

# Ben je nu een sterretje?

Rouwverwerking voor kinderen

- Voor kinderen van 4-8 jaar
- Interactief
- Met doe opdrachten
- Tips voor ouders/verzorgers



Geschreven door C's MoJ

## Voorwoord

*“We staan niet altijd stil bij het woord samen maar het is een groot gemis als samen er niet meer is.”*

Een overlijden komt altijd onverwachts, zelfs al is het verwacht. Dit brengt een groot verdriet met zich mee voor de nabestaanden.

Als volwassenen kampen we met allerlei gevoelens, emoties en gedachten. Soms weten we ons er geen raad mee.

Maar als wij dat al niet eens weten, hoe is dit dan voor onze kinderen?

In 2018 ben ik plots een zus verloren. Mijn vierjarige zoon stelde mij allerlei vragen waar ik niet geheel op voorbereid was en ook niet altijd een antwoord op had.

Daarom ben ik naar de boekhandel gegaan met als doel het vinden van een boekje dat op een kindvriendelijke manier aan een kind kan uitleggen wat de dood inhoudt.

Wat ik vond waren vooral boekjes die gericht waren op het verlies van een ouder, opa/oma of een huisdier. De boekjes waren ofwel te kinderlijk met heel veel plaatjes en heel weinig tekst of juist bedoeld voor oudere kinderen en weinig interactief. Voor kleine kinderen blijft de dood iets abstracts.

Nu ik me in een iets rustiger vaarwater begeef heb ik daarom besloten om een boekje uit te brengen speciaal voor jonge kinderen die hiermee te maken krijgen.

Ik heb een pedagogische achtergrond en ruim vijftien jaar werkervaring. Mijn kennis en expertise heb ik in dit boekje gebundeld. Dit boek biedt volwassenen de mogelijkheid om met een kind in gesprek te gaan en kinderen kunnen hun ervaring een plekje geven.

*-Heel veel sterkte gewenst*

## Inhoudsopgave

- ✓ Voor ouders/verzorgers -blz. 5-10
- ✓ Dit boekje is van... -blz. 11
- ✓ Gevoelens -blz. 12-14
- ✓ Over de dood -blz. 15-19
- ✓ Wat gebeurt er met het lichaam? -blz. 20-32
- ✓ Ben je nu een sterretje? -blz. 33-34
- ✓ Herinneringen levend houden -blz. 35-40
- ✓ Kaartjes spel -blz. 41-46
- ✓ Moodboard -blz. 47
- ✓ Rouwkaart -blz. 48

### **Voor ouders/verzorgers**

Als ouder wil je het beste voor je kind. Enerzijds wil je je kind beschermen en behoeden, anderzijds wil je een kind dat weerbaar is en om leert gaan met tegenslagen. Omdat dit nu eenmaal bij het leven hoort.

Vooropgesteld: er is geen goed moment voor een “slecht-nieuws” gesprek. Maar hoe pak je dit aan en hoe kun je jouw kind het beste begeleiden?

✓ Breng het nieuws zo snel mogelijk. Het beste is als uw kind het nieuws als eerste van u hoort. U kent uw kind het beste en kunt hem/haar het beste opvangen bij de eerste tekenen van verdriet.

Mocht uw kind het nieuws al gehoord hebben, stel dan vragen over wat hij/zij weet. Kinderen hebben een rijke fantasie en kunnen verhalen in hun hoofd creëren die niet altijd realistisch zijn en op den duur een eigen leven gaan leiden. Het is daarom belangrijk om te vragen naar wat uw kind weet van de situatie. U kunt dan de informatie bijstellen mocht deze niet kloppen.