

1. INLEIDING	3
2. SPELKENMERKEN	3
3. TIPS VOOR DE SPELBEGELEIDER	4
4. OVERZICHT	5
4.1. Speeldoel	5
4.2. Spelfasen	5
4.3. Materiaal	5
5. VOORBEREIDING	6
5.1. De spelers	6
5.2. De ruimte	6
5.3. Materiaal in fasen	6
6. SPELUITLEG	8
6.1. Start - Het schip breekt	8
6.2. Vlotverdeling	9
6.3. Roeifase – Eerste kapiteinskaart	10
6.4. Roeifase – Eigen kapiteinskaart	12
6.5. Stormfase	14
6.6. Eindfase	15
7. NABESPREKING	17
8. ACHTERGRONDINFORMATIE	18
8.1. Herstel en verlies	18
8.2. De stellingen	19
8.3. Over Missing You	21
8.4. Waar kan je terecht na dit spel?	22
9. SPELUITLEG IN 9 STAPPEN	24

colofon

Vaar wel

Een spel voor jongeren
over rouw en verlies.

'Vaar wel' is een uitgave van
De Aanstokerij vzw
Naamsesteenweg 130
3001 Leuven
T 016 22 25 17
info@aanstokerij.be
www.aanstokerij.be
www.facebook.com/aanstokerij

In samenwerking met:
Missing You vzw
Molenstraat 39
3078 Everberg
info@missingyou.be
0488 24 92 90

In de spelhandleiding hebben we het over 'de speler' en 'de spelbegeleider' en gebruiken we enkel mannelijke benamingen. Systematisch bedoelen we daarmee ook de vrouwelijke term.
De informatie in dit spel is gebaseerd op feiten, wetten en data uit 2018.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en / of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm of welke andere wijze ook, zonder voorafgaande toestemming van De Aanstokerij vzw.
Alle rechten voorbehouden. Commercieel gebruik is niet toegelaten.
© De Aanstokerij vzw, Leuven, (2018)
v.u. Jasper Van Thienen, Naamsesteenweg 130, 3001 Leuven



1. INLEIDING WAAROM EEN SPEL OVER ROUW?

Op een zeker moment in ons leven worden we allemaal geconfronteerd met verlies. Zo zijn er elk jaar in België meer dan 100.000 overlijdens en daar zijn meestal jonge mensen dicht bij betrokken. Dat zijn er heel wat en zij gaan natuurlijk ook gewoon naar school. Toch voelen jongeren zich vaak niet begrepen door klasgenoten of leraren die niet hetzelfde hebben meegemaakt. Hierdoor blijven jongeren met verlieservaringen vaak alleen zitten met hun verdriet. Ze zijn op zoek naar hun identiteit en hebben vaak schrik dat zij niet meer bij de groep zullen horen. Als nabije omgeving van deze jonge rouwenden hebben we soms de neiging om het gevoelige onderwerp te ontwijken. We beslissen dan maar om niks te zeggen uit schrik om hen net meer verdrietig te maken.

Met dit spel willen we rouw en verlies (en al wat hierbij komt kijken) bespreekbaar maken door jongeren hierover te laten nadenken en praten zonder dat ze noodzakelijk zelf al met een overlijden werden geconfronteerd. Op die manier proberen we jongeren meer begrip en inzicht te geven in rouw en hoe dit tot uiting kan komen. Daarnaast proberen we via het spel tips mee te geven over hoe ze zelf met een verlieservaring kunnen omgaan alsook hoe ze anderen die rouwen kunnen ondersteunen.

2. SPELKENMERKEN

Thema: rouw en verlies

Doel: Het thema rouw en verlies bespreekbaar maken en taboes doorbreken. Jongeren krijgen de ruimte om persoonlijke verlieservaringen uit te wisselen en al spelend kennis op te doen over rouwen en hoe ze hiermee kunnen omgaan.

Spelomschrijving: Wat als het schip breekt? Tijdens het spel 'Vaar wel' leren jongeren spreken over en omgaan met rouw en verlies. Op hun vlot roeien ze door de woeste zee op zoek naar onderdelen om hun schip te herstellen. Ze mogen hun eigen verhaal vertellen en leven zich in in dat van anderen. Kunnen ze een schip bouwen waarmee varen opnieuw mogelijk wordt?

Doelgroep: 14 - 16 jaar; 2^{de} graad secundair onderwijs, geschikt voor alle studierichtingen. Kan gespeeld worden in een klas waar er sprake is van ingrijpende verlieservaringen en in een klas waar dit niet zo is (preventief).

Aantal spelers: 9 tot 24

Begeleiding: 1 begeleider

Accommodatie: ruimte met tafels en stoelen. Indien mogelijk gezellig en zonder pottenkijkers.

Duur van het spel: minimum 100 minuten (2 lessen). Indien er meer tijd is, kan er langer worden stilgestaan bij sommige rondes.

3. TIPS VOOR DE SPELBEGELEIDER

- Wanneer het spel op een gewone schooldag wordt gespeeld, is het belangrijk om rekening te houden met het moment waarop het spel wordt ingepland. Het spelen van dit spel kan door de geladenheid van het thema enigszins in de kleren kruipen. Zorg ervoor dat de jongeren na het spel voldoende afleiding hebben en dus niet nog een les of toets hebben gepland. Daarom is het aangegeven om het spel voor de middagpauze of op het einde van de schooldag te spelen.
- Onthoud dat het spel uitspelen slechts het secundaire doel is. Het primaire doel is dat jongeren in gesprek gaan over rouw en verlies, ruimte krijgen om persoonlijke verlieservaringen met elkaar te delen en correcte informatie en handvaten aangereikt krijgen.
- Creëer een veilige omgeving waar er ruimte is voor wederzijds respect en vertrouwen. Breng hen de boodschap dat het heel normaal is om verschillende gevoelens te ervaren en dat het helemaal oké is om deze te uiten. Wees waakzaam dat iedere jongere voldoende ruimte krijgt om een eigen verhaal en visie te brengen zonder dat anderen dit beoordelen. Ieders verhaal heeft evenveel recht om te bestaan.
- Luister actief naar het verhaal van de jongeren, heb oog voor de noden die tijdens het spel opduiken en speel hierop in. Reageert iemand heel verdrietig of overstuur, stap dan op het groepje af en beluister waar de leerling op dat moment nood aan heeft. Breng de boodschap dat het oké is om dit te voelen, moedig de anderen aan om de leerling te steunen of laat de leerling even naar een afgesproken plaats buiten het klaslokaal gaan waar hij even tot rust kan komen.
- Heb geen schrik voor stiltes of tranen. Laat ze er zijn, het hoort erbij.
- Zelfzorg is heel belangrijk: om voor anderen te kunnen zorgen, dien je eerst voor jezelf te zorgen. Sta dus alvorens je dit spel begeleidt even bij jezelf stil en ga na of jij op dit moment in jouw leven voldoende weerbaar bent om dit spel rond rouw en verlies te begeleiden. Is het niet het ideale moment? Trek dan eens aan een mouw van een collega en ga na wie dit spel in jouw plaats zou kunnen begeleiden.
- Indien je zelf de teams wil verdelen of de leerlingen wil laten kiezen met wie ze een team vormen dan kan je de vlotverdeling (6.2) eventueel weglaten.

Doordat dit spel ruimte maakt voor verlies in het algemeen, maar ook voor persoonlijke verhalen kan het zijn dat dit thema sterk binnenkomt bij de jongeren. Als je merkt dat er nadien nood is aan extra ondersteuning dan kan hij terecht op de website www.missingyou.be. Daar kan je informatie en leesmateriaal over rouw, het aanbod van Missing You en dat van andere hulporganisaties doornemen en zo op zoek gaan naar de meest recente en geschikte hulp.

4. OVERZICHT

4.1. Speldoel

De spelers overleven een schipbreuk en drijven op vloten rond in de zee. Ze zullen in teams roeien, op zoek naar 10 bouwkaarten. Met deze bouwkaarten kunnen ze hun schip herstellen en er uiteindelijk mee wegvaren. Als dat lukt, wint de ganse groep.

4.2. Spelfasen

Dit spel verloopt in 5 fasen die elk een andere focus hebben, maar deel zijn van het verhaal. Bij elke fase staat in cursief wat de begeleider kan zeggen aan het begin en einde van de fase. Ook de duur van de fase en de situering van het materiaal staan telkens vermeld.

- 1 Het spel begint met het situeren van rouw en verlies. De begeleider bevraagt anoniem welke verliessituaties er in de groep aanwezig zijn. Het schip (of het scheepswrak) drijft uiteen.
- 2 De spelers verdelen zichzelf in teams, maar moeten hierbij rekening houden met hun geheime munt. In deze fase staan ze stil bij hoe het voelt om anders te worden behandeld.
- 3 Tijdens de roeifase bewegen de spelers hun vloten voort op zoek naar bouwkaarten. Ze leven zich in in verliessituaties aan de hand van een voorbeeld. Daarna vertellen ze ook eigen ervaringen. Hier leren ze het verschil tussen verlies en herstel en hoe ze daarmee kunnen roeien.
- 4 De stormfase is de laatste kans om bouwkaarten te verzamelen. In deze fase staan de spelers stil bij een aantal problemen van rouwende leeftijdsgenoten en bespreken ze hoe je hier mee om kan gaan.
- 5 In de eindfase worden de bouwkaarten besproken en misvattingen uitgeklaard, om zo weg te kunnen varen. Wat hebben ze ervaren en geleerd?

Op de beurtenstrook wordt tijdens de roei-, storm- en eindfase bijgehouden hoeveel beurten elk team al heeft gespeeld. Niet alle beurten moeten worden gespeeld. De begeleider houdt de tijd in de gaten en beslist zelf hoe lang bij elke fase wordt stilgestaan.

4.3. Materiaal

In deze doos vind je:

- 1 centraal spelbord
- 1 kaartenbord
- 1 bouwboard
- 24 munten, waarvan 12 met een blanco zijde
- 10 tonnen
- 10 ronde bouwkaarten
- 6 vlotfiches, 1 van elke kleur
- 2 identieke drukkaarten waarin de vlotpionnen passen. Het 'scheepswrak' bevat 6 teampionnen.
- 144 roeikaarten, 24 van elke teamkleur
- 6 kapiteinskaarten, telkens een andere per team
- 1 notablok met eigen kapiteinskaarten
- 24 stormkaarten, 4 voor elk team (Floor, Amir, Liesbeth, Heidi)
- 18 pauzekaarten

Zorg zelf voor:

- schrijfgerei
- timer of gsm
- zakdoekjes kunnen zeker van pas komen
- Indien het notablokje met de eigen kapiteinskaarten op is kunnen digitale kopieën gevonden worden op: www.missingyou.be

5. VOORBEREIDING

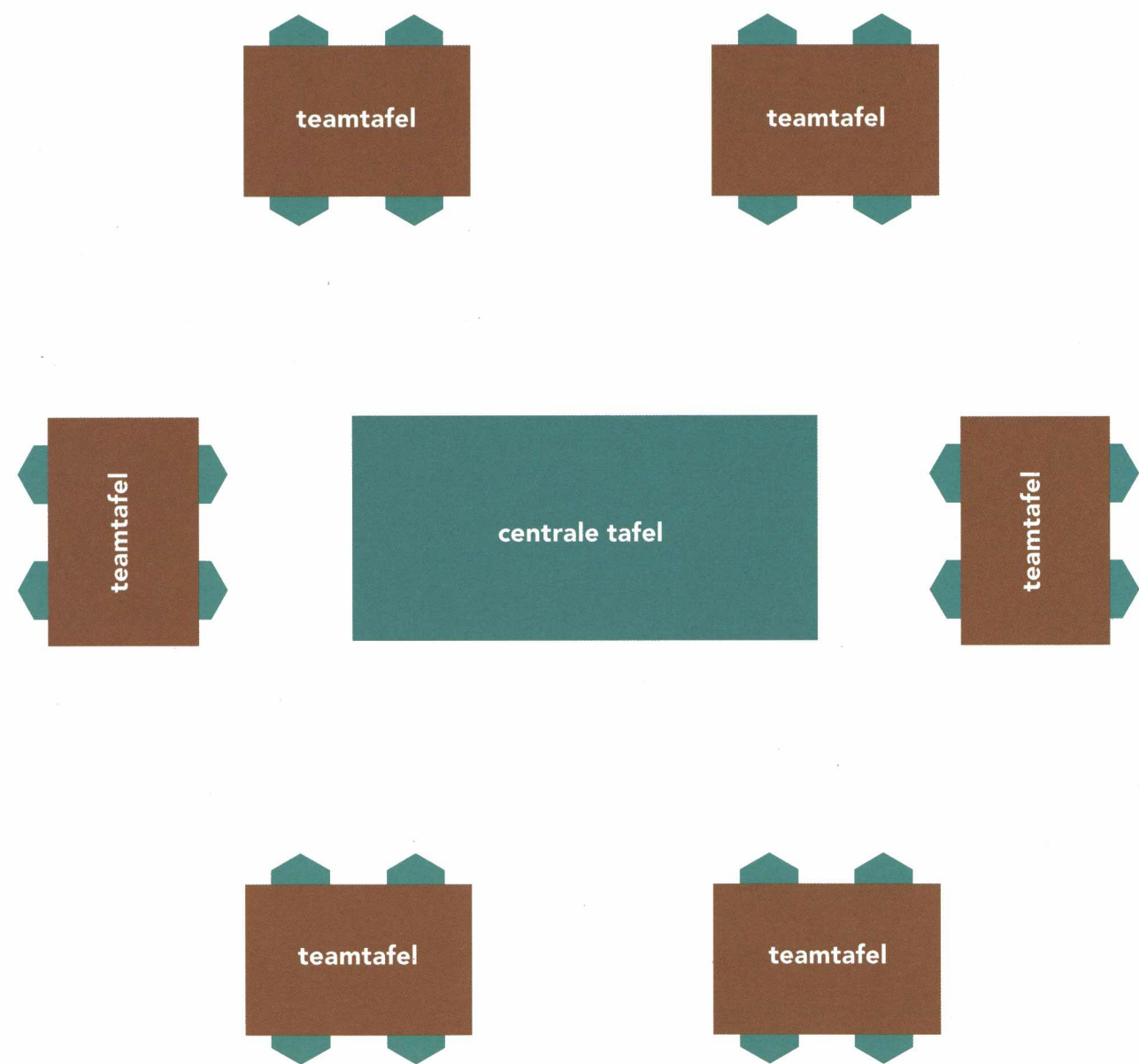
5.1. De spelers

Speel dit spel met 9 tot 24 spelers. Vorm teams van 3 of 4 spelers.

9 tot 12 spelers	13 tot 16 spelers	17 tot 20 spelers	21 tot 24 spelers
3 teams	4 teams	5 teams	6 teams

5.2. De ruimte

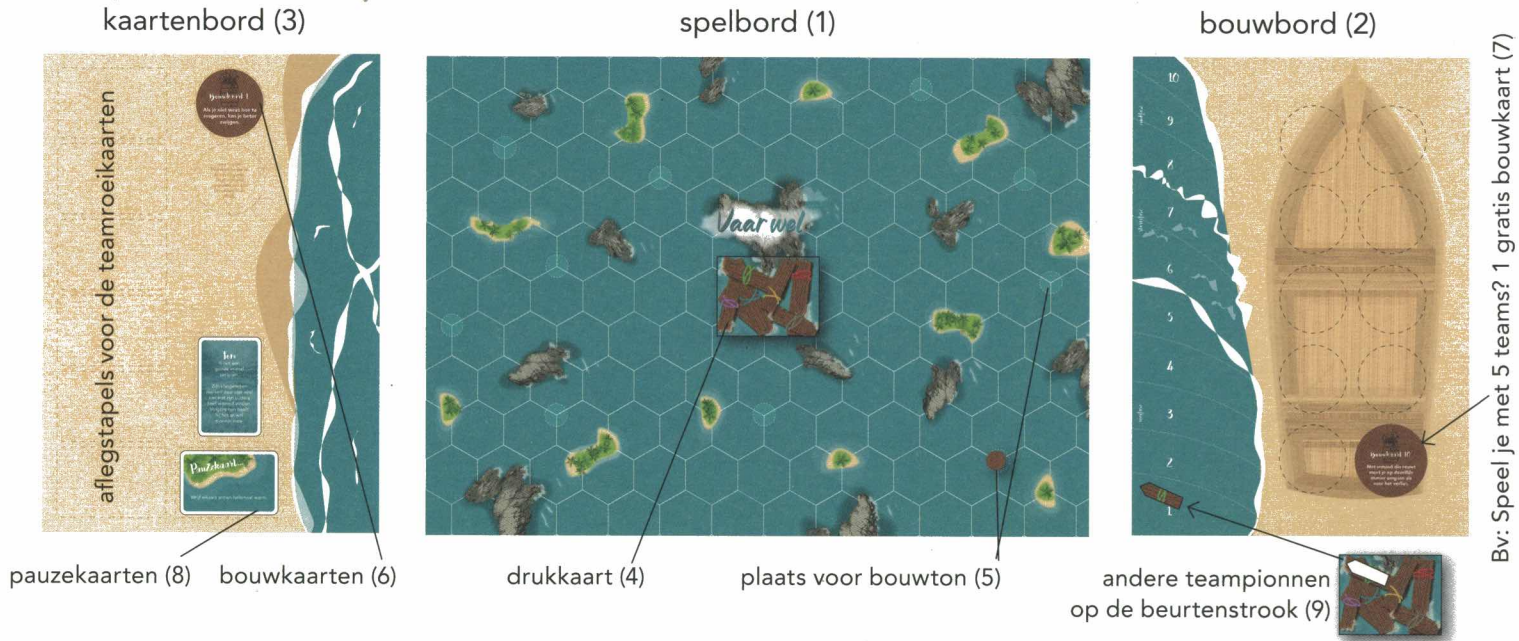
Voorzie een tafel met 4 stoelen voor elk team en een centrale tafel voor het spelbord waar iedereen rond kan staan. Het spelmateriaal leg je klaar bij de centrale tafel. Indien mogelijk kan je de ruimte iets gezelliger maken met kussens en pottenkijkers buitenhouden met gordijnen, zodat de spelers zich op hun gemak voelen.



5.3. Materiaal per tafel

Je zal op verschillende momenten tijdens het spel materiaal introduceren. Hieronder staat het materiaal gegroepeerd per tafel. Leg dit op voorhand klaar, zodat je het per fase makkelijk kunt uitdelen en toelichten.

Op de centrale tafel



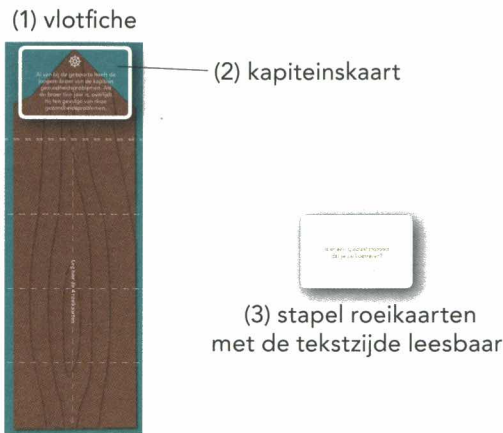
- Plaats het spelbord (1) op de centrale tafel en leg het bouwbord (2) en het kaartenbord (3) ernaast zodat je makkelijk aan beide borden kunt.
- Steek de pionnen in de drukkaart (4) en plaats deze in het midden van het spelbord met de gebroken kant naar boven. Leg de 10 tonnen op de voorziene plaatsen (5).
- Steek de bouwkaarten op volgorde. Plaats ze op de voorziene plaats op het kaartenbord (6). Speel je met minder teams, dan krijgt elk team een aantal gratis bouwkaarten. Leg deze bij het begin van het spel op een plaats op het bouwbord (2).

3 teams	4 teams	5 teams
4 gratis bouwkaarten	2 gratis bouwkaarten	1 gratis bouwkaart (7)

- Schud de pauze kaarten (8) en leg deze op het kaartenbord.
- Zet per team de tweede pion (9) op de beurtenstrook.

Op de teamtafels

- Plaats de vlotfiche met de roeikant naar boven (1) centraal op de tafel.
- Leg de eerste kapiteinskaart (2) bovenaan op de vlotfiche en de stapel roeikaarten (3) ernaast. Het is belangrijk dat de roeikaarten met de witte kant (de vraag) zichtbaar liggen!
- De roeikaarten hebben een teamkleur (bv. geel). Na de eerste roeibeurt gaat het voltallige team terug naar het centrale spelbord en roeit daar met de vlotpion van het eigen team (bv. geel).



6. SPELUITLEG

6.1. Start - Het schip breekt - 5 Min

Opstelling: De drukkaart ligt in het midden van het spelbord met de gebroken kant naar boven. Voor elk team wordt een vlotpion uit de kaart gedrukt. Neem de drukkaart weg zodat de pionnen op hun plaats blijven liggen.

De begeleider vertelt: *Ons schip is gebroken. Het is niet meer ons vertrouwde schip waarmee we altijd hebben gevaren. We varen met onze vloten op zoek naar onderdelen om het schip opnieuw op te bouwen. Dit doe je door tonnen met bouwmaterialen te verzamelen.*

Dit spel gaat over rouw en verlies. We leren hoe je omgaat met rouw en we luisteren naar elkaars ervaringen. Jullie hoeven niet enkel serieus te zijn, het is een spel. Jullie mogen lachen, wenen, doen wat natuurlijk voelt, zolang jullie het rustig houden en de anderen niet storen.

- **De spelers sluiten hun ogen.** De begeleider stelt een vijftal vragen. Als een vraag van toepassing is op een speler, dan steekt die zijn hand op. Spelers kunnen dus meermaals hun hand opsteken. Ze houden hun ogen gesloten tot de laatste vraag is gesteld en doen ze pas open op het teken van de spelbegeleider.

Wie is ooit verhuisd?

Wiens ouders zijn gescheiden?

Wie heeft een goede vriend of vriendin uit het oog verloren?

Bij wie is er al eens een huisdier gestorven?

Wie verloor al een grootouder?

Wie heeft een buurman of kennis verloren?

Wie heeft een vriend die gestorven is?

Wie is er een gezinslid (ouder, (half)zus of (stief)broer) verloren?

- **Per opgestoken hand verzet de begeleider een pion 1 stap op het bord, langs de lijntjes.**

Zo zullen de pionnen van het centrum van het spelbord uit elkaar drijven naar de rand.

Wanneer de spelers hun ogen openen, zien ze hoe ze uit elkaar zijn gedreven en dus ook hoeveel verlieservaringen er in de groep aanwezig zijn.



De begeleider bespreekt: *Hadden jullie verwacht dat het schip zo ver uiteen zou drijven? Wisten jullie dat er zoveel verliessituaties aanwezig zijn in de groep?*

Toelichting over rouw: De eerste 3 vragen zijn voorbeelden van 'levend' verlies. Dit zijn situaties waarin we iets verliezen dat waardevol en betekenisvol is voor ons (bv. bij een verhuis verlies je jouw vertrouwde omgeving, huis, school, enz.). We kunnen hierom rouwen zoals bij een 'niet-levend' verlies. 'Niet-levend' verlies is het verlies van een dierbaar persoon omdat hij/zij gestorven is.

6.2. Vlotverdeling - 10 Min

Opstelling: Leg per speler een munt klaar. Zorg dat er ongeveer evenveel munten zijn van elke soort*. De blanco zijden leg je naar beneden zodat deze niet zichtbaar zijn.



De begeleider vertelt: *Om boven water te blijven moeten jullie samenwerken. Jullie zwemmen en klampen je vast aan stukken hout, die je als vlot kan gebruiken.*

- Alle spelers nemen een munt van de tafel. Zonder ernaar te kijken houden ze die tegen hun voorhoofd, zodat de onderkant naar voor wijst. Alleen de andere spelers zien dus of er een blanco zijde op de munt van de andere staat of niet. De spelers gaan in teams staan. In elk team mag er maar 1 persoon met een blanco zijde zitten. Niemand mag vertellen welke munt een andere persoon heeft. De spelers krijgen hiervoor een tweetal minuten.
- Wanneer een team is gevormd, komen de spelers dit melden aan de begeleider en mag dat team de kleur van zijn vlotpion kiezen. Niet iedereen zal een team kunnen vormen omdat er te veel blanco munten zijn.
- Achteraf worden er met de overgebleven spelers ook teams gevormd en krijgen deze een teamkleur van de begeleider.

De begeleider bespreekt:

Hoe was dit voor de blanco munten?

Hoe merkten jullie dat jullie blanco waren?

Werden jullie afgestoten door andere spelers?

Hoe voelden jullie je hierbij?

Als we geconfronteerd worden met mensen die rouwen, dan klappen we soms dicht. We weten niet altijd hoe we met hen moeten omgaan. Uit schrik om iets fout te zeggen, zullen we hen daarom misschien zelfs mijden. Een rouwende persoon vindt het helemaal niet fijn dat hij plots wordt gemeden of dat er helemaal anders met hem wordt omgegaan. We willen namelijk allemaal hetzelfde behandeld worden en ons zeker niet buitengesloten voelen. In dit spel zullen we dan ook luisteren naar, praten met en vooral respect hebben voor elkaar.

6.3. Roeifase – Eerste kapiteinskaart - 15 min

Opstelling: De vlotpionnen liggen verspreid over het spelbord, de tonnen 'drijven' op hun plaats. Voor elk team is er een vlotfiche, een eerste kapiteinskaart en een stapel roeikaarten in de eigen teamkleur. De spelers houden hun munt bij. De stapel bouwkaarten en pauzekaarten liggen klaar het kaartenbord. Per team staat er een vlotpion op de beurtenstrook bij nr 1.



De begeleider vertelt: Om ons te kunnen verplaatsen door het water moeten we gebruik maken van onze roeispanten, dit moeten we ook doen als we omgaan met het verlies van een dierbare, want **'rouwen is roeien met twee riemen'**.

Wanneer je een dierbare verliest, zakt de grond onder jouw voeten weg en kom je in woelig water terecht. Het vraagt veel energie en kracht om je bootje drijvende te houden in dit ongekende water en vooruit varen lijkt onmogelijk. Als jij wilt vooruit varen, heb jij beide riemen nodig, namelijk jouw verliesriem en jouw herstelriem. Hoe jij deze riemen gebruikt, kies jij helemaal zelf. Of jij nu vaak wisselt tussen beide riemen of liever meer gebruik maakt van de ene riem dan van de andere, dat maakt allemaal niet uit. Het enige dat telt om vooruit te kunnen varen, is dat jij ze allebei gebruikt, dat je dus af en toe wisselt van riem. Want als jij altijd dezelfde riem gebruikt, zal je in cirkeltjes varen en dus niet vooruit raken met jouw roeiboot.

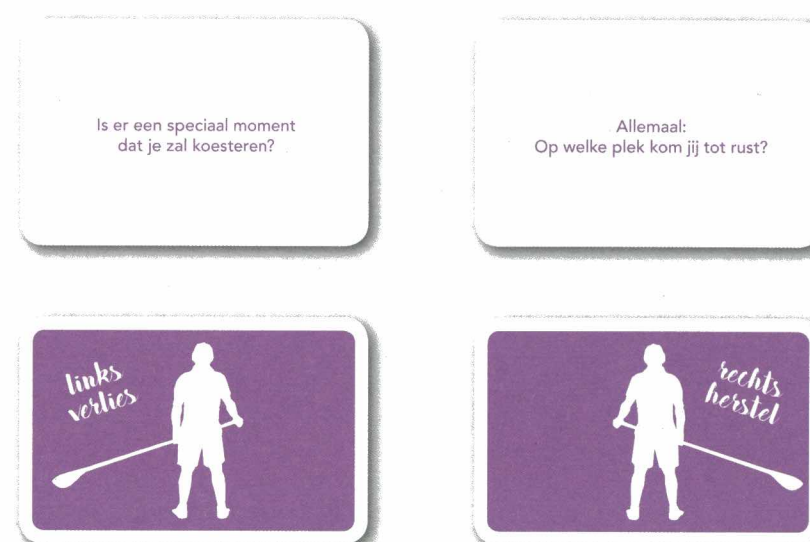
Tijdens de roeifase bespreken de teams elke beurt een kapiteinskaart aan hun eigen tafel. Daarna bewegen ze hun vlot over het spelbord. Het doel is om zoveel mogelijk tonnen al roeiend te verzamelen. Tijdens het roeien proberen ze te achterhalen wat het verschil is tussen verlies (links) en herstel (rechts).

- Voor elk team ligt een vlotfiche, de eerste kapiteinskaart en een stapel roeikaarten klaar. De vlotfiche ligt met de roeikant naar boven, de eerste kapiteinskaart wordt vooraan op de vlotfiche gelegd. Hierop staat een verliessituatie die de kapitein heeft meegemaakt.
- Er worden 8 roeikaarten open gelegd op de tafel. Belangrijk: de roeikaarten blijven met de witte kant naar boven liggen, zodat de gekleurde kant niet zichtbaar is. De spelers mogen niet spieken!
- Op de roeikaarten staat een vraag over verlies of herstel. De spelers kiezen om de beurt een roeikaart, beantwoorden de vraag en plaatsen de kaart op de vlotfiche. Bij het beantwoorden proberen ze zich in te leven in de situatie van de kapitein. Een roeikaart waar 'allemaal' op staat, wordt door elk teamlid beantwoord.
- Wanneer er 4 roeikaarten zijn gespeeld, komt het team met zijn kaarten naar het spelbord. Hier draaien de spelers hun roeikaarten om. Op de achterkant staan roeiers die naar links of naar rechts roeien. Per roeier mogen de spelers hun pion 1 stap naar links of naar rechts verzetten.
- Een team mag de linker en rechter roeiers gebruiken om zich vlot te verplaatsen op het spelbord. Ze bepalen de volgorde zelf. De begeleider legt de gespeelde roeikaarten op hun aflegstapel op het kaartenbord.
- Aan het einde van de eerste roeibeurt blijft iedereen aan het spelbord wachten.



- Plaats alle tonnen op het centrale spelbord. (ook als er minder teams spelen).
- Wanneer een vlot over een ton vaart, dan verdient het team een bouwkaart. De begeleider haalt de ton weg van het spelbord en plaatst ze in het lege vak op het kaartenbord. Hij neemt een bouwkaart en plaatst die op het bouwboard. Het doel is om zoveel mogelijk van deze kaarten te verzamelen voor de eindfase.
- Door rotsen kan je niet varen.
- Als een vlot over een eiland vaart, dan krijgt het team een pauzekaart. Pauzekaarten worden in het volgende deel uitgelegd. (p.12)
- De richting van de roeier komt overeen met de inhoud van de vragen. De linkse roeikaarten gaan over verlies, de rechter over herstel. Wanneer de spelers ontdekken wat het verschil is tussen verlies en herstel, kunnen ze vragen kiezen waarmee ze kunnen sturen. Het verschil wordt verder in deze handleiding uitgelegd. (p.13)

De begeleider bespreekt: De richting van de roeier komt overeen met de inhoud van de vragen. De linkse roeikaarten gaan over verlies, de rechter over herstel. Denk daar in de volgende beurten maar goed over na!



6.4. Roeifase- Eigen Kapiteinskaart - 30 min

In deze spelfase kan het zijn dat een speler het moeilijk krijgt en zijn emoties uit (bv. verdriet en gemis). Als spelbegeleider probeer je op een zorgzame manier om te gaan met de situatie. Hier zijn een aantal tips die helpen om ruimte te maken voor het verlies en de gevoelens die hierbij komen kijken:

- Wanneer een speler ergens niet over wil praten, dan kan hij zijn munt duidelijk voor zich leggen. Het team gaat dan niet verder in op het gevoelige onderwerp. Indien dit over een roeikaart gaat, dan moet deze niet worden besproken.
- De spelers kunnen hun pauzekaarten gebruiken wanneer de groep het moeilijk heeft. Op deze manier kunnen ze rust inlassen maar blijven ze betrokken bij het spel. Je kan als begeleider ook eens een extra pauzekaart cadeau doen, bijvoorbeeld de kaart 'Wrijf elkaars armen helemaal warm'.
- Als begeleider kan je ook zakdoeken klaarleggen en ermee naar een groep gaan die het moeilijk heeft. Geef de spelers de boodschap dat ze hier vrij zijn om te spreken, dat de tranen normaal zijn en dat ze hun tijd mogen nemen.

Opstelling: Elke speler krijgt een eigen kapiteinskaart en schrijfgerei. Op de tafels liggen nog 4 roeikaarten open. De pauzekaarten liggen op het kaartenbord.

De begeleider vertelt: *We zoeken naar de materialen om ons schip te herstellen. Die vind je in de tonnen. We hebben beide roeispanten nodig om naar de tonnen te varen. Net zoals je bij het roeien de afwisseling tussen een linker en een rechter roeispaan nodig hebt, heb je ook bij het rouwproces de afwisseling tussen verlies en herstel nodig. Anders blijf je ter plaatse trappelen.*

Tijdens de schipbreuk merkten we dat er ook in onze groep al mensen ervaring hadden met verlies of een overlijden. In deze fase maken we ruimte voor ons eigen verlies en dat van de anderen. We luisteren naar elkaar en leven ons in elkaars situatie in.

- Wanneer elk team de eerste kapiteinskaart heeft besproken en zijn pion heeft verzet, krijgen de spelers de eigen kapiteinskaarten. Hierop staan drie vragen: Wie ben jij verloren?

Wanneer is deze persoon overleden?
Welke band heb je met deze persoon?



- Elke speler vult de vragen op zijn kapiteinskaart in en denkt daarbij aan een persoon die hij zelf verloren is. Dit mag iemand zijn die belangrijk is voor de speler, maar het mag ook een verre kennis zijn. Ze beantwoorden de vragen op een manier waarbij ze zich goed voelen. In dit spel proberen we in eerste instantie ruimte te maken voor rouw en verlies na een overlijden van een persoon. Als een speler aangeeft dat hij nog niemand is verloren dan kan de spelbegeleider suggereren dat hij kiest voor het verlies van een huisdier, een idool of voor een verliessituatie van iemand uit zijn verdere omgeving.
- In de beurten hierna bespreken de spelers de eigen kapiteinskaarten op dezelfde manier als de eerste. Ze leggen roeikaarten bij op tafel tot ze opnieuw aan 8 zitten en leven zich in in de situatie van de kapitein. Elk team speelt op zijn eigen tempo en gaat naar de begeleider om zijn pion te verzetten. De begeleider houdt op de beurtenstrook bij hoeveel beurten elk team al heeft gespeeld.
- Elk team krijgt tijdens de tweede roeibeurt 1 pauzekaart. Teams die al over een eiland roeiden, krijgen er onmiddellijk 2. Een team kan deze inzetten wanneer ze nood hebben aan pauze. Ze voeren dan uit wat er op de kaart staat en verdienen zo de bonus op de achterkant van de kaart. Daarna mogen ze de kaart afgeven aan de begeleider en de bonus op de achterkant éénmalig gebruiken. Ze kiezen zelf wanneer ze deze bonus gebruiken. Telkens wanneer een team een eiland bereikt, krijgt het weer zo'n pauzekaart.



- De roeifase omvat 5 beurten, waarbij elk team de eerste kapiteinskaart en 4 eigen kapiteinskaarten kan bespreken. Je kan de roeifase vroegtijdig afronden, zodat er tijd is voor de twee volgende fasen. Houd de spelers op de hoogte over hoeveel beurten ze elk nog zullen spelen, zodat ze zelf kunnen beslissen welke situatie ze korter of langer bespreken.
- Aan het einde van de roeifase komen de teams samen.

Je bespreekt: *wat betekenen volgens jullie nu herstel (links) en verlies (rechts)? Is er volgens jullie een van de twee riemen beter dan de andere? (Dit is een strikvraag, want beide riemen zijn even belangrijk en kunnen zowel negatief als positief zijn.)*

VERLIESRIEM

Wanneer je gebruik maakt van de verliesriem, sta je stil bij de naaste die is overleden. Je gaat de confrontatie aan met het verlies. Het leven dat verder gaat is op dat moment minder aan de orde. Roeien met de verliesriem kan zich op verschillende manieren uiten (op vlak van gedrag, maar ook in gedachten en gevoelens):

- herinneringen ophalen met familie of vrienden,
- foto's bekijken van de overledene,
- een herinnerendoos maken,
- praten tegen de overledene,
- een bloem op het graf leggen,
- een kaarsje branden voor de overledene,
- ongeloof of acceptatie van het feit dat de dierbare is gestorven,
- plots overspoeld worden door pijn en verdriet na het horen van een lied dat je aan de overledene doet denken,
- boos zijn omdat jouw dierbare is overleden,
- vragen stellen over het overlijden...

HERSTELRIEM

Bij de herstelriem hou jij je bezig met het leven opnieuw vorm te geven en je aan te passen aan de veranderingen die hierbij komen kijken. Om dit te doen is het soms nodig dat jij afleiding zoekt, weg van de pijn en het verdriet, dit om richting herstel te kunnen werken. Een aantal voorbeelden van de herstelriem (zowel op vlak van gedrag, gevoelens en gedachten) zijn:

- een nieuwe hobby zoeken of dezelfde blijven uitoefenen,
- jouw alleenstaande ouder helpen in het huishouden door bijvoorbeeld taakjes op te nemen die de overledene vroeger deed,
- op reis gaan zonder je overleden dierbare,
- nieuwe vriendschapsbanden opbouwen of dezelfde banden blijven onderhouden,
- pijnlijke gevoelens bewust onderdrukken of uit de weg gaan in een situatie waar die volgens jou niet gepast zijn,
- frustratie uiten omdat het maken van jouw huiswerk of examens moeizaam verloopt,
- vragen stellen over hoe jouw leven nu verder moet...

HEEL BELANGRIJK om te weten, is dat beide riemen zowel op een positieve als op een negatieve manier worden ingevuld. We geven de jongeren niet de boodschap dat de verliesriem negatief is en de herstelriem positief. Ze zijn namelijk allebei nodig doorheen het rouwproces. Lees hierover meer in het hoofdstuk: 8.1 Herstel en verlies. (p.18)

- Om de roeifase af te ronden vertel je de spelers dat ze hun eigen roeikaarten mogen bijhouden. Als ze willen, schrijven ze op de achterkant een herinnering aan de persoon die ze verloren zijn.

6.5. Stormfase verloop - 15 min.

Opstelling: Leg de roeikaarten aan de kant. De vlotfiches mogen blijven liggen. Leg de stormkaarten voor elk team in dezelfde volgorde klaar met de beeldkant naar boven, te beginnen met de voorbeelden die je het liefst wil bespreken (bv. Liesbeth, Amir, Floor, Heidi). Je speelt deze met elk team in dezelfde volgorde. De begeleider heeft een gsm of timer om telkens 3 minuten te timen.

De begeleider vertelt: Een storm steekt op. Jullie kapitein weet niet hoe hij met de situatie moet omgaan. Begrijpen jullie altijd de reactie van een rouwende persoon? Weten jullie hoe je omgaat met iemand in rouw?

- Tijdens de stormfase hebben de spelers een laatste kans om te roeien en bouwkaarten te verzamelen. Dit doen ze door voorbeelden van moeilijke rouw-situaties te bespreken.
- Elk team draait zijn vlotfiche om naar de stormkant. Eén van de spelers uit elk team krijgt de eerste stormkaart, die hij verborgen houdt. Hierop staat een situatie waarbij het mis loopt in de interactie tussen de omgeving en de persoon die rouwt. Op de achterkant staan 3 antwoorden die duidelijk maken wat er precies aan de hand is. De speler met de stormkaart leest de start-situatie voor en leest voor zichzelf de antwoorden op de witte zijde. De andere spelers proberen erachter te komen wat er aan de hand is door ja/nee-vragen te stellen. De speler met de stormkaart mag enkel antwoorden met 'ja', 'nee' of 'bijna'. Ze krijgen hier 3 minuten voor.
- Op de vlotfiche staan 3 richtvragen. Deze helpen om de 3 antwoorden op de witte zijde van de stormkaart te raden. Wanneer de spelers een vraag kunnen beantwoorden, leggen ze hier een munt op. Het is niet belangrijk dat ze letterlijk dezelfde woorden gebruiken, maar wel dat ze achterhalen wat er mee speelt in de emoties van de kapitein. Per goed beantwoorde vraag mogen ze ofwel 3 stappen zetten naar links of 3 naar rechts, dat mogen ze zelf kiezen.
- De spelers spelen 3 beurten in deze stormfase. Tussen elke beurt komen de teams samen. De persoon met de stormkaart vertelt hoeveel antwoorden het team heeft gevonden. De teams verplaatsen eerst allemaal hun vlot, waarna de antwoorden worden onthuld. Vervolgens bespreek je de situatie met de volledige groep.

De begeleider bespreekt bij elke stormkaart:

Wat was er aan de hand?

Wat was het probleem?

Kon je je inleven in een van de personages?

Hebben jullie zelf al zo'n situatie meegemaakt?

Hoe zijn jullie daar mee omgegaan?



Liesbeth zag haar hockeyleraar elke week.

Ze zag de hockeyleraar als familie.

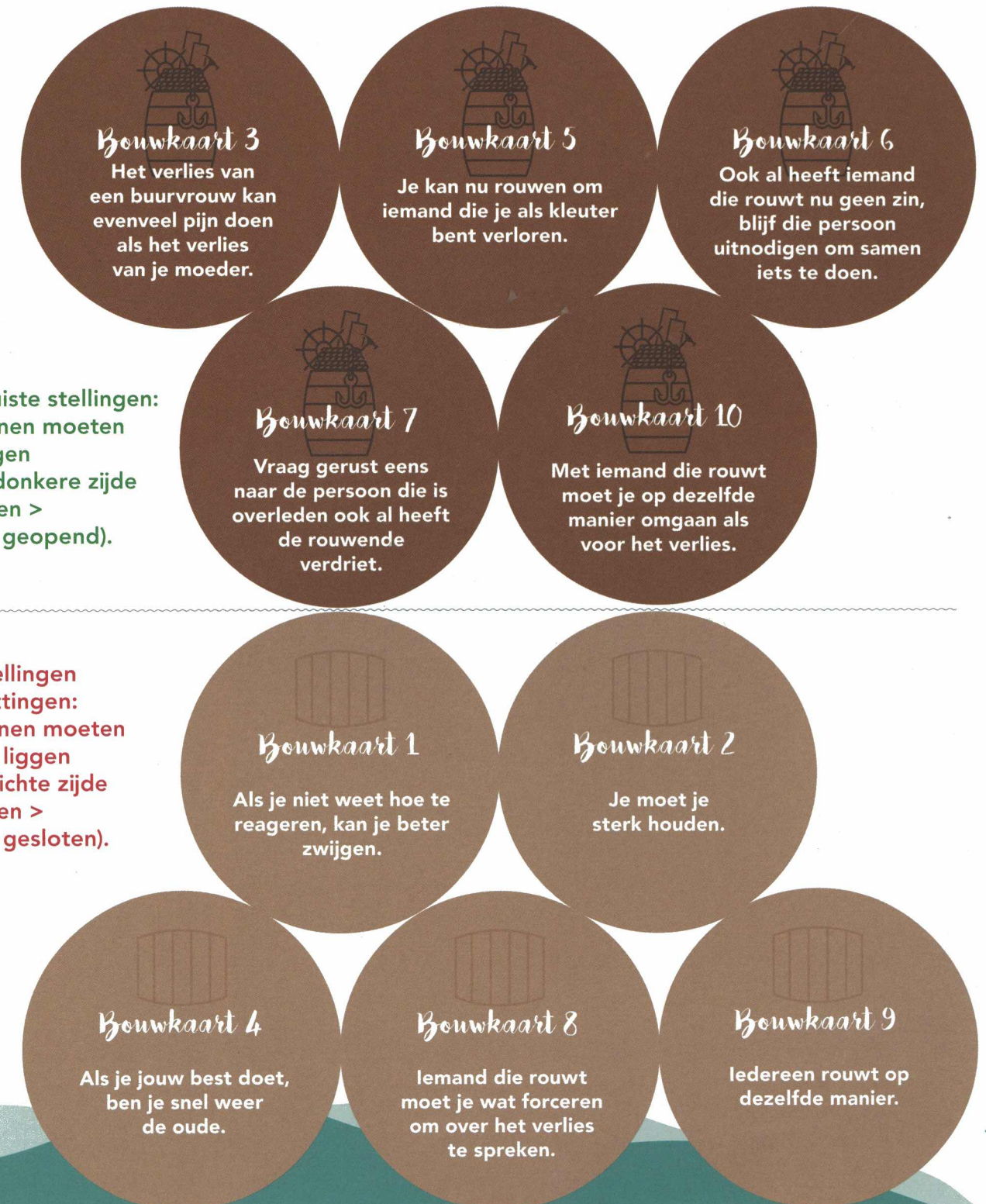
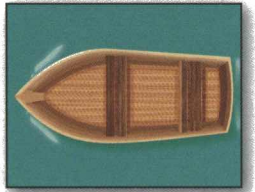
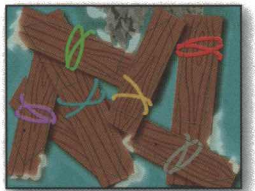
Liesbeth wil dat haar vriendinnen beseffen dat dit belangrijk is voor haar.

6.6. Eindfase - 15 min

Opstelling: De gevonden bouwkaarten liggen allemaal op het bouwboard. De pionnen liggen verspreid op het spelbord.

De begeleider vertelt: De storm gaat liggen en we kunnen ons schip herstellen, maar kunnen we er mee wegvaren? Hebben we een beter zicht op wat rouwen is en hoe we er mee kunnen omgaan? Of zijn er nog misvattingen?

- De spelers komen rond het spelbord staan. De pionnen worden terug in de drukkaart gestoken. De drukkaart wordt opnieuw op het spelbord gelegd en omgedraaid naar de schipkant. Dit is hun nieuwe schip.
- Tijdens de eindfase bespreken we de bouwkaarten. Hierop staan een aantal essentiële stellingen over rouw waar de deelnemers bij stilstaan, maar 5 van de 10 stellingen zijn misvattingen.



Dit zijn juiste stellingen: deze tonnen moeten open liggen (met de donkere zijde naar boven > de ton is geopend).

Foute stellingen of misvattingen: deze tonnen moeten gesloten liggen (met de lichte zijde naar boven > de ton is gesloten).

- Niet alle bouwkaarten moeten worden opgevist om met de eindfase van start te gaan.
- De spelers krijgen 2 rondes om hun nieuwe schip te verplaatsen naar de kust. Per stelling die juist ligt mag het schip een stap roeien naar de zijkant van het spelbord, ditmaal over de zeshoekige tegels.
- Gedurende 2 rondes mag elk team 1 bouwkaart omdraaien.
(Indien er maar 3 of 4 teams zijn mag elk team 2 kaarten omdraaien.)
De spelers proberen de juiste bouwkaarten open te leggen en de foute om te draaien, zodat het schip zoveel mogelijk vooruit kan varen. Kaarten mogen ook van de lichte zijde terug naar de donkere zijde gedraaid worden, ook vlak nadat een ander team de kaart heeft omgedraaid.

*Vraag bij elke kaart waarom ze denken dat die juist of fout is. Wie gaat niet akkoord met een omgedraaide kaart? Waarom niet? Zouden ze de kaart liever terugdraaien? Speel als begeleider advocaat van de duivel, maar help de spelers ook op weg om het juiste antwoord te vinden.
De begeleider mag de spelers zeker helpen om te winnen.*

- Na de eerste ronde telt de begeleider het aantal juiste en foute kaarten en verplaatst het schip het aantal vakken, naar de rand van het spelbord toe. Hierdoor weten de spelers of alle kaarten juist zijn. Er zijn 7 stappen nodig om vanaf de starttegels het spelbord te verlaten.
- In een tweede ronde worden de bouwkaarten voor een tweede keer omgedraaid en bespreekt de begeleider welke kaarten juist of fout zijn en waarom. De begeleider staat stil bij de kaarten die nog niet helemaal duidelijk zijn of het meest discussie uitlokken. Op p. 19-20 (8.2 De stellingen) vind je een uitgebreide uitleg bij elke stelling.
- Wanneer de bouwkaarten duidelijk zijn, wordt het schip een tweede maal verplaatst. Vaart het schip van het spelbord en naar de kust, dan wint de hele groep!

De begeleider vertelt: *Het is gelukt om ons schip te herstellen. Ook al zullen de barsten zichtbaar blijven en zal het schip er nooit meer hetzelfde uitzien, we kunnen terug varen.*

7. NABESPREKING

Een belangrijke voorwaarde voor het slagen van 'Vaar Wel' is de bespreking na elke fase. Door gerichte vragen bouwt de spelbegeleider een gesprek op over verlies. Zo legt hij linken tussen het spel en de realiteit. Aan het einde van het spel kunnen de spelers vragen of gevoelens waar ze nog mee zitten in de groep gooien. Hij kan belangrijke gesprekspunten nog kaderen indien nodig.

Eerst en vooral vraagt de begeleider of alles duidelijk is. Zijn er nog bouwkaarten die niet helemaal helder zijn of waar de spelers het nog niet helemaal mee eens zijn? Kan iemand nog eens herhalen wat 'roeien met twee riemen' betekent? Wat zijn die riemen? Indien nodig kan hij de bouwkaarten en 'verlies' en 'herstel' nogmaals duiden. Het is niet noodzakelijk hier over uit te wijden indien hij het gevoel heeft dat de spelers de metafoor begrijpen.

De begeleider geeft de roeikaarten die op de aflegstapel liggen terug aan de spelers. De spelers gaan elk op zoek naar een roeikaart die ze interessant vonden om te bespreken.

De begeleider bespreekt:

Wie in de groep wil vertellen welke kaart hij heeft gekozen? Waarom? Was dit een moeilijke of een makkelijke kaart om te bespreken? Lucht het je op om hierover te vertellen? Hoe hebben de anderen hierop gereageerd? Hebben ze vooral geluisterd of hadden ze ook iets te vertellen?

Hoe waren de gesprekken in de teams? Voor welke teams was het niet altijd makkelijk om de vragen te beantwoorden? Wie heeft er iets bijgeleerd? Wie heeft het gevoel dat zijn team hem nu een beetje beter begrijpt?

De begeleider kan deze vragen aan meerdere mensen stellen. Op deze manier kan er worden gepolst hoe de spelers zich voelen. Indien een speler zich niet comfortabel voelt, kan hij voorzichtig vragen hoe dit komt. Liep er iets mis in de groep? Wil die speler er nog even over napraten?

Geef de spelers nogmaals de ruimte om te spreken indien er wat op hun hart ligt, ditmaal voor de hele groep. Las na het spel zeker een pauze in en raad de spelers aan om even alles los te laten. Je kan nog 5 minuten nablijven in het lokaal indien een speler nood heeft om iets persoonlijk te vertellen of te vragen.



8. ACHTERGRONDINFORMATIE

8.1. Herstel en verlies

Bij Missing You vertrekken wij vanuit het idee dat iedereen rouwt op zijn of haar unieke en persoonlijke manier. Ook al zullen we wel een zekere rode draad zien in hoe we rouwen, we kunnen niet bepalen hoe een andere zou moeten rouwen. Zo baseert Missing You zich op het Duale Proces Model van Stroebe en Schut (1999): een moderne theorie die oog heeft voor het unieke karakter van een rouwproces. Deze theorie kan het best worden voorgesteld met de slagzin "Rouwen is roeien met twee riemen". Aan deze slagzin is een hele mooie en tastbare metafoor verbonden die beschrijft hoe je met verlies omgaat op jouw unieke manier. Die metafoor is dan ook de boodschap die we via dit spel willen overbrengen aan de jongeren.

Om als spelbegeleider zo goed mogelijk deze metafoor over te brengen, lichten we dit in deze handleiding uitgebreid toe zodat de spelbegeleider nadien een correcte koppeling kan maken tussen de roekaarten, de metafoor en de hedendaagse visie op rouw en verlies.

Wanneer je een dierbare verliest, zakt de grond weg onder jouw voeten en kom je in woelig water terecht. Het vraagt veel energie en kracht om het bootje drijvende te houden in dit ongekende water, laat staan dat je nog vooruit kan varen. Als je vooruit wil varen heb je beide riemen nodig, namelijk jouw verliesriem en jouw herstelriem. Hoe je deze riemen gebruikt, kies je helemaal zelf. Of jij nu vaak wisselt tussen beide riemen of liever meer gebruik maakt van de ene riem dan van de andere, dat maakt allemaal niet uit. Het enige wat nodig is om vooruit te kunnen varen, is dat je ze allebei gebruikt, dat je dus af en toe wisselt van riem. Want als je altijd dezelfde riem gebruikt, zal je in cirkeltjes varen en dus niet vooruit raken met jouw roeiboot.

HEEL BELANGRIJK om te weten is dat beide riemen zowel op een positieve als op een negatieve manier kunnen worden ingevuld. We geven de jongeren niet de boodschap dat de verliesriem negatief is en de herstelriem positief. Ze zijn namelijk allebei nodig doorheen het rouwproces.

Zo kan iemand – binnen de verliesriem – na de schooluren op zoek gaan naar informatie om het overlijden beter te vatten (positief), terwijl iemand anders zich volledig verliest in gevoelens van ongeloof of hardnekkig blijft verlangen naar de overleden dierbare die hij nooit meer zal terug zien (negatief). Iemand die zich richt op het herstel kan ervoor kiezen om net andere routines en gewoontes in zijn leven te brengen, omdat de oude niet meer mogelijk zijn door het verlies (positief). Iemand anders kan een grote weerstand voelen om het nieuwe leven zonder de overledene vorm te geven en deze weerstand op een negatieve manier uiten door bijvoorbeeld vaak te vluchten in alcohol (negatief).

Ook rouwen is experimenteren en op zoek gaan naar jouw manier om met het verlies om te gaan. Het is dan ook niet abnormaal dat we tijdens het rouwen eens op een meer negatieve manier omgaan met het verlies. Dit hoort er nu eenmaal bij. Indien deze twee riemen echter lange tijd aanhoudend negatief worden gebruikt, kan de situatie problematisch worden.

8.2. De stellingen

WAAR - Toelichting

3. Het verlies van een buurvrouw kan evenveel pijn en verdriet met zich meebrengen als het verlies van je moeder.

Mensen zijn vaak geneigd om verliessituaties te gaan vergelijken op basis van wie ze zijn verloren en om op basis daarvan te gaan bepalen welk verlies het grootste is (bv. meer rouwen om het verlies van een familielid omwille van de bloedband dan om het verlies van een buurvrouw).

Maar dit valt eigenlijk niet te vergelijken. Hoe intens een verlies is, is voor iedereen anders. Het hangt volledig af van de band die je had met die persoon. Zo kun je een moeder hebben die weinig zorg voor jou draagt en vaak afwezig is in je leven, waardoor jij vaak bij jouw buurvrouw over de vloer komt die jou heel wat liefde geeft en zelfs een moederfiguur voor jou is. Terwijl voor een ander misschien het omgekeerde geldt. We kunnen dus niet voor een ander gaan invullen hoe intens die dient te rouwen aangezien dit volledig afhangt van de sterkte van de persoonlijke band met de overledene.

5. Je kan nu rouwen om iemand die je als kleuter bent verloren.

In tegenstelling tot kleuters besef je als jongere ten volle wat de dood inhoudt. Het dringt dan tot je door dat jouw overleden dierbare geen deel zal uitmaken van je toekomstig leven waardoor je belangrijke gebeurtenissen (bv. afstuderen, trouwen, ...) niet meer met elkaar kan delen. Dit besef kan gepaard gaan met intense gevoelens van gemis en verdriet, wat heel normaal is.

Deze dynamiek van ups en downs is zeker niet vreemd in een rouwproces, want eigenlijk rouw je levenslang. Zo maak je ruimte om stil te staan bij het verlies en zoek jij daarnaast jouw weg in je leven dat verder gaat zonder de dierbare persoon.

6. Ook al heeft iemand die rouwt nu geen zin, blijf die persoon uitnodigen om samen iets te doen.

Kort na een overlijden ervaren nabestaanden meestal veel zorg uit hun omgeving, maar na enkele weken of maanden is dit vaak heel wat minder. Wanneer je een dierbare bent verloren, kan het eens deugd doen om wat afleiding te hebben. Zo kan het voor iemand die rouwt heel fijn zijn om met zijn vrienden te gaan voetballen zoals vroeger, maar soms heeft die daar ook helemaal geen zin in. Het is dan leuk dat zijn vrienden hem steeds meevragen ook al heeft hij in het verleden al een aantal keer afgehaakt.

7. Vraag gerust eens naar de persoon die is overleden ook al heeft die verdriet.

Mensen die rouwen vinden het fijn als iemand anders over de overledene begint te praten en de naam van die persoon blijft noemen. Dat geeft hen het gevoel dat je hun dierbare niet bent vergeten. Bovendien toon je dat ze gerust over hun verlies mogen praten en jij naar hun verhaal wil luisteren. Door hen te laten vertellen over wie hun dierbare was als persoon geef je hen ook de ruimte om positieve gevoelens te ervaren zoals warmte, liefde en verbinding.

10. Met iemand die rouwt moet je op dezelfde manier omgaan als voor het verlies.

Wanneer iemand geconfronteerd wordt met dit ingrijpend verlies heeft de omgeving vaak de neiging om vanaf het verlies op een andere manier met de persoon om te gaan. Maar deze plots andere manier van omgaan met elkaar is net niet hetgeen zij nodig hebben.

Behandel een jongere die rouwt niet als een zielig persoon. Ze vinden het al vervelend genoeg dat zij door hun verlies 'anders' zijn dan alle andere jongeren. Ze hebben geen nood aan speciaal behandeld of betutteld te worden. Doe gewoon zoals anders, maar met wat extra zorg.

1. Als je niet weet hoe te reageren, kan je beter zwijgen.

Helemaal niks zeggen kan een persoon die rouwt het gevoel geven dat er volgens jou niks aan de hand is. Letterlijk doodzwijgen kan dan heel pijnlijk zijn. Rouwenden horen liever woorden als 'Ik vind het erg wat jou is overkomen', of 'ik weet niet goed wat te zeggen' dan dat je het onderwerp ontwijkt.

2. Je moet je sterk houden.

Net als 'veel sterkte' kan deze zin een rouwende het gevoel geven dat hij zijn gevoelens voor zichzelf moet houden of moet onderdrukken. Moeilijke of negatieve gevoelens ervaren en deze uiten zijn heel normaal in een rouwproces en zijn absoluut geen teken van zwakte.

4. Als je jouw best doet, ben je snel weer de oude.

In onze veeleisende maatschappij verwacht men dat we na een verlies snel de draad weer opnemen en niet te lang stilstaan bij wie en wat we kwijt zijn. Toch is het als rouwende een hele uitdaging om je verdere leven vorm te geven en het verlies hierin te verweven. Daarom is het belangrijk dat jij jezelf tijd en ruimte geeft, want rouwen doe je levenslang. Weet dat ups en downs bijgevolg heel normaal zijn in je toekomstig leven. Het verlies dat je meemaakt draagt bij tot de persoon die je nu bent en dat hoeft dus niet de oude te zijn.

8. Iemand die rouwt moet je wat forceren om over het verlies te spreken.

Respecteer de grens die een rouwende aangeeft. Push hen niet om over het verlies te spreken als die aangeeft dit niet prettig te vinden. Dit wil niet zeggen dat je niet naar het verlies mag vragen, maar zorg dan vooral dat je luistert naar het verhaal in plaats van de persoon te overladen met vragen.

9. Iedereen rouwt op dezelfde manier.

Eén enkele, juiste manier van rouwen bestaat niet, hoewel het Vijf Fasen Model van rouwen van Kübler-Ross dit lijkt te insinueren (ontkenning, hevig missen, woede, verdriet en aanvaarding). Elk rouwproces kan veel verschillende vormen aannemen doorheen de tijd en is voor iedereen uniek en persoonlijk, net als jouw vingerafdruk. Het is dus niet omdat jij anders omgaat met verlies dat jij daarom fout of abnormaal rouwt. Onthoud dat we mensen die rouwen niet over dezelfde kam kunnen scheren, maar dat we wel gelijkenissen kunnen aantreffen tussen hoe jij en iemand anders rouwt om hetzelfde of een ander verlies.

Wie zijn we?

Missing You vzw is een organisatie die ondersteuning biedt aan kinderen, jongeren en jongvolwassenen (van 6 tot 30 jaar) die geconfronteerd werden met een overlijden van een dierbare persoon in hun nabije omgeving. Het kan gaan om een ouder, broer of zus, grootouder, vriend, tante of nonkel, lief ... Of het nu een plots overlijden is, een overlijden na een slepende ziekte of na zelfdoding, elke jonge nabestaande kan bij ons terecht voor warme ondersteuning en een luisterend oor. Dit wordt verwezenlijkt door tal van vrijwilligers uit heel Vlaanderen die vaak zelf een dierbare hebben verloren of professioneel geschoold zijn en via Missing You graag hun steentje bijdragen in het rouwproces van jonge mensen.

Wat is onze visie en missie?

We leven in een veeleisende maatschappij, waar men van kinderen en jongeren verwacht dat ze snel de draad weer opnemen. Missing You ijvert ervoor dat ieder kind, jongere of jongvolwassene die geconfronteerd wordt met verlies voldoende ruimte en gepaste steun krijgt om zijn individueel rouwproces op de best mogelijke manier te doorlopen. We zijn er van overtuigd dat kinderen, jongeren en jongvolwassenen door hun innerlijke veerkracht in staat zijn om met verlies om te gaan. We willen deze veerkracht aanspreken en ondersteunen, om zo jonge rouwenden te helpen om als krachtige mensen uit de verlieservaring te komen. Bewust omgaan met verlies creëert kansen om te groeien. Als men op jonge leeftijd op een gepaste manier leert omgaan met verlies, vormt dit een basis om de ups en downs in het verdere rouwproces aan te kunnen.

Missing You werkt mee aan de vermaatschappelijking van de zorg. De overgrote meerderheid van mensen met een verlieservaring kunnen zonder professionele begeleiding hun weg vinden. Lotgenoten kunnen hierbij wel een grote steun bieden. De hoofdfocus van Missing You is dan ook het organiseren van lotgenotencontact dat niet binnen het therapeutische werkveld valt. Door leeftijdsgenoten te ontmoeten die hetzelfde meemaken, ontdekken de deelnemers dat wat ze voelen normaal is. Ze vinden steun en (h)erkenning bij elkaar en ontdekken ook hoe anderen met hun verlies omgaan, wat nieuwe perspectieven biedt.

Wat doen we?

We organiseren verschillende lotgenotenactiviteiten, zoals een ontmoetingsdag in het najaar, een rouwkamp in de zomer en maandelijkse open praatgroepen in verschillende Vlaamse steden voor de verschillende leeftijdscategorieën. Tijdens deze activiteiten willen we een veilige plek creëren, waar plaats is om te rouwen. Daarnaast is er zeker ook ruimte voor plezier en gezellig samen zijn. Elke deelnemer is vrij om zijn verhaal in groep te vertellen, maar er is zeker geen verplichting. We gaan op creatieve manieren aan de slag met het verhaal en de emoties, onder begeleiding van Missing You-vrijwilligers.

Naast het lotgenotencontact focussen we ons ook op het informeren van jonge rouwenden. Niet elk kind of elke jongere heeft de behoefte om deel te nemen aan lotgenotenactiviteiten. Vaak zijn ze gewoon op zoek naar informatie die ze kunnen begrijpen. De Missing You website (www.missingyou.be) biedt heel wat informatie over rouw en de bijhorende reacties, telkens uitgeschreven op maat van kinderen, jongeren en jongvolwassenen. We bieden ook getuigenissen en een creatieve ruimte aan waar boeken-, film- en muzieklijsten terug te vinden zijn. Op die manier kunnen de kinderen en jongeren zelf hun weg vinden en op een individuele manier aan de slag met hun verlies. Ze kunnen Missing You ook contacteren met vragen.

Het sociale netwerk van jonge rouwenden heeft een belangrijke ondersteunende rol. De veerkracht van kinderen en jongeren wordt versterkt door de betrokkenheid en openheid van de dichte omgeving (familie, leraren, jeugdwerkers, hulpverleners). Aanvullend op de organisatie van de lotgenotenactiviteiten en het informeren van jonge rouwenden zelf, willen we dan ook de omgeving van jonge rouwenden sensibiliseren, adviseren en ondersteunen in hun omgang met kinderen en jongeren in rouw zodat zij hen op een gepaste wijze kunnen bijstaan. Dit doen we onder andere door ons educatief aanbod (waaronder het geven van vormingen) en via sensibiliseringsacties die rouw uit de taboesfeer halen.

8.4. WAAR KAN JE TERECHT NA DIT SPEL?

Doordat dit spel ruimte maakt voor verlies in het algemeen, maar ook voor persoonlijke verhalen kan het zijn dat dit thema sterk binnenkomt bij de jongeren. Als de spelbegeleider merkt dat er nadien nood is aan extra ondersteuning dan kan hij terecht op de website www.missingyou.be. Daar kan hij informatie en leesmateriaal doornemen over rouw, het aanbod van Missing You en dat van andere hulporganisaties en zo op zoek gaan naar de meest recente en geschikte hulp.

Dankwoord

Missing You bedankt alle personen en instanties die meegewerkt hebben aan dit educatieve spel rond rouw en verlies.

In eerste instantie danken we De Aanstokerij voor hun creatieve en inspirerende aanpak.

We danken ook onze sponsors (zie bijlage) voor hun gulle ondersteuning.

Missing You dankt haar vrijwilligers, medewerkers en bestuursleden.

Enkele scholen waren zo vriendelijk om ons de kans te geven om het spel te testen, met name het Paridaens Instituut (Leuven) en het Sint-Antoniusinstituut (Lier).

In het bijzonder willen we Floor Baele erkennen als auteur van dit werk.