- **Erkennen:** Erken de pijn en rouwprocessen van ouders en kinderen.
- **Verbinden:** Creëer verbindingen tussen ouders, kinderen en jezelf als professional.
- **Versterken:** Bouw veerkracht op bij kinderen en help ouders hun verantwoordelijkheden te dragen.

Of je nu net begint of al verder bent in je werk met de Sloompje Slak Praat Platen, deze stappen zijn altijd toepasbaar. Wil je meer leren over de toepassing van de ATEVV Methode en de Praat Platen? Meld je dan aan voor de verdiepingsdag. Laat het ons weten! info@sloompjeslak.nl

VIVI IS ZIEK

Sloompje en Vivi zijn beste vrienden. Ze spelen, lachen en verzamelen hartjesstenen. Maar soms huilen ze samen. Op een dag komt Vivi sip bij Sloompje. "Ik ben in het ziekenhuis bij dokter Rottenbrau geweest. Hij had slecht nieuws. Ik ga dood," zegt ze met een trillende stem. Sloompje is stil, tranen vullen haar ogen. Ze knuffelt Vivi stevig. Vivi wordt steeds zieker en blijft in bed. Sloompje maakt het gezellig met knuffels, tekeningen en bloemen. Soms praten ze, soms is Sloompje gewoon stil bij haar.



Vivi is ziek

Thema's

- Onzekerheid
- Onvoorspelbaarheid
- Zorgen
- Omgekeerde rollen
- Afhankelijkheid
- Mag ik nog vrolijk zijn?
- Ga je/ik dood?

AFSCHEID NEMEN

Vivi haalt haar ring van haar pootje en geeft hem aan Sloompje. "Deze is voor jou, omdat ik van je hou. Als de sterren en de maan aan de hemel staan, denk dan aan mij. Ik ben dichtbij en stuur jou een knipoog van de sterren." Op een dag zegt Vivi: "Mama, ik ben moe. Heel erg moe. Mijn reis naar De Lichtwereld gaat beginnen." Mama en papa maken alles klaar. Met hun liefde om haar heen, kijkt Vivi hen voor de laatste keer aan en sluit haar ogen.



Thema's

- Onomkeerbaar
- 1e keer
- Betekenisgeving
- Angst voor de dood
- Helpen/oplossen
- Opbaring

LICHAAM EN ZIEL

“Wat is doodgaan?” vraagt Vivi. Wis antwoordt: “Het lichaam stopt met leven. Het hart stop, de ademhaling stopt. Het lichaam beweegt dan niet meer. In het lichaam zit de ziel. De ziel gaat niet dood. De ziel gaat uit het lichaam en gaat op reis.



Lichaam en ziel

Thema's

- Lichaam en ziel
- Je bent meer dan een lichaam
- De dood is niet het einde
- Spiritualiteit

DOOD

Sinds Vivi's dood voelt Sloompje zich verdrietig en moe. Vandaag gaat ze samen met Wis naar Vivi's huis om afscheid te nemen. Vivi ligt op haar lievelingsdeken in een houten kist. Sloompje snikt: "Ik mis haar zo." Enkele dagen later is de uitvaart. Alle dieren uit het bos zijn gekomen. Op de grafsteen staat haar naam, Vivi, met een sterretje. De dieren vertellen verhalen over Vivi. Ze leggen bloemen neer en vertellen verhalen over haar.



Thema's

- Wat is doodgaan?
- Opbaring
- Begraven of cremieren
- Angst voor de dood
- Verlichting en rust
- Slaapt papa?
- Gekke vragen bestaan niet

NOTITIES



A piece of white paper with horizontal green lines, held by two green clips. The paper has a torn, irregular edge on the left and bottom. The background is a solid light green color.

NA DE DOOD

Waar ben ik?

Een openhartig gesprek

Bij kinderen gaat het niet om de "juiste" waarheid over de dood, maar om ruimte te geven voor hun eigen gedachten, angsten en beelden. Ze kunnen denken aan een 'lichtwereld', 'onder de grond', 'spoken' of simpelweg 'weg zijn'. Het is belangrijk dat kinderen hun eigen ideeën kunnen onderzoeken.

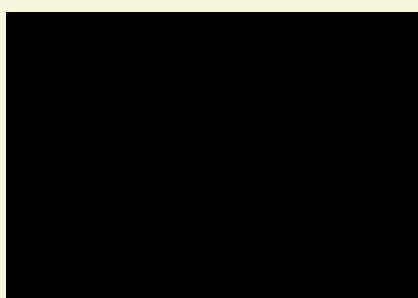
Achterhaal de opvatting van het kind

Begin met ontdekken wat het kind zelf denkt over de dood. Wat voelt het kind? Laat het tekenen wat het denkt over de dood en waar je dan bent. Dit helpt hen hun gevoelens concreet te maken.



Spook

Waar ben je als je dood bent?



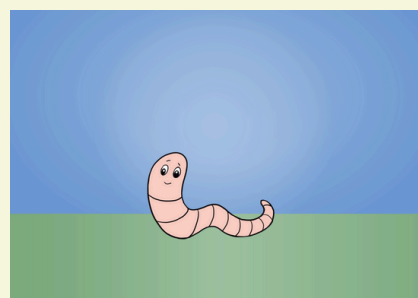
Weg

Waar ben je als je dood bent?



De Lichtwereld

Waar ben je als je dood bent?



Onder de grond

Waar ben je als je dood bent?

Is dood, weg?

Toon verschillende perspectieven

Laat kinderen kennismaken met diverse ideeën over de dood, bijvoorbeeld de 'lichtwereld' (zoals in Knipoog van de sterren). Dit laat zien dat de dood geen einde is, maar een overgang naar iets anders, een spirituele reis.

Erken de opvattingen van het kind. Elk beeld over de dood is goed en mag zich ontwikkelen zonder te corrigeren.

Versterk positieve eigenschappen en de verbinding met spiritualiteit. Versterk het gevoel van verbinding met de ziel. De dood is een overgang naar een liefdevolle, rustige plek. Help kinderen zich te herinneren wat ze op zielsniveau al weten: de liefde en de ziel blijven altijd.

DE LICHTWERELD

"Waar gaat de ziel naartoe?" vraagt Vivi. "Naar het hiernamaals," zegt Wis. "Sommigen noemen het de hemel, het paradijs of de spirituele wereld. Je mag zelf kiezen." "Hoe ziet het eruit?" "Sluit je ogen en stel het je voor." Vivi ziet een groene weide, een boom met een schommel, vlinders en een regenboog. "Het is prachtig! Ik noem het de Lichtwereld."



De Lichtwereld

Waar ben je als je dood bent?

Thema's

- Grip en houvast
- Concrete plek
- Verhaal
- Troost
- Thuiskomen

IK GA OP REIS

Vivi ademt nog één keer uit en voelt hoe ze uit haar lichaam zweeft. Verbaasd kijkt ze om zich heen en ziet haar lichaam op het bed liggen. Dan verschijnt haar opa, een beetje doorzichtig, maar toch vertrouwd. "Opa!" zegt ze met haar zielenstem. Hij knuffelt haar.

"Kom, je reis gaat verder."

Een helder licht verschijnt. Het voelt als thuiskomen. Vol vertrouwen stapt ze erin. Het licht tilt haar omhoog. Het voelt alsof ze zweeft.



Thema's

- De reis gaat verder
- Het licht
- Begeleiding tijdens de reis
- Vrij van pijn
- Meditatie
- Magisch denken en verbeelding

IK GA OP REIS
NAAR EEN PLEK MOOI EN LICHT.
MIJN LICHAAM LAAT IK HIER.
DE HERINNERING AAN ONS NEEM IK MEE.
DE LIEFDE TUSSEN ONS BEWAAR IK FIER
IN MIJN HART, VOOR ALTIJD.
DIE RAAK IK NOOIT MEER KWIJT.
WANT LIEFDE STERFT NOOIT.
TOT OOI!

TOT OOIT

Vivi en opa zitten op een bankje in de Lichtwereld. "Ik heb het gevoel dat ik hier al eens ben geweest," zegt Vivi. Opa glimlacht. "Dat klopt. Voordat je geboren werd, was je hier al. Als een mama zwanger is, gaat de ziel in het lichaam van de baby. Na een tijdje word je geboren; je lichaam en ziel samen. Dan begint je leven op aarde. Maar als je lichaam sterft, gaat de ziel terug naar huis, naar de Lichtwereld. Je ziel komt altijd terug naar de plek waar je vandaan komt."



Thema's

- Thuiskomen
- Levenscyclus
- Verbinding blijft

LIEFDE STERFT NOOIT

“Hoe kan ik contact maken met Vivi?” vraagt Sloompje. “Door stil te zijn,” antwoordt Wis. “Ga met je aandacht naar je hart. In je hart begint de lijn van liefde. Stel je voor dat Vivi voor je zit. Laat de lijn van liefde vanuit jouw hart naar het hart van Vivi stromen en weer terug. Zo zijn jullie met elkaar verbonden. Hoe vaker je dit doet, hoe sterker je deze verbinding zult voelen. Liefde blijft altijd bestaan, zelfs als iemand er niet meer is.



Thema's

- Fysieke verwijdering
- Kracht van visualisatie
- Grip en regie
- HartsVerbinding; voorbij de dood

IK MIS JE

Sloompje staart naar de sterrenhemel, Vivi's ring in haar hand. "Ik mis je, Vivi," fluistert ze. Het is een jaar geleden dat Vivi is overleden, maar het gemis blijft. "Ik weet dat je er nog bent, maar soms voel ik me eenzaam en verdrietig." Ze denkt aan hun dansjes en lachbuien. Niet altijd krijgt ze een teken of misschien ziet ze het niet. Maar in haar hart voelt ze: liefde blijft en Vivi is nooit echt weg.



Thema's

- Erkenning
- Emotioneel beschikbaar
- Onmacht
- Normaliseren
- Tijd verzacht
- Dankbaarheid
- Rouwproces is uniek

HERINNERINGEN

Sloompje denkt aan alle mooie momenten met Vivi: samen dansen in de bloemenweide, verstoppertje spelen en hun verzameling hartjesstenen. Maar ook aan de tranen die ze deelden in het ziekenhuis. Toen Vivi erg ziek was, gaf ze haar ring aan Sloompje. "Hou deze vast, kijk naar de sterren en weet: ik ben dichtbij." Sloompje voelt de ring in haar poot en glimlacht door haar tranen heen.



Thema's

- Grip en regie
- Ruimte voor herinneringen
- Lach en traan
- Tastbare herinneringen
- Angst om te vergeten

NOTITIES

A piece of white paper with horizontal green lines, resembling a notepad. The paper has a torn, irregular edge at the bottom and top. Two pieces of green tape are attached to the top corners of the paper. The background is a solid light green color.

NA DE DOOD

Contact na de dood

De dood is niet het einde

Het kind mag zich her-inneren dat de dood niet het einde is. De ziel blijft bestaan en er is altijd een mogelijkheid voor verbinding, ook al is de manier van communicatie anders dan we gewend zijn. De taal van de ziel is subtieler en komt niet altijd in de vorm van woorden zoals we die op aarde kennen. Het kind kan leren dat er andere manieren zijn om contact te maken met een overledene, zoals via tekens, gevoel, of stilte en verbinding in het hart.

Wetenschappelijk en spiritueel is er veel bewijs voor het idee dat er contact mogelijk blijft na de dood. Er zijn verhalen over mensen die tekens ontvangen van overledenen, zoals een liedje op de radio, herhalende cijfers, een veertje op hun pad of de aanwezigheid van een vlinder. Dit wordt vaak gezien als subtiële communicatie van de overledene.



Tekens

Komen in vele vormen

Kinderen kunnen leren naar hun gevoel te luisteren, bewust te zijn van tekens om hen heen, of zelfs een brief te schrijven aan de overledene, die ze kunnen verbranden of in de aarde stoppen. Dit geeft hen de ruimte om hun emoties te uiten en in contact te blijven met de ziel van hun dierbare.

Als je meer wilt verdiepen in dit onderwerp, zijn er boeken over het leven na de dood, bijna-doodervaringen en spirituele verbinding die hierbij kunnen helpen. Stuur gerust een e-mail naar info@sloompjeslak.nl voor tips en meer informatie.

CONTACT NA DE DOOD

Sloompje bezoekt Wis. "Het lukt me steeds beter om de tekens van Vivi op te merken. Maar soms twijfel ik... Verbeeld ik het me? Anderen zeggen dat het niet waar is, dat ik het verzin." Wis glimlacht. "Je hoeft niemand te overtuigen. Wat jij voelt, is waar voor jou." Sloompje knikt. "Ik weet het weer zeker. Vivi is bij me. Haar lichaam is weg, maar haar ziel blijft. We zijn nog steeds verbonden."



Thema's

- Post voor de hemel
- Tekens
- Praten met overledene
- Twijfel en zelfsabotage
- Herinneren

LIJN VAN LIEFDE

Vivi weet altijd waar ze Sloompje kan vinden via de lijn van liefde. Wanneer Vivi aan Sloompje denkt, begint haar zielenhart te gloeien en komt er een gouden lichtstraal vanuit haar hart. Deze lijn van liefde verbindt de Lichtwereld met de aarde. Vivi zweeft via de lijn naar de aarde, het voelt een beetje alsof ze van een glijbaan glijdt. Ze komt terecht in het bos en daar, tussen de bomen, ontdekt ze Sloompje!



Thema's

- Hemel en aarde verbonden
- Minder angst eigen dood
- Continuïteit van het Zelf

VOOR ALTIJD SAMEN

Sloompje mist Vivi nog bijna iedere dag, maar heeft ook weer meer plezier. Het is fijn dat ze nog contact kan hebben met Vivi. De vriendschap is niet weg, alleen anders. Ze kan haar om zich heen voelen, aan haar denken, over haar praten en een teken van haar krijgen. Ze weet dat Vivi altijd bij haar is en dat ze haar om hulp kan vragen. Nu heeft ze vrienden op aarde én een vriendin in de Lichtwereld.



Voor altijd samen

Thema's

- Assimilatie
- Geen eindpunt
- Rouw ontwikkelt met je mee
- Duaal proces
- Oud en nieuw
- Spirituele verbinding
- Liefde sterft nooit

LICHT EN LIEFDE

Vivi komt dichterbij een wezen van stralend licht, dat haar een vertrouwd en veilig gevoel geeft. Het lijkt een engel. Ze hoort prachtige, engelachtige zang, gevuld met liefde. Een helder, kleurrijk landschap ontvouwt zich voor haar met vlinders, bloemen en een regenboog. Ze voelt zich vredig en welkom. Het lichtwezen zegt: "Welkom thuis." Vivi voelt geen pijn of misselijkheid meer. Ze voelt zich omringd door pure liefde, licht en rust.



Licht en liefde

Thema's

- De bron
- Spirituele steun
- Thuiskomen
- Liefde als onzichtbare kracht

KNIPOOG VAN DE STERREN

Sloompje ligt samen met Nijn onder de sterrenhemel en mist Vivi.
"Geef me een teken," fluistert ze verdrietig. Terwijl ze de ring vasthoudt, herinnert ze zich het gedichtje dat Vivi zei: *"Als de sterren en de maan aan de hemel staan, denk dan aan mij. Ik ben heel dichtbij en stuur jou, een knipoog van de sterren."* Tussen de tranen door ziet ze een vallende ster, en nog één, en nog veel meer. Het lijkt wel een sterrenregen. De allergrootste ster lijkt haar een knipoog te geven.



Thema's

- Opa is een ster
- Vaste plek geeft richting
- Consistentie en rituelen
- Fysieke verwijdering overbruggen

ALS DE STERREN EN DE MAAN,
AAN DE HEMEL STAAN.
DENK DAN AAN MIJ.
IK BEN HEEL DICHTBIJ
EN STUUR JOU,
OMDAT IK ZOVEEL VAN JE HOU
EEN KNIPOOG VAN DE STERREN.

NOTITIES

A piece of white paper with horizontal green lines, resembling a notepad. The paper has a torn, irregular edge on the left and bottom. Two pieces of green tape are attached to the top corners of the paper. The entire composition is set against a light green background.

HOOFDSTUK



02

Van inzicht naar verandering

Hoe ga jij om met alles wat er gebeurt?

Cliënten bewust maken van hun copingstijl is een essentiële stap richting verandering. Wanneer mensen inzicht krijgen in hoe zij omgaan met stress, emoties of moeilijke situaties, ontstaat er ruimte voor groei. Ze gaan beseffen hoe hun gedrag invloed heeft op zichzelf, hun kinderen en hun omgeving. Door dit bewustzijn kunnen ze patronen doorbreken, gezondere keuzes maken en een evenwichtiger manier van omgaan met uitdagingen ontwikkelen. Als professional kun je hen begeleiden door met de Praat Platen inzicht te geven in hun huidige copingmechanismen, zodat ze stappen kunnen zetten richting een gezondere balans.

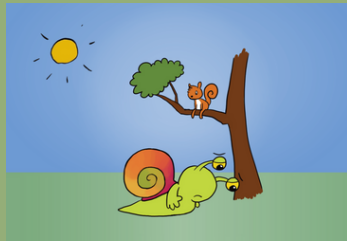


Je eigen coping

Kijk eerst naar jezelf

Als professional heeft je eigen copingstijl invloed op hoe je de verwerkingsprocessen van ouders en kinderen benadert. Je persoonlijke ervaringen en manier van omgaan met stress kunnen je kijk op situaties kleuren. Je kunt je cliënten het beste helpen als je zelf in staat bent om je eigen copingmechanismen te herkennen, te reguleren en daarmee een gezond evenwicht te bewaren in je begeleiding.

De copingmechanismen



Vermijden
Coping



Machteloos/passief
Coping



Sociale steun
Coping



Geruststellende gedachten
Coping



Emoties uiten
Coping



Actief aanpakken
Coping



Afleiding
Coping

HOOFDSTUK



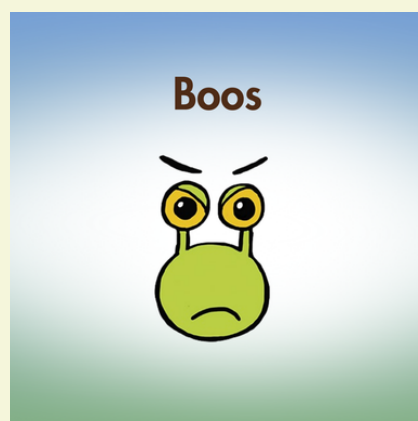
03

De grote onwetende

Bij wie wil jij zijn als je je bang voelt?

Luisteren en doorvragen, oftewel oprechte nieuwsgierigheid, zijn belangrijke punten in je houding als professional. Er is geen goed of fout als het emoties betreft. Hoe een kind een situatie ervaart en beleeft is heel persoonlijk. Luister aandachtig en met een open blik naar een kind. Verbaast het antwoord van het kind je en **denk** je dat het niet klopt/anders is? Vraag dan allereerst eens door waarom het kind dit antwoord geeft. Laat je verrassen door de uitleg.

De SlooMoji Gesprekskaarten kunnen een waardevolle aanvulling zijn op en zorgen voor verdieping in gesprekken over emoties.



Overzicht

Breng het terug tot de basisemoties

Kinderen in situaties van verlies, rouw en verandering krijgen doorgaans te maken met een veelvoud aan emoties. De hoeveelheid, intensiteit en diversiteit aan emoties kan overweldigend zijn. Tel hierbij op dat een verlieservaring een gevoel van regie-verlies kan betekenen en het moge duidelijk zijn dat structuur en overzicht belangrijk zijn. Door de emoties die het kind ervaart onder te brengen in een van de vier basisemoties creëer je overzicht. Daarmee krijgt het kind weer een stukje grip terug. Dus stel de vraag;

Bij welke emotie-plaat past wat jij voelt het meest/beste?

JE KUNT HET

Op eigen kracht

Hi collega,

Je hebt de Praat Platen bij Rouw & de Dood gekocht en daarmee een belangrijke eerste stap gezet om de dood en afscheid een plek te geven binnen je gezin. Je hebt dit handboek als naslagwerk en daarmee alles in huis om veel kinderen en ouders te ondersteunen bij Dood Gewone gesprekken over rouw, verlies en de dood op een speelse, laagdrempelige en tegelijk effectieve wijze.

Laat de Kracht van Beelden voor je spreken en geef jezelf, ouders en kinderen een taal erbij. Een taal die iedereen verstaat.

Veel plezier met het gebruik van de Sloompje Slak® Praat Platen bij rouw & de dood. Toe aan verdieping? Ontdek nog meer over de toepassingen van de Praat Platen en/of de ATEVV methode tijdens de Dagworkshop Praten over de dood in Kindertaal. Meer info/aanmelden kan [HIER](#).

CLAUDIA HASS





Praten met Platen

Beelden zeggen meer dan 1000 woorden