

IN DUIGEN

Verlies in spelvorm

Naast het verlies van een broertje of zusje, wat voor de kinderen van de ouders van NEL Magazine lezen vaak het geval is, komen kinderen ook 'andere' verliezen tegen. Het kan voor leerkrachten soms lastig zijn om hierover het gesprek met een 'kind' aan te gaan. Er zullen niet vaak meerdere kinderen in één klas zitten die een broertje of zusje hebben verloren, maar er zijn wel andere verliezen. Door alle 'verliezen' aandacht te geven, voelen de kinderen die een broertje of zusje verloren hebben zich niet 'anders' dan de rest.

DOOR: MAARTJE LUTE
BEELD: EIGEN BEELD

Barbara Wielaart ontwikkelde het spel In Duigen. Dit spel, gebaseerd op het bestaande Jenga, helpt kinderen op een speelse manier in therapeutisch vorm, op school met klasgenootjes, of gewoon thuis in het gezin, woorden te geven aan het verlies. Aan de verdrietige dingen, maar ook aan de mooie herinneringen.

Neem nou de sterfdag of verjaardag van de persoon die overleden is, hoe ga je die dag invullen? Dat is bijvoorbeeld een mooi moment om het spel erbij te pakken. Mensen denken vaak dat er binnen een gezin 'genoeg' gepraat wordt over degene die is overleden en hoe je je over het verlies voelt, maar uit eigen ervaring weet ik dat dat echt niet altijd het geval is. In de periode nadat mijn vader overleden was en ik zag dat mijn moeder een goede dag had, terwijl ik juist die dag een rottag had, dan ging ik niet met mijn verdriet naar mijn moeder toe. En andersom. Je wilt elkaar beschermen voor het verdriet van

jezelf. Zo kan er een zogenaamde 'muur van liefde' binnen een gezin ontstaan, waardoor een kind zich misschien niet zo veel uit als nodig zou zijn. Met de kinderen die in mijn praktijk komen, bouw ik die muur soms na met de blokjes van In Duigen. En als we de vragen bespreken, zie je de muur lager worden. Letterlijk en figuurlijk. Want vertellen en praten over de persoon die ze missen willen kinderen eigenlijk altijd, dat is in ieder geval mijn ervaring. Door erover te praten voelt diegene dichtbij.

Barbara verloor haar vader toen ze 14 jaar was; hij overleed plotse-ling op 44-jarige leeftijd aan een hartstilstand. Nu staat ze voor de klas en heeft ze, na de opleiding Rouw en Verlies voor kinderen, haar eigen praktijk 'Rouw op je dak' waarin ze kinderen en gezinnen begeleidt die te maken hebben met verlies. Ook geeft ze trainingen aan leerkrachten en andere (kind)professionals.

'Verdriet en plezier bestaan dicht naast elkaar, vooral bij kinderen.'

Meer aandacht aan besteden

Als basisschoolleerkracht kwam ik veel verliessituaties tegen. Waarbij ik voelde: hier wil ik meer aandacht aan besteden. Dan wist ik bijvoorbeeld dat de ouders van een kind net uit elkaar waren gegaan en dan dacht ik: ga ik hem nu echt die citotoets onder zijn neus duwen? Dat voelde niet goed en ik wilde leren hoe ik deze kinderen verder kon helpen. Daarom besloot ik de kindercoachopleiding te gaan doen. Daar komen verschillende thema's aan bod, zoals pesten, zelfvertrouwen maar ook rouw en verlies. Ik dacht meteen: hier wil ik iets mee, want ik weet hoe dit voelt en kan nu andere kinderen en jongeren helpen bij hun verlies.

Ik ging op zoek naar materiaal wat daarbij kon ondersteunen. Het is een kwetsbaar onderwerp: hoe maak je zoiets bespreekbaar? Hoe breng je kinderen op hun gemak en breek je het ijs?

Zo kwam ik op het idee om zelf een spel te maken. In eerste instantie om te gebruiken in mijn praktijk. Om misschien ooit, later, verder te ontwikkelen. Toen ik tijdens de opleiding bij Janet Schmidt (rouw- en traumatherapeut) mijn plannen voor In Duigen deelde, reageerde ze enthousiast: 'Dit is mooi! Ga het verder ontwikkelen, zodat ook anderen het kunnen gebruiken!'

Inmiddels verspreidt In Duigen zich over Nederland en België.

44 blokjes

Het spel bestaat uit houten blokjes met 44 vragen. Eén lege is een bonusblokje die je in kunt zetten voor wat je wil. Ik vond 44 een mooi, symbolisch getal, de leeftijd van mijn vader toen hij overleed. Als je het spel speelt, kukelt de toren meestal na een blokje of 10 wel om, dus dat is ongeveer het aantal vragen waarover je in gesprek gaat. Het geeft een stukje veiligheid dat je elkaar niet hoeft aan te kijken, je kijkt naar de toren en de blokjes. En als een vraag té dichtbij komt mag je passen (als iemand past geeft dat ook informatie!) en is de beurt weer aan de ander. Omdat het losse blokjes zijn, kun je de vragen ook op andere manieren inzetten. Bijvoorbeeld door er om de beurt één 'blind' te pakken, of van tevoren een aantal vragen te selecteren. Er zijn heel veel mogelijkheden om In Duigen in te zetten. Er zijn vragen over wat je moeilijk vindt, wat je helpt, wat je mist maar ook over de leuke herinneringen. Waar je heel hard om hebt moeten lachen of waarin jij en degene die is overleden op elkaar lijken.

Ik gebruik het zelf ook in de klas, op verschillende momenten. Laatst verloor in een week een meisje haar kat en een ander haar vader. Er kwam ruimte voor fijne gesprekken, maar we hadden ook lol, door deze twee verliezen naast elkaar te zien.

In gesprek blijven

Het is belangrijk om met kinderen in gesprek te blijven zodat hun emotie niet te vol raakt en ze niet alleen alles eruit gooien als het overloopt. Het gedrag dat kinderen dan laten zien wordt niet altijd meteen herkend als rouwreactie. Het is voor kinderen helpend dat je weet wat er speelt en waar ze zich zorgen over maken. Vaak maken ze zich druk om dingen die wij als volwassenen niet zouden bedenken.

Ik geef trainingen op scholen aan teams die te maken krijgen met rouw en verlies in de klas. En dat komt vaker voor dan je in eerste instantie zou denken. Denk naast het verlies door overlijden ook aan scheiding, ziekte, vluchten. En natuurlijk neem ik In Duigen dan ook mee.

Het kan ook heel goed thuis in de privé sfeer gespeeld worden, juist om met elkaar in gesprek te blijven. Daarnaast wordt het ingezet door kindercoaches, leerkrachten en rouwtherapeuten en er zijn zelfs begrafenisondernemers die het in de familiekamer hebben neergezet. Mooi hoe In Duigen zijn weg vindt naar wie het nodig heeft.

Rouw op je dak

In Duigen - Barbara Wielaart
€49,95 (excl verzendkosten)

www.rouwopjedak.com

f @ Rouw op je dak

