

DOOR HET ZURE HEEN GEBROKEN



VOORWOORD

Precies tien jaar geleden publiceerde het 'Netwerk voor pastoraal met jongeren' de map 'Door het zure heen'. De felgekleurde zuurtjes op de kaft, ook wel smoelentrekkingers genoemd, gaven perfect weer wat je meemaakt wanneer iemand uit jouw omgeving sterft. Je bent overweldigd door de zure smaak van het afscheid. Maar als je de gevoelens van onmacht, pijn en oneindig verdriet toelaat, kan er langzaam aan iets veranderen. Na de pijn kan, net zoals bij de zuurtjes, de zoete smaak van dankbaarheid en herinnering naar boven komen. De map was en is nog steeds een goede handreiking voor begeleiders die met kinderen en jongeren werken rond verlies en rouw.

Helaas zijn er nog meer verliessituaties waarmee kinderen en jongeren geconfronteerd worden. Relatiebreuken, langdurig ziek zijn of een zelfdoding zorgen voor een woelige zee waardoor het bootje van jonge mensen het zwaar te verduren krijgt.

Je maakt een scheiding van dichtbij mee. Er is ruzie in de familie. Het is uit met je eerste lief. Je hebt ruzie met je vrienden. Iemand verhuist of verlaat de groep. De relatie met je ouders loopt moeilijk. Ook al is men jong, niet iedereen blijft gespaard van ziekte. Een jonge mens stapt uit het leven of speelt met die gedachte.

Het onstuimige water en de hevige wind, die deze situaties veroorzaken, doen jouw boot op en neer gaan. Haalt je bootje het of lijdt het schipbreuk door de storm die door jouw leven raast? Die ruwe zee maakt je duizelig en misselijk. Het zure komt naar boven. Je hebt nog nauwelijks oog voor wat er rondom jou gebeurt. Je voelt je eenzaam en alleen.

In de boot van het leven hoef je gelukkig niet alleen te varen. Daarvan wil deze map getuige zijn. Er is iemand die helpt roeien. Iemand kijkt uit naar het vaste land. Iemand houdt je aan boord en zorgt voor je. Samen overleef je de storm. Samen bereik je een veilige haven.

Het groene plantje boven in de mast is een teken van hoop. We willen door het zure heen breken. We willen boeien aanreiken om kinderen en jongeren die het moeilijk hebben door relatiebreuken, langdurig ziek zijn en zelfdoding nabij te zijn, te steunen en door de storm heen te helpen. We willen hen hoop geven, want hoop doet leven! Hoop brengt toekomst!

Dirk Decuypere

Voorzitter Netwerk voor pastoraal met jongeren
Nationaal proost KSJ-KSA-VKSJ en KLJ



Werken mee aan deze map:

Dirk Decuypere
Pieter Stevens

Karel Billiet
Servaas Bosch
Filip Carpentier
Igor de Bliqy
Werner Fierens
Kaat Plasmans
Koen Timmermans
Els Van Doren
Cedrick Veryser
Werkgemeenschap K van KSA Noordzeegouw

Illustraties:

Stef Vandommele

Layout:

Marleen Stas

Eindredactie:

Lieve Wouters

VOORWOORD	3
RELATIEBREUKEN	7
Echtscheiding	9
Getuigenissen	9
Inleiding.....	10
Monopolyspel.....	12
Nieuwe partner van mama of papa	19
Getuigenis	19
Inleiding.....	19
Schrijfgesprek	20
Het spel van Assepoester	21
Enkele tips voor het contact met ouders.....	23
Bezinning	23
Familieruzies	25
Getuigenis	25
Inleiding	25
Bibliodrama	27
Eerste relatiebreuk pubers	30
Getuigenis	30
Inleiding.....	30
Schrijfgesprek	31
Tips voor vriendjes of vriendinnetjes	31
Tips voor de begeleiding	32
Bezinning.....	32
Vriendschapsbanden	33
Getuigenis	33
Inleiding	33
Relatie lid / begeleider	34
Begeleiding.....	36
Betrokkenen	38
Groep.....	40
Verhuizen of weg uit de groep	41
Getuigenissen.....	41
Leden die verhuizen /leiding die oud-leiding wordt.....	42
Begeleiding	42
Betrokkenen	42
Groep.....	43
Leden die wegvallen.....	43
Relatie lid / begeleider	43
Begeleiding.....	43
Betrokkenen	44
Bezinning.....	44

Moelijkheden tussen ouders en jongeren	47
Getuigenis	47
Inleiding.....	47
Kinderen kunnen hun ouders niet loslaten	48
Ouders kunnen hun kinderen/jongeren niet loslaten	48
Het 'Ik zit met een ei' spel	49
Bezinning	50
OMGAAN MET LANGDURIG ZIEK-ZIJN	53
...als individuele begeleider	55
Zelfzorg.....	55
Doorverwijzen	55
...als begeleidingsgroep	56
...in het begeleiden van een individuele jongere	56
...in het begeleiden van een groep	58
Contact met de ouders.....	60
Contact met de proost of volwassen begeleider.....	60
Hoe voelt de zieke zich?	60
De zieke blijven betrekken.....	60
Hoe voelt de groep zich?	61
Wat doen als voorbereiding op een bezoek?	61
Wat doen tijdens een bezoek?	62
Wat doen na een bezoek?	62
Dagdromen.....	63
Gevoelsmasker	65
De gevoelsmeter	67
Het grote kringboek	69
De wensdoos	71
De Z van ziek.....	72
ZELFDODING	73
ZelfDoding, waarom?	75
Waarom aandacht voor zelfdoding?	75
Waarom komt iemand ertoe zelfmoord te plegen?	75
Zelfdoding, preventie	76
Zelfdoding en cijfers	76
Hoe is preventie mogelijk?	76
Preventie in de jeugdbeweging	77
Indien een signaal opgevangen wordt.....	77
Op ons best	78
Zelfdoding, als het dan toch gebeurt	79
Wanneer het nieuws binnenloopt.....	79
De eerste dagen, de eerste week	79
En daarna	80
Samen in eigenheid	81
Te raadplegen literatuur & bronnen.....	82
Gebeden, liederen en teksten voor afscheidsmomenten	83
Gebeden.....	83
Liederen.....	86
Teksten	92

DOOR HET ZURE HEEN GEBROKEN

RELATIEBREUKEN



ECHTSCHIEDING

Getuigenissen

Ik wil eigenlijk liever twee weken bij ma en twee weken bij pa verblijven. Dat zou het voor mij veel makkelijker maken dan al dat heen en weer gaan. Ik durf er niet over beginnen tegen mijn ouders. Ze zullen boos zijn. Ik wil hen eigenlijk niet weer ruzie zien maken, omdat mijn pa zou zeggen: „Zie je wel, ik heb het gezegd, dat om de twee weken beter zou zijn.” Eigenlijk ben ik bang om bepaalde dingen te vragen.

Sara

Ik vind dat echt niet leuk om via de grote baan te moeten fietsen om naar de jeugdbeweging te kunnen gaan. Nu laat ik mijn fiets expres bij pa staan, zodat ze niet anders kan dan mij voeren. Ze is dan een beetje boos en zegt: „Kon je weer je fiets niet meebrengen, nee?” En dan is 't meestal voor de rest van de weg stil.

Pieter

Ik bedoel maar, sinds papa en zij samen zijn, luistert papa niet meer naar mij. Ik kan heel moeilijk nog praten met hem omdat ze overal bij is. Ik ben wel blij voor hem, maar er is veel veranderd sindsdien tussen papa en mij. We kunnen nooit eens iets alleen doen. Ik vind dit vervelend. Ik zou graag mijn papa terug zien zoals vroeger. Een levendige man, die alles deed om mij te plezieren: een dagje naar de zee, Center Parcs, eens gaan zwemmen.

Heleen



Inleiding

Vanuit deze getuigenissen komt al heel goed naar voor hoe moeilijk kinderen en jongeren het hebben wanneer ze geconfronteerd worden met de scheiding van hun ouders. Dit blijkt ook nog eens overduidelijk uit onderstaande brief, die je ook kunt vinden op www.villapinedo.nl.

Aan alle gescheiden ouders,

Met deze brief willen wij jullie laten weten hoe wij ons voelen. 'Wij' zijn de 70.000 kinderen per jaar die op een dag te horen krijgen dat hun ouders uit elkaar gaan. Op die dag stort onze wereld in. Alles wat veilig en vertrouwd was, wordt ineens anders. Velen van ons moeten verhuizen, naar een andere school, wennen aan jullie nieuwe liefdes en, in het ergste geval, één van de ouders heel erg missen. En dat doet pijn.

We willen zo graag allebei onze ouders in ons leven. Twee ouders die van ons houden en ons groot zien worden. Twee ouders die staan te juichen langs de lijn, trots zijn als we goeie cijfers halen en alles willen weten over ons eerste gebroken hart. Die samen op de eerste rij zitten als we examen doen en liefdevol hun eerste kleinkind vasthouden.

Weten jullie wel hoeveel verdriet we soms stiekem hebben? Als we boodschapper moeten zijn. Als we moeten luisteren naar de gemene dingen die jullie over elkaar zeggen. Als we zien dat jullie elkaar negeren waar we bij zijn. Weten jullie wel hoe moeilijk het is om van jullie allebei te houden, terwijl dat soms van één van jullie niet mag? Dat we dan maar niks zeggen over hoe leuk het weekend was?

We voelen ons verscheurd tussen de twee mensen waar we zoveel van houden. We voelen ons schuldig als we het leuk hebben bij de andere. We voelen ons verantwoordelijk voor jullie geluk. Meestal zijn jullie zelf na een tijdje weer gelukkiger. Maar voor ons is dat vaak niet zo makkelijk. Sommigen van ons hebben er de rest van hun leven last van.

Dus mogen we jullie een paar dingen vragen?

Laat ons alsjeblieft geen kant kiezen.
Maak geen ruzie waar we bij zijn.
Zeg geen slechte dingen over elkaar tegen ons.
Geef ons de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie.
Luister echt naar wat we te zeggen hebben.
Geef ons de ruimte om van jullie allebei te houden.
Vergeet niet dat jullie samen voor ons hebben gekozen.

Een scheiding voelt als een veilig huis dat ineens helemaal verbouwd wordt. Muren eruit, nieuwe vloerbedekking, ander behang. Eerst is het één grote puinhoop en dan komt er langzaam iets moois tevoorschijn. Laat ons rustig mee verven en vraag ons wat we van het uitzicht vinden. Zo bouwen we met jullie samen aan een nieuw huis. Met hier en daar een barst of een kapotte dakpan. Maar wel warm, veilig en stevig. Een plek waar wij ons weer thuis voelen.

De sleutel hebben jullie net gekregen.

XX



Dat een scheiding een grote impact heeft op kinderen en jongeren is duidelijk. En dat dit hoe dan ook invloed heeft op hun aanwezigheid en hun functioneren in de jeugdbeweging staat ook als een paal boven water. Vandaar dat het belangrijk is om als leiding hiervoor aandacht te hebben en dit zelfs ter sprake te brengen in de groep. Dit gesprek zo maar aanvatten, ligt natuurlijk niet voor de hand. Vandaar dat we onderstaande methodiek voorstellen. Dit is dus een methodiek die ingaat op wat de jongeren meemaken, ervaren en voelen. Zij is dus geen doel op zich. Het belangrijkste doel blijft om de betrokkenen aan het woord te laten en hen de mogelijkheid te geven onder woorden te brengen wat ze meemaken.

Na het spel kan er nagedacht worden met de groep of er vanuit wat er allemaal gezegd werd, iets ondernomen kan worden om negatieve situaties om te buigen of te verzachten. Zijn er mogelijkheden om als groep hieraan iets te doen? Waar kunnen wij helpen? Dit laatste is natuurlijk geen verplichting en kan enkel als de betrokkenen dit ook echt verlangen. Het spreekt vanzelf dat alles in samenspraak gebeurt met de kinderen of jongeren die in een moeilijke situatie zitten.

Monopolyspel

Iedereen krijgt een pionnetje en twee huizen. Een huis van mama en een huis van papa, die je op het spelbord mag plaatsen (niet in dezelfde straat). Je pion begint op start.

Als je met een grote groep speelt, kunnen meerdere mensen samen een team vormen.

Het doel van het spel

Je ouders zijn gescheiden. Je wil niet kiezen tussen je ouders. Dus wil je bij zowel je papa als je mama evenveel tijd spenderen. De eerste persoon die 2 keer bij zijn mama en 2 keer bij zijn papa is langs geweest is gewonnen. Maar dat is niet zo gemakkelijk als het lijkt.

Iedereen vertrekt van op het startvak. Iemand begint en gooit, gaat vooruit en kijkt op welk vakje hij/zij terecht komt. Naargelang de afbeelding neem je een kaart die daarbij past.

(Vergeet dus het geld en het straten kopen van het originele monopoly.)

Spelbord

Je kunt uit je kast of van het internet geplukt het originele monopolybord gebruiken. Alleen geven wij aan een aantal vakjes een nieuwe betekenis. (Leuk is het als je voor de nieuwe betekenis ook een bijpassende afbeelding zoekt.)

- ✦ Start → start
- ✦ Gevangenis → boze stiefmoeder: je ligt weer met haar in de clinch, sla een beurt over
- ✦ Gratis parkeren → je ma/pa komt je niet halen, dus moet je met de bus naar je pa/ma, die 10 km verder woont. Ga 7 plaatsen terug
- ✦ Ga naar gevangenis → School: je bent je zwemgerief vergeten, zwem maar in je blootje. 5 plaatsen terug
- ✦ 4 keer op het bord: opdrachten kaart (verspreid)
- ✦ 4 keer op het bord: waarheid/stelling kaart
- ✦ 4 keer op het bord: kanskaart
- ✦ overige vakjes: niets

Benodigdheden

- ✦ Een aangepast monopolybord, de geprinte en geknipte opdracht-, waarheid-, kanskaarten.
- ✦ Pionnen, dobbelsteen
- ✦ Te vinden in het lokaal: een volle fles, zakje chips, een fiets, een paar rugzakken. Of iets wat ervoor door kan gaan.

Waarheidkaarten

Bij de vragen:

Jongeren die gescheiden ouders hebben, vertellen over zichzelf.

Jongeren die geen gescheiden ouders hebben, kunnen feiten van hun maten vertellen.

Bij de stellingen:

Als je akkoord gaat, ga zo hoog mogelijk gaan staan (op tafel, stoel, springen: wat maar kan op de locatie).

Als je niet akkoord gaat, ga zo laag mogelijk liggen (dus op de grond).

Opdrachten

<p>Zoek de slechtst denkbare manier om je leerkracht te zeggen dat je zwemgerief nog bij je ma ligt.</p>	<p>Je deelt je huis nu met een grote stieffamilie. Ga met de hele groep op de tafel staan.</p>
<p>Zoek de best denkbare manier om je pa te zeggen dat je eigenlijk liever bij je ma bent.</p>	<p>Je pa wil dat je een boodschap doorgeeft aan je ma. Fluister deze zin in het oor van je buur, die fluistert dat in het oor van de volgende. Zo de hele groep rond. Klopt de zin nog? „Zeg tegen je ma dat ze de alimentatie nog moet betalen. En vraag haar 200 euro voor je schoolboeken, zeg maar dat ze een gierige pin is, en dat ze mij niet alles moet laten betalen voor haar kinderen.”</p>
<p>Je moet je wekelijkse verhuis met al je gerief met de fiets doen. Neem al je kleren, laptop, schoolboeken, sportgerief (of wat ervoor door kan gaan) mee op de fiets en fiets er een rondje mee.</p>	<p>Je ouders hebben nooit zin om je te voeren. Je hebt altijd best veel gerief te versleuren. Daag iemand anders uit: zo lang mogelijk met gestrekte arm een volle fles omhoog te houden (90°-hoek).</p>
<p>Geen privacy meer, je moet je slaapkamer delen met je jongere zusjes, broertjes en stiefzussen, stiefbroers. Probeer met heel de groep in een wc-hokje (auto, kast) te geraken.</p>	<p>Je pa en ma zitten elkaar weer uit te schelden. Jij staat er natuurlijk weer tussen. 'Ik reis rond de wereld en neem mee' wordt: 'Ik heb mijn ouders elkaar al eens x horen noemen'. Ga zo de groep rond, de volgende herhaalt wat de vorige al benoemd hebben.</p>
<p>Je bent op bezoek bij je pa en hebt zin in chips. Je bent daar niet zo vaak, dus je weet niets staan. Ga even naar buiten, de rest verstopt een zakje chips (of iets anders). Vind het zo snel mogelijk, de rest roept warm/koud.</p>	<p>Je vader zeurt vaak tegen jou over je moeder, over je school, over geld. Zeur 1 minuut zonder 'euh' te zeggen.</p>



Waarheid

<p>vraag</p> <p><i>Ben je vrienden kwijtgeraakt door het verhuizen?</i></p>	<p>stelling</p> <p><i>Je moet plaats maken voor de nieuwe stiefouder, die hoort er nu eenmaal ook bij.</i></p>
<p>vraag</p> <p><i>Kan of mag je niet naar je hobby's gaan door het vele heen en weer gaan?</i></p>	<p>stelling</p> <p><i>Een ouder kan toch alleen beslissen waar hij/zij wil gaan wonen? Dat het nu 10 km van de ex is, is toch des te beter?</i></p>
<p>vraag</p> <p><i>Roddelen jouw ouders ook over elkaar in jouw bijzijn?</i></p>	<p>stelling</p> <p><i>De verhuis valt onder de verantwoordelijkheid van de jongere.</i></p>
<p>vraag</p> <p><i>Heb je stiekem een voorkeur om bij de ene ouder te zijn?</i></p>	<p>stelling</p> <p><i>Iemand van 16 kan nog niet mee beslissen waar hij woont. En iemand van 15, 14, 13?</i></p>
<p>vraag</p> <p><i>Wie heeft de verblijfsregeling bij jou gekozen?</i></p>	<p>stelling</p> <p><i>Het is normaal dat je tijdens de week van mama niet bij papa mag slapen omdat de fuif dichterbij zijn huis is.</i></p>
<p>vraag</p> <p><i>Gelden er in het ene huis andere regeltjes dan in het andere?</i></p>	<p>stelling</p> <p><i>Leraren moeten altijd begrip voor je opbrengen als je eens iets vergeten bent.</i></p>
<p>vraag</p> <p><i>Is er sinds de komst van de stiefouder veel veranderd?</i></p>	<p>stelling</p> <p><i>Het is normaal dat jij de frustraties van de ene ouder moet aanklaarten bij de andere.</i></p>



Kanskaarten

<p>Je mag naar de vrederechter om je verblijfsregeling te veranderen! Kies vakje.</p>	<p>Gefeliciteerd, je pa hertrouwt! Ga naar het huis van je ma om dit te vertellen.</p>
<p>Je bent deze week bij je pa. Je kan daardoor niet naar KAJ, te ver! Blijf 1 beurt wachten n het huis van je pa.</p>	<p>Je krijgt een stiefmoeder. Gooi met de dobbelsteen: 1-3, je hebt geluk, je mag van haar je ding blijven doen, speel gewoon verder. 4-6: Pech, je stiefmoeder vindt dat je beter wat meer kunt studeren in plaats van naar KAJ te gaan. Ga naar het huis van je pa en wacht 1 beurt.</p>
<p>Je bent bij de verhuizing je boek vergeten. De leerkracht gelooft je niet en geeft strafstudie. Ga naar de school.</p>	<p>Je let de hele avond op je stiefbroertje, 1 beurt overslaan.</p>
<p>Je pa verhuist van Brugge naar Lokeren. De spelleider verplaatst zijn huis. Je bent nu veel langer onderweg naar hem.</p>	<p>Je hebt je ouders gevraagd om de regeling te veranderen. Zij vinden dat jij mag kiezen. Ga naar het huis van jouw keuze.</p>
<p>Je bent het kotsbeu om het hele huishouden bij je moeder te moeten doen! Je hebt er helemaal geen tijd meer voor jezelf en je schoolwerk. Je besluit om niet meer bij haar te wonen. Haal haar huis 2 beurten van het spelbord.</p>	<p>Er is een deeltjestransporter uitgevonden! Dit maakt verhuizen veel makkelijker! Ga 10 plaatsen vooruit.</p>
<p>Je hebt je portefeuille met zakgeld van je ma meegenomen bij je papa en dat mag niet! Ga terug naar het huis van je pa.</p>	<p>Het is spaghettifestijn van KAJ. Je pa wil alleen komen als je ma niet komt en omgekeerd. Je weet niet hoe je dit moet oplossen. Sla 1 beurt over.</p>
<p>Je stiefzusje is te oud om bij de ouders op de kamer te liggen en verhuist naar jouw kamer. Ze houdt je heel de nacht wakker, waardoor je je wekker niet hoort. Sla een beurt over.</p>	<p>Van je ma mag je maar tot 1 uur naar de fuif, ga naar je pa om tot de vroege uurtjes te kunnen feesten.</p>



NIEUWE PARTNER VAN MAMA OF PAPA

Getuigenis

"Het is tamelijk hard om terecht te komen in een gezin dat al samengesteld is. Ik heb het meegemaakt toen mijn papa ging samenwonen met één van mijn stiefmoeders, en zij had al drie kinderen. Het is niet moeilijk om een plaats te verwerven in het gezin. Het probleem is dat je je niet zo goed aanvaard voelt als de andere kinderen, omdat je in het huis van mijn stiefmoeder ging wonen. (...) In die tijd had ik een beetje het gevoel een slachtoffer te zijn, omdat ik verloren liep in de meute. Maar ondanks alles kwam ik goed met hen overeen, en nu hebben we nog altijd goede contacten met elkaar. Maar in het begin was het niet gemakkelijk."

(Uitzending 'Quand les jeunes s'en mêlent', een productie van 'La première' RTBF)

Inleiding

Wanneer de ouders van een van de leden of leiding uit elkaar gaan, bestaat er altijd de kans dat vroeg of laat één van beide ouders een nieuwe partner krijgt, en dat het kind of de jongere in een nieuw, samengesteld gezin terecht komt. Dit is zeker geen gemakkelijke situatie. Kinderen vinden het vaak moeilijk om de nieuwe partner te aanvaarden. Enerzijds omdat ze dit aanvoelen als verraad tegenover hun echte mama of papa, anderzijds omdat ze hun ouders al eens uit elkaar hebben zien gaan, en dus durven ze zich niet te hechten aan hun nieuwe mama of papa, uit angst dat ze opnieuw afscheid zullen moeten nemen wanneer ook deze relatie strandt.

Vaak heeft deze nieuwe partner ook al kinderen, wat de overgang nog moeilijker kan maken. Ook hier kunnen dezelfde problemen zich voordoen. Het kind kan zijn nieuwe broertjes en zusjes afstoten omdat het jaloers is, of net schrik heeft zich te binden vanuit de angst om hen opnieuw kwijt te geraken.

In veel gevallen lossen de problemen uiteindelijk zichzelf op, en leert het kind zijn nieuwe mama of papa, en nieuwe broertjes en zusjes, te aanvaarden en graag te zien. Natuurlijk kan het zijn dat ook de nieuwe relatie van mama of papa niet blijft duren, en in dat geval mag men het verlies van het kind zeker niet onderschatten. Het is niet omdat het hier om 'maar' een stiefouder, -broertjes of -zusjes gaat, dat het afscheid niet moeilijk is, integendeel.

Voor dit tweede deel verwijzen wij naar het onderdeel over echtscheiding in deze map. Voor het eerste deel geven we hieronder graag enkele tips en ideeën voor zowel kinderen als jongeren om te werken rond het thema van een nieuw, samengesteld gezin.

Schrijfgesprek

Doelgroep

leiding of oudste groep leden

Uitwerking

In het midden van de kamer worden op een aantal tafels enkele grote flappen gelegd. Daarop staan vragen of stellingen over leren omgaan met een nieuwe partner. Op de achtergrond klinkt rustige muziek. Dit wordt een schrijfgesprek. Het gebeurt in stilte. Iedereen heeft een pen, en begint gewoon te schrijven op een flap. De spelers geven het antwoord op een vraag of een reactie op een stelling. Er kunnen ook 1 of 2 blanco flappen gelegd worden voor als er iemand een nieuw onderwerp wil aansnijden. Daarna loopt iedereen rond en reageert op wat andere mensen geschreven hebben of stelt nieuwe vragen.

Het gesprek kan duren zolang als je wil. Meestal merk je het wel als iedereen een beetje uitgeschreven is. Daarna kan er in groep besproken worden wat op de flappen staat, anoniem natuurlijk. Er kunnen dan bepaalde thema's verder worden uitgelicht of bepaalde gesprekken kunnen hardop worden verdergezet. Het kan echter ook zijn dat er niemand echt behoefte heeft aan een nabespreking, en dan kan het gesprek na het schrijfgedeelte gewoon afgelopen zijn. Dat is iets wat je in groep beslist. Probeer een gesprek zeker niet te forceren. Laat de jongeren zelf beslissen of ze hier nog behoefte aan hebben.

Voorbeeldstellingen of -vragen

- ✦ Een nieuwe partner aanvaarden voelt aan als verraad aan je echte ouder.
- ✦ Het is moeilijk om jezelf toe te laten de nieuwe partner van je vader/moeder leuk te vinden, omdat je niet weet wanneer je er opnieuw afscheid van zal moeten nemen.
- ✦ Soms voelt het alsof mijn stiefbroers of -zussen mijn plaats willen innemen.
- ✦ Kan je de nieuwe partner van je mama of papa even graag zien als je echte ouders?
- ✦ Moet je je schuldig voelen als je liever in het nieuwe gezin van je papa bent dan in dat van je mama?
- ✦ Sinds mijn mama/papa een nieuwe partner heeft, heb ik soms het gevoel dat ik op de tweede plaats kom.
- ✦ Als je papa/mama uit elkaar gaat met zijn/haar tweede partner dan kan je het niet maken die nog te gaan bezoeken, dat is niet eerlijk tegenover je echte mama/papa.
- ✦ Ik heb altijd al broertjes of zusjes gewild, maar nu ik ze heb, heb ik het gevoel dat ze me niet echt aanvaarden.
- ✦ Dat het niet klikt met mijn stiefmama of -papa is helemaal haar/zijn schuld.
- ✦ Als ik mijn stiefmama/papa wegpest, komt mijn echte mama/papa misschien terug.

----- Het spel van Assepoester -----

Doelgroep

de jongere leden

Uitwerking

Iedereen kent het verhaal van Assepoester wel. Het meisje dat haar mama verliest, en er een stiefmama en 2 gemene stiefzussen voor in de plaats krijgt. Als niet veel later haar papa ook sterft, blijft ze alleen achter, en haar stiefmoeder en –zussen zijn erg gemeen voor haar. Ze is erg ongelukkig, tot ze de knappe prins ontmoet. Ze wordt verliefd op hem, en ze leven nog lang en gelukkig.

Maar wat er verder nog met de stiefmama of –zussen van Assepoester gebeurt, daar wordt niet meer over gesproken. Het is toch jammer dat ze gewoon verdwijnen uit het verhaal. Misschien hadden Assepoester en haar stiefmama het wel kunnen bijleggen, en hadden ze allemáál lang en gelukkig kunnen leven?

Met de jongste leden gaan we op tocht, en bij elke splitsing proberen we een stukje van het verhaal van Assepoester te herschrijven. Want misschien is er toch wel plaats voor een lieve stiefmoeder, en misschien kan Assepoester na een tijdje wel goed opschieten met haar stiefzusjes. En dan kunnen ze écht nog lang en gelukkig leven.

Bij de start laten we de leden eerst even vertellen wat zij zich nog herinneren van het verhaal van Assepoester. Op die manier proberen we het hele verhaal weer in elkaar te puzzelen tot we ongeveer bij de volgende deeltjes komen:

Assepoesters mama sterft, en haar papa hertrouwt, waardoor Assepoester er ineens een stiefmama, en 2 gemene stiefzussen bij krijgt.

Als ook haar papa sterft, worden de stiefmama en –zussen heel erg gemeen voor haar. Assepoester moet alle klusjes opknappen thuis, en haar zussen pesten haar, en doen haar pijn.

Dan geeft de prins een bal voor alle mooie meisjes, ook Assepoester en haar zussen zijn uitgenodigd, maar Assepoester mag niet naar het bal van haar stiefmama. Terwijl haar stiefzussen dansles krijgen, moet Assepoester in haar eentje de afwas(vaas) doen.

Omdat Assepoester geen kleed krijgt van haar mama, helpen haar vriendjes de muizen haar met het maken van een mooi kleedje voor het bal. Maar haar gemene zussen komen erachter en scheuren het kapot.

Omdat Assepoester niet naar het bal mocht, verschijnt haar peettante, de goede fee, die voor haar een prachtige nieuwe jurk tovert, en een koets met paarden om naar het bal te gaan.

Op het bal danst Assepoester met de prins, en haar zussen zijn stikjaloers. Maar dan slaat de klok 12 uur en moet Assepoester weer naar huis, anders wordt de betovering verbroken. Op de trap verliest ze haar schoen.

De prins vindt de schoen van Assepoester en gaat er heel het land mee rond, totdat hij het meisje heeft gevonden bij wie het schoentje past. Zo vindt hij Assepoester.

Assepoester en haar prins trouwen, en ze leven nog lang en gelukkig.

Daarna vertrekken we op tocht. Bij elke splitsing wordt de vraag gesteld: 'Hoe zou het anders gaan als Assepoester een LIEVE stiefmama en stiefzussen zou hebben? We laten de leden zelf wat variaties bedenken, en daarna geven we ook onze variant, waar dan ook elke keer een opdrachtje bij hoort.

Het begin van het verhaal krijgen ze al: In plaats van een boze stiefmoeder, zijn de stiefmoeder en stiefzussen van Assepoester erg lief.

Als haar papa sterft zijn haar stiefmama en –zussen erg lief voor Assepoester. Ze troosten haar, knuffelen haar en vertellen mopjes om haar weer op te vrolijken.

✦ *Opdracht: Iedereen van de groep moet een mopje vertellen voor de anderen*

Assepoester mag wel naar het bal, en krijgt samen met haar stiefzussen dansles van haar stiefmama.

✦ *Opdracht: We dansen met z'n allen de kampdans van vorig jaar, of we spelen de gronddans.*

Assepoester en haar zussen gaan samen met hun mama winkelen zodat ze allemaal leuke kleren kunnen vinden voor het bal.

✦ *Opdracht: Probeer voor 1 persoon van de groep een mooi balkleed te ontwerpen. Jullie mogen alleen de kleren gebruiken die jullie aan hebben (vesten, sjaltjes,...).*

Assepoester, haar zussen en haar mama nemen allemaal samen een koets naar het bal.

✦ *Opdracht: Speel allemaal samen het spel paard en ruiter.*

Assepoester verliest haar schoen, maar haar zussen zien het, en bezorgen die terug aan haar, zodat ze allemaal samen én met twee schoenen aan naar huis kunnen.

✦ *Opdracht: Speel samen schoenenpetanque*

Assepoester en de prins zijn al verliefd geworden op het bal, omdat Assepoester helemaal niet vroeger naar huis moest. Hij hoeft haar dus ook niet te zoeken met de schoen. In plaats daarvan komt hij gezellig eten bij Assepoester thuis, zodat hij haar mama en zussen kan ontmoeten.

✦ *Opdracht: Probeer met de hele groep zo veel mogelijk snoep in je mond te stoppen.*

„En ze leefden nog lang en gelukkig, allemaal samen.”

Ga nog even zitten met de kinderen en laat hen vertellen wat ze ervan vonden. Welke versie van het verhaal vinden ze het leukst en waarom? Denken zij dat in het echte leven alle stiefmoeders boos zijn, of zijn er toch vooral lieve stiefmoeders?

Als er als reactie op dit spel bepaalde persoonlijke verhalen van kinderen naar boven komen, laat hier dan zeker ruimte voor. Probeer het gesprek wat te sturen, maar laat ook zeker de kinderen aan het woord. Vaak kunnen zij zich veel beter inleven in de situatie van hun leeftijdsgenootje.

Maak eventueel na de activiteit nog wat tijd vrij om met het kind in kwestie alleen te praten als je merkt dat hier behoefte aan is, maar probeer dit zeker niet te forceren. Het kind zal wel naar jou toe komen als het daar nood aan heeft.

Enkele tips voor het contact met ouders

Wanneer je de ouders van het kind allebei goed kent, kies dan zeker geen partij. Zorg dat je een luisterend oor biedt wanneer het kind dit nodig heeft, maar probeer dan ook enkel te luisteren. Ga zeker niet de ene ouder verdedigen, of de andere zwart maken.

Probeer je niet te mengen in conflicten tussen beide ouders. Soms kunnen die zich immers ook deels in de jeugdbeweging afspelen.

Voorbeeld:

Het kind wordt te laat opgepikt vanwege slechte afspraken tussen beide ouders. Papa verschijnt ineens op de activiteit terwijl het eigenlijk het weekend van mama was.

In zo'n geval kan je gerust vragen aan mama of papa om de andere ouder telefonisch te contacteren, en het onderling uit te praten. Het is niet jouw taak om te bemiddelen in conflicten tussen ouders. Probeer wel te vermijden dat ouders ruzie staan te maken waar het kind of andere kinderen bij staan. In dat geval kan je hen vragen even in de auto te gaan zitten, of wat verderop te gaan staan.

Wanneer een stiefouder het kind komt ophalen, wees dan vriendelijk en geef eventueel wat extra uitleg. De stiefouder is waarschijnlijk niet op de hoogte van hoe het er precies aan toegaat op de jeugdbeweging, maar wil dit zeker en vast wel leren.

Bezinning

Als jullie dit thema zouden willen verwerken in een bezinning, zijn hieronder alvast enkele teksten van waaruit jullie kunnen vertrekken. Het zijn twee gedichtjes, geschreven door kinderen die hun stiefmoeder op hun eigen manier dolgraag zien.

STIEFMOEDER

Het woord wordt vaak geassocieerd.
Met feeks, heks, een vervelend mens
Maar dat is echt verkeerd.
Ben juist blij dat ik haar ken.

Ze heeft me vaak geholpen.
En biedt een luisterend oor
Voor de kinderen een lieve oma
En daar bedank ik haar ook voor.

Maar wat is ze voor mij, een moeder?
Nee, daarvan heb je er maar een.
Soms is ze een soort hoeder
En vriendin is weer zo algemeen .

Ik zou willen een woord waar uit blijken zou .
Hoeveel ik eigenlijk van haar hou.

Bron: <http://www.gedichten.nl>

My Father Gave Her To Me...

© Donetta Davis

My father gave her to me, as a gift from God above,
Who would know a Step-Mother,
is someone you can really love.
I shall call her mother,
the name that suits her best;
Although my veins are not of her blood, She surpassed all the rest.
She loves and understands me,
and of course is my Best Friend,
She is soft , and kind, and loving, until our journey, here, shall come to an end.
The Lord gave her to me,
She's my comfort zone,
The Lord knows every need of his children,
and that I needed to be in taught in a new tone.
Quite a few heartaches for both my new mom and me,
We were put together for a reason, even if we cannot see.
We had both lost someone dear to us, and with God's sweet guiding kiss,
He put together a family,
so we could love the ones,
that together, we missed.
Mother, I am sorry that you suffered all the strife in your life,
But God had a plan for me and you,
and made you my father's wife.
I think about a little girl who's mother's love she would have missed,
And I feel the tears she felt,
when it was her brow you kissed.
I cannot say enough for all the times you cared,
Thank you for the tender moments that together we can now share.
My Mother she will be, forever and ever again,
She's my shining Angel and most of all, forever, my friend.

Bron: Family Friend Poems - <http://www.familyfriendpoems.com>

Getuigenis

Mijn neefje Jens en ikzelf zitten samen in de jeugdbeweging. Mijn mama en papa hebben al een tijdje ruzie met zijn ouders. Vroeger speelden wij heel vaak samen, maar nu zien we elkaar enkel nog op zondagnamiddag. Eigenlijk willen mijn mama en papa niet dat ik nog met Jens speel, maar ik doe het toch, want ik vind hem leuk. Ik vind het jammer dat we elkaar alleen maar bij de jeugdbeweging zien en ik mis mijn nonkel en tante eigenlijk ook wel.

Juul

Inleiding

Familieruzies zijn een zeer specifieke vorm van relatiebreuken die ook in de jeugdbeweging een weerslag kunnen hebben. Denk maar aan twee neefjes die elkaar enkel ontmoeten op de jeugdbeweging, maar die elkaar daarbuiten nooit zien, omdat hun ouders op gespannen voet leven met elkaar. In het beste geval is er van dit soort familieruzies niet veel te merken en spelen beide kinderen normaal met elkaar, maar het kan ook anders lopen, wanneer het samenspelen, net door de conflicten in de familie, niet zo vlot lukt. Of je kunt denken aan een grote broer die ruzie had met zijn ouders, met slaande deuren thuis vertrok en niets meer van zich laat horen. Dit heeft een weerslag op het gedrag van kinderen.

Relatie lid / begeleider

Je kunt moeilijk oordelen over de kern van de zaak. Heel vaak gaat het om ruzies waar de kinderen eigenlijk niets mee te maken hebben: papa en mama praten bijvoorbeeld niet meer met nonkel en tante en daardoor kan een kind zijn neefjes en nichtjes niet meer zien. Kinderen zijn dan vaak het slachtoffer. Soms gebeurt het ook dat kinderen tegen elkaar worden uitgespeeld: ze horen thuis hoe nonkel of tante wordt zwartgemaakt en bij een kleine ruzie op de jeugdbeweging komen kwetsende woorden naar boven over neef of nicht.

Een van je eerste bekommernissen is natuurlijk dat elk lid zich goed voelt in de groep en dat er onderling fijn gespeeld kan worden. Merk je ruzies op tussen familieleden, dan kun je misschien met hen apart eens gaan praten.

Luisteren is een belangrijke taak. Let er op dat je niet gaat veroordelen terwijl je luistert.

Je zal wel op zoek moeten gaan naar wegen om de relaties tussen de kinderen terug glad te strijken. Het kan daarbij misschien helpen om kinderen zich ook even in de plaats van de ander te laten stellen. Dit komt later nog aan bod in de werkvorm die wordt aangeboden.

Een kind kan teleurgesteld zijn door ruzies in de familie. Wees bereid om te luisteren naar het verhaal van een kind dat het moeilijk heeft.

Begeleiding

Als begeleider ben je niet altijd op de hoogte van familieruzies. Ben je dat wel, dan is het heel moeilijk en delicaat om een oordeel te vellen. Je kan ook niet in het privéleven van je leden gaan snuisteren om na te gaan waar die ruzies nu precies om draaien. Let er ook op dat verhalen over familieruzies vaak gekleurd kunnen zijn: een (klein) kind is vaak loyaal aan zijn ouders en neemt hun standpunten en meningen snel over. Tegelijk heeft een kind toch ook een band met de familieleden met wie er ruzie is en begrijpt het niet altijd even goed waarover de ruzies gaan.



Een paar tips voor een begeleider:

- ✦ Luisterend oor bieden aan een lid dat wil praten.
- ✦ Geen oordeel vellen over de grond van de zaak.
- ✦ Kritisch blijven: een verhaal dat je hoort kan (sterk) gekleurd zijn.
- ✦ Ruzies tussen kinderen aanpakken en met hen rond de tafel gaan zitten.

Betrokkenen



Het gaat niet alleen om de leden of de jongeren. Ook ouders en eventueel familieleden met wie ruzie wordt gemaakt of met wie er geen band is, zijn betrokken.

Informatie wordt soms spontaan doorgegeven, soms moet je 'ernaar vragen'.

Wat als ouders vragen om hun kind in een andere groep onder te brengen, omdat het dan niet meer samen hoeft te zitten met het eigen neefje of nichtje? Wil het kind dit zelf wel? Kun je kinderen verbieden om contact te hebben met leeftijdsgenootjes die familie zijn, ook al komen de ouders niet overeen?

Groep

Het is moeilijk om expliciet met de groep stil te staan bij een specifieke familieruzie: „Tussen Jantje en zijn nicht Marieke botert het niet omdat hun ouders ruzie maken met elkaar”. Er bestaan wel een paar 'werkvormen' die gebruikt kunnen worden om het thema aan te snijden.

Een mogelijke werkvorm is bibliodrama (steeds met nabespreking!) rond het verhaal van de verloren zoon.

Ga niet zomaar aan de slag: bereid je goed voor!



Bibliodrama

Deze werkvorm is vooral met oudere kinderen heel bruikbaar.

Je kunt dit ook laten begeleiden door een professional, iemand die ervaring heeft met het begeleiden van bibliodrama. Probleem is dan wel, zeker in een groep met kinderen, dat dit een vreemde is, een 'indringer'.

Werkwijze

De bedoeling bij een bibliodrama is te werken rond een centraal verhaal. Dit kan een Bijbelverhaal zijn, maar ook een ander verhaal met een boodschap biedt mogelijkheden. Het is de bedoeling dat je er met de groep even kunt bij stilstaan. De persoon die het bibliodrama begeleidt, moet het verhaal goed kennen en er zelf ook al over nagedacht hebben.

Eerst wordt het verhaal voorgelezen en wordt er met de groep over nagedacht. Op voorhand kunnen er eventueel al wat vragen worden voorbereid, om de deelnemers wat op weg te helpen. Uiteraard mogen de deelnemers ook vertellen wat er spontaan bij hen opkomt bij het horen van het verhaal. Tijdens deze eerste bespreking is iedereen nog gewoon zichzelf en kan/mag iedereen zijn eigen mening geven over het verhaal en de eigen standpunten verduidelijken.

Daarna worden er een aantal personages (een viertal) uit het verhaal gekozen, die door de deelnemers kunnen gespeeld worden. Je kunt daarvoor in een vierkant gaan zitten waarbij elke kant van het vierkant de plaats is van een bepaald personage. De deelnemers kunnen zelf kiezen wie ze willen zijn. Vervolgens begint de begeleider vragen te stellen aan de deelnemers die hun personage spelen. Dit is een leuke manier om je eens in te leven in iemand anders en om een verhaal te bekijken vanuit het standpunt van een van de personages. De deelnemers mogen op elkaar reageren, maar natuurlijk altijd vanuit het standpunt van hun eigen personage.

De begeleider bepaalt ook op voorhand hoe het juist zit met het van personage veranderen. Hieronder vind je daarvoor verschillende mogelijkheden. Deelnemers die hetzelfde personage spelen, hoeven ook niet noodzakelijk dezelfde mening te hebben over alles: het is juist leuk om te kijken hoe verschillende deelnemers vanuit hetzelfde personage de zaken toch anders bekijken. Op die manier kan je een verhaal op een leuke manier helemaal ontleden, ontdek je soms toffe, vernieuwende betekenissen achter een bekend verhaal, of krijgen personages die in het oorspronkelijke verhaal niet zo belangrijk waren ineens een eigen leven.

Een paar aandachtspunten en hulpmiddelen

Op de website <http://www.bibliodrama.be/> of in het boek *Bibliodrama begeleiden. Wegwijzers voor de praktijk*¹ vind je meer info over deze werkvorm.

Bibliodrama begeleiden vraagt een goede voorbereiding! Je moet als begeleider het verhaal zelf goed kennen. Lees het verhaal op voorhand een paar keer door, zodat je het zelf goed kent. Je kunt eventueel een kinderbijbel gebruiken. Het verhaal dat we hier uitwerken is dat van de verloren zoon/ de barmhartige vader. Je vindt het bij Lucas 15, (1-3).11-32.

Je kunt in de ruimte die je gebruikt verschillende plaatsen gelijkstellen met personages uit het verhaal (de oudste broer, de jongste broer, de vader, de knechten).

¹ AGTEN J., HERREBOSCH E., VERDUYN K., VERVOORT L., *Bibliodrama begeleiden. Wegwijzers voor de praktijk*, Garant, Antwerpen 2007.

Elke deelnemer neemt een plaats in. Het is mogelijk van rol te veranderen. Dat kan op verschillende manieren:

- ✦ Je kunt afspreken dat er enkel van rol veranderd wordt als de begeleider het aangeeft. Het kan ook zijn dat je afspreekt dat iedereen, wanneer hij of zij dat wil, van rol kan veranderen. De deelnemer staat dan gewoon op en gaat naar een andere plaats en speelt dus zo een ander personage.
- ✦ Interessant is soms ook om de deelnemers effectief te vragen een andere rol op zich te nemen: op die manier leven ze zich in de verschillende personages in en worden ze verplicht na te denken over verschillende standpunten.
- ✦ Je kunt ook met kaartjes werken waarop de personages staan. Iedereen krijgt dan een kaartje zonder zelf te kiezen in de rol van welk personage hij of zij kruipt. Na een tijdje kun je andere kaartjes (en dus andere rollen) uitdelen.

Bedoeling is dat elke deelnemer zich inleeft in de rol die hij speelt. Er wordt, aan de hand van verschillende vragen, een gesprek op gang gebracht. Het is als begeleider belangrijk dat je dit gesprek goed in de hand houdt! Afhankelijk van het inlevingsvermogen van de deelnemers kan er discussie ontstaan tussen de personages (belangrijk om te weten: het gaat om een discussie *tussen de personages*, niet *tussen de deelnemers*).

Je kunt het bibliodrama op verschillende momenten in het verhaal laten starten: op het moment dat de jongste zoon thuiskomt, op het moment dat de oudste zoon thuiskomt, de volgende morgen, noem maar op.

De personages kunnen heel ruim geïnterpreteerd worden. Het gaat niet alleen om de hoofdpersonages (de oudste en de jongste zoon, de vader) maar ook om andere personages die amper aan bod lijken te komen (de knechten, de gasten op het feest, zelfs de varkens) of personages die helemaal geen rol spelen in het verhaal (de moeder, de kapper, de vroegere en de nieuwe vrienden van de verloren zoon). Je kunt het verhaal ook bekijken vanuit de vraag 'wat als?'. Wat als de jongste zoon terug kwam met het dubbele van zijn geld? Of met een vrouw? Of wat als de jongste zoon zich niet zo nederig opstelde? Wat als de vader hem toch niet zo hartelijk ontving?

Er moet steeds een nabespreking komen. Een paar vragen die daarbij kunnen helpen:

- ✦ Was het moeilijk om je in de plaats van iemand anders te stellen?
- ✦ Bekeek je het verhaal anders, toen je een andere rol opnam? Hoe?
- ✦ Hoe zou het verhaal volgens jou verder lopen?

Deze vragen kunnen ook een aanzet zijn om het gesprek de grenzen van het verhaal te laten overschrijden. Let hier wel op: sommige kinderen kunnen zeer kwetsbaar zijn.

Je kunt ook een creatieve verwerking gebruiken als afsluiter: laat iedereen een tekening, een schilderij, een kunstwerkje maken van dit verhaal. Ook hier is een korte nabespreking nuttig: iedereen krijgt de kans om aan te geven wat dit verhaal voor hem/haar betekent.

Richtvragen voor het bibliodrama

Algemene verwerking bij het begin

(deze vragen kunnen ook nuttig zijn bij de nabespreking)

- ✦ Wat is het eerste waar jullie aan denken na het horen van dit verhaal?
- ✦ Hebben jullie al ooit eens iets stoms gedaan, waar je achteraf spijt van had?
- ✦ Zijn jullie toen ook vergevingsgezind geweest, net zoals de vader voor zijn zoon was?
- ✦ Hebben jullie al ooit eens iemand die iets stoms gedaan had, terug in je armen gesloten?
- ✦ Snap je dat de vader dit doet voor zijn zoon?

- ✘ Begrijp je de reactie van de broer die thuis bleef? Zou jij ook boos geworden zijn?
- ✘ Waarom denk je dat de broer boos wordt? Is hij jaloers op zijn broer dat hij nu alle aandacht krijgt? Of heeft hij er nu spijt van dat hij zelf ook niet is weggelopen, nu hij weet dat hij toch altijd kan terugkeren?
- ✘ Zou jij, net zoals de jongste zoon, ervoor kiezen om de wereld in te trekken, of zou je net zoals de oudste kiezen voor het veilige en vertrouwde thuis?
- ✘ Zou jij ook weer terug naar huis gaan als je in de miserie zat, of zou je daar te trots voor zijn?
- ✘ Is er nog iets wat je wil vertellen na het horen van dit verhaal?

De meest voor de hand liggende personages zijn de vader, de jongste zoon (= de verloren zoon) en de oudste zoon. Er kunnen ook veel andere personages aan bod komen tijdens het bibliodrama. Hieronder vind je een paar richtvragen voor de meest voor de hand liggende personages.

De vader:

- ✘ Wat dacht je toen je zoon zei dat hij de wijde wereld in wilde?
- ✘ Waarom heb je hem zomaar al het geld meegegeven? Vreesde je dan niet dat hij het gewoon zou verspillen?
- ✘ Waarom heb je hem terug met open armen ontvangen? Was je niet een klein beetje boos op hem?
- ✘ Heb je er niet bij stilgestaan dat je andere zoon dit misschien wel erg onrechtvaardig zou vinden?
- ✘ Ben je van plan om je weggelopen zoon na het feest toch nog de les te lezen? Of is het echt gewoon allemaal vergeten en vergeven? En waarom?

De verloren zoon:

- ✘ Waarom wilde je zo graag weg? Je had het toch goed thuis?
- ✘ Vond je het niet een beetje respectloos tegenover je vader gewoon maar al zijn geld te verspillen?
- ✘ Waarom heb je er uiteindelijk voor gekozen om terug naar huis te gaan? Want dat was toch ook een beetje toegeven dat je een fout gemaakt had, en dat is nooit makkelijk.
- ✘ Wilde je echt als knecht gaan werken voor je vader, of rekende je er stiekem een beetje op dat je vader je toch wel zou verwelkomen?
- ✘ Heb je je ook tegenover je broer verontschuldigd? Begrijp je zijn reactie een beetje?
- ✘ Wat heb je nu geleerd van alles wat er is gebeurd?

De andere zoon:

- ✘ Wat dacht je toen je broer zei dat hij wilde vertrekken?
- ✘ Had je zelf eigenlijk geen zin om met hem mee te gaan, de wijde wereld te zien?
- ✘ Waarom heb jij ervoor gekozen om thuis te blijven? Wilde je gewoon niet mee, of wilde je misschien je vader niet alleen laten?
- ✘ Waren jij en je broer eigenlijk close?
- ✘ Wat dacht je toen hij weer terugkwam? Was je ook niet een beetje blij dat je je broer weer terug had? Of had je hem niet gemist?
- ✘ Waarom was je zo boos? Omdat je broer je vader zo gekwetst had, omdat hij jou alleen had gelaten of misschien omdat je spijt had dat je zelf niet vertrokken was?
- ✘ Stel dat het niet je broer maar je zoon was geweest, had je dan niet op dezelfde manier gereageerd als je vader, denk je?

EERSTE RELATIEBREUK PUBERS

Getuigenis

Het is nu een jaar geleden dat Sofie erbij kwam in onze groep. Vanaf het moment dat ik haar de eerste keer zag, wist ik dat zij voor mij de ware was. Nog nooit was ik een meisje zoals zij tegengekomen. Zij straalde alles uit naar waar ik op zoek was en we vulden elkaar perfect aan. En nu is ze weg... met Tom. Het leven lijkt geen zin meer te hebben. Het is allemaal niet meer de moeite waard. Ik ben een stuk van mijzelf kwijt, en het is precies alsof zij het van mij gestolen heeft. Ze is met mijn hart gaan lopen. Dit komt niet meer goed. En trouwens, wat een smerlap is Tom!

Inleiding

Het verdriet na het beëindigen van een relatie kan voor volwassenen om de jongere heen soms overdreven lijken. Zeker wanneer de relatie nog niet zo lang duurde of wanneer er sprake is van meerdere korte relaties na elkaar, kunnen we als volwassenen nog wel eens het gevoel hebben dat het allemaal wel meevalt. Het is goed je dan te realiseren dat een puber echt niet zit te wachten op een: „Je bent nog zo jong, er komen nog zoveel liefdes in je leven.“

Het verdriet dat de jongere ervaart, is oprecht en de verbroken relatie kan voor veel stress zorgen. Het verdriet over het gemis kan zwaar zijn, maar vooral het zelfbeeld kan een flinke deuk oplopen door een verbroken relatie. Menige puber twijfelt aan zichzelf, nadat een relatie is stukgelopen. Vooral de eerste keer dat een relatie stukloopt, kan een jongere worstelen met zijn of haar gevoelens. Eerdere ervaringen heeft hij of zij hier nog niet mee en de gevoelens kunnen hierdoor erg overdonderend zijn en nog moeilijk gerelativeerd worden. De jongere heeft nog niet kunnen ervaren dat de gevoelens van verdriet en onzekerheid weer langzaam afnemen. Een puber kan echt het gevoel hebben het liefdesverdriet nooit meer te boven te komen.



Schrijfgesprek

Het schrijfgesprek kan gebeuren naar aanleiding van verschillende redenen: na een relatiebreuk bij de jongeren, of bij een nieuwe relatie binnen de leiding. Er kunnen verschillende woorden, stellingen of vragen als uitgangspunt worden gebruikt om een gesprek op gang te brengen en klaarheid te scheppen rond de nieuwe situatie.

Doelgroep

leiding of oudste groep

Uitwerking

Hiervoor verwijzen wij naar de uitleg in het hoofdstuk 2: een nieuwe partner van mama of papa.

Voorbeeldstellingen of -vragen

- ✦ De veranderingen van relaties binnen de leiding voelt vreemd aan.
- ✦ Zal ik nog ooit van straat geraken?
- ✦ Waarom heeft hij/zij mij in de steek gelaten?
- ✦ Ik voldeed niet aan wat hij/zij van mij verwachtte.
- ✦ Mannen zijn raar.
- ✦ Vrouwen zijn moeilijk.
- ✦ Ik heb het gevoel dat ik een deel van mijzelf kwijt ben.
- ✦ Het leven is niet meer mogelijk zoals het vroeger was.
- ✦ Als ik nu iets zou kunnen doen dat mij afleiding zou geven, wat dan juist?
- ✦ Heeft het leven nog zin nu alles overhoop ligt?

Tips voor vriendjes of vriendinnetjes

- ✦ Wees beschikbaar als je vriend(in) met jou over zijn of haar verdriet wil spreken. Een luisterend oor kan wonderen doen bij het verwerken van het verdriet.
- ✦ Bespaar je vriend(in) een waterval aan tips, want meestal gaat het daar niet over. Je doet er beter aan om met hem of haar mee te gaan.
- ✦ Doe dingen samen, indien gewenst: ga eens op stap, sport samen, doe dingen die verstrooien.
- ✦ Maak je niet onmiddellijk zorgen als je vriend(in) wat meer afzondering opzoekt en piekert. Voor sommigen is dit een manier om het verdriet te verwerken.
- ✦ Het kan goed zijn dat je een evolutie ziet, waarbij je vriend(in) eerst wat meer afleiding zoekt en zich daarna opeens meer terugtrekt, of omgekeerd. Dit behoort allemaal tot de mogelijkheden om verdriet te verwerken.
- ✦ Organiseer met een aantal andere vriend(inn)en een laat-je-gaan-activiteit voor je verdrietige vriend(in) waar hij/zij verwend wordt: samen naar de film gaan, partijtje paintball of karting, samen op citytrip.

Tips voor de begeleiding

- ✦ Heb aandacht voor meer ondersteuning op de achtergrond zonder jezelf als begeleiding op te dringen.
- ✦ Neem de gevoelens van je lid serieus.
- ✦ Probeer om geen oordeel te vellen, niet over de relatie en ook niet over het liefdesverdriet.
- ✦ Geef je lid de ruimte om verdrietig te zijn, om te twijfelen aan zichzelf of om boos te worden over de verbroken relatie. Hou wel in de gaten welk effect dit heeft op de sociale contacten. Een jongere mag zich terugtrekken met liefdesverdriet, maar dit mag niet te lang duren.
- ✦ Wanneer je lid wil praten, ben je er natuurlijk voor hem of haar. Dring niet te veel aan op zo'n gesprek. Er gewoon 'zijn' of een extra knuffel is vaak voldoende.
- ✦ Extra afleiding is ook goed. Betrek de verdrietige puber bij de activiteit. Het contact met de andere leden zal de puber die in de put zit deugd doen. Het is goed om te benadrukken dat plezier hebben niets afdoet aan de oprechtheid van het verdriet of de liefde voor de ex-vriend(in).

Bezinning

Liederen

'Wereld zonder jou' - Marco Borsato & Trijntje Oosterhuis

'Foundations' - Kate Nash

'Perfectly Lonely' - John Mayer

Bezinningstekst

Leven is 'houden van'

Kijk naar de zon, want elke dag weer doet ze een wonder:

ze steekt het licht en vuur voor ons aan, ze maakt lente, een dag vol leven.

Zo is het ook met de liefde:

Ze is een groter wonder dan de zon. Gaat de liefde op in m'n leven dan schept ze ruimte, licht en warmte.

Doof ik de zon, dan wordt de wereld een dorre woestijn.

De bloemen houden op met bloeien en ik zit in zwarte duisternis.

Zo is het ook met de liefde:

Als ze ondergaat in mijn bestaan wordt het brood op tafel smakeloos en verliest het leven zijn vreugde.

Reik naar de zon, want ze vecht tegen nacht en wolken.

Onvermoeid begint ze telkens weer om ons een mooie dag te geven.

Zo is het ook met de liefde: tegen alles in blijft ze hopen, haar vergeving schept nieuwe kansen, want ze laat zich niet ontmoedigen.

VRIENDSCHAPSBANDEN

Getuigenis

Voor de opkuis zijn het altijd dezelfde die overblijven. Sommigen nemen de gemaakte afspraken niet zo nauw. Niet iedereen geeft zich honderd procent tijdens de activiteiten, maar de populairste wil wel iedereen zijn. Dat zorgt voor spanningen. Af en toe wordt er dan ook een woord teveel gezegd. Toch wil iedereen bouwen aan een sterke jeugdbeweging. Vrienden zijn, is niet altijd zo eenvoudig.

Cédric

Inleiding

In de uitwerking van het deel rond vriendschapsbanden hebben we ons niet zozeer gefocust op het gemis of op conflicten, maar K-momenten (beziingsmomenten) uitgewerkt, waarmee we willen voorkomen dat er een breuk komt in de vriendschap.



----- Relatie lid / Begeleider -----

Doelstelling

De leden en de leiding ten opzichte van elkaar duidelijke verwachtingen laten formuleren. Deze methodiek kan ook gebruikt worden op het moment dat er een conflict is tussen lid en begeleider.

Uitwerking

Inleiding:

Schetsen hoe belangrijk het is dat de leden zich kunnen hechten aan de leiding, en ook omgekeerd.

Doe-moment:

Aan de hand van een lijst met eigenschappen kunnen zowel de leden als de leiding eigenschappen overnemen op post-its en deze op elkaar kleven. Ondertussen speelt op de achtergrond rustige muziek.

Uitgangsvraag: Waar ben jij goed in en wat verwacht ik van jou?

Lijst met eigenschappen:

Ik ben zelfstandig.	Ik heb ideeën.
Ik ben nieuwsgierig.	Ik kan vrienden maken.
Ik kan keuzes maken.	Ik kan luisteren.
Ik heb humor.	Ik kan samenwerken.
Ik kan oplossingen bedenken.	Ik ben vrolijk.
Ik ben handig.	Ik ben sterk.
Je kan op mij rekenen.	Ik kan knuffelen.
Ik heb zelfvertrouwen.	Ik ben ordelijk.
Ik ben sportief.	Ik kan plannen maken.
Ik kan voor mezelf opkomen.	Ik kan volhouden.
Ik ben eerlijk.	Ik heb veel geduld.
Ik heb lef.	Ik ben een optimist.
Ik heb fantasie.	Ik ben ijverig.
Ik kan troosten.	Ik help graag.

Slot:

Voor alle leeftijden:

Ekster en Varken

„Ach, ach”, zei Ekster.

„Ach, ach, let toch eens wat meer op jezelf.”

En ze legde gauw met haar snavel een paar veren recht.

„Hoe bedoel je?“, vroeg Varken verbaasd.
Hij hief z'n snuit druipend uit de modder op en veegde hem aan z'n lijf schoon.
„Je mag best wat meer aandacht aan jezelf besteden“, zei Ekster nogmaals.
En ze durfde haast niet meer naar het vieze varken te kijken.
Alsof ze bang was dat ze er zelf ook vies van zou worden.
Varken hing vol modder.
Maar dat vond Varken helemaal niet erg.
Varken hield van modder. Ekster niet.
Ekster poetste zich elke morgen tweemaal. En haar lange, prachtige staart schikte ze veer voor veer.
„Waarom?“, vroeg Varken verbaasd.
Hij begreep niet wat er verkeerd aan hem was. Hij zag er heel keurig uit, vond hij zelf.
Hij had pas nog een modderbad genomen.
„Bah“, zei Ekster. „Vies lelijk varken.“ Ze zei het stilletjes. Maar toch luid genoeg, zodat Varken het kon horen.
„Och“, zei Varken. „Wat is mooi en wat is lelijk? Is iets wat mooi is vanbuiten daarom ook mooi vanbinnen?
En wat is het mooist: mooi vanbuiten of mooi vanbinnen?“
Varken ging liggen. Languit in de modder.
Hij rolde zich tweemaal om. Tot hij helemaal onder de modder zat.
„Heerlijk“, knorde hij nog.
Ekster werd er een beetje zenuwachtig van.
Het liefst had ze zomaar willen wegvliegen. Maar ze durfde niet goed.
Ze keek met één oog naar Varken en vroeg zich af hoe ze haar binnenkant moest poetsen.

bron: www.kuleuven.be/thomas/pastoraal

Voor +12: Bezinningstekst

Spiegels onthullen

Spiegels weerkaatsen wat er innerlijk in je leeft.
Hou eens een spiegel voor je leven, voor je gezicht, tuur eens in jezelf.
Je zal ontdekken wie je bent.
Je bent meer dan je huid en het haar op je hoofd.
Je bent meer dan de dingen en de drukdoenerij.
Je bent meer dan wat je hebt.
Sta eens stil in je leven.
Spiegelende stilte onthult je, maakt je naakt voor jezelf.
In de stilte kom je jezelf tegen.
Je ontmoet jezelf, je echte zijn, je echte zelf.
Eerst zal je jezelf vreemd vinden.
Misschien loop je eerst wel van jezelf weg.
Maar vroeg of laat zal je toch jezelf moeten ontmoeten.
Hoe rijk kan het zijn, jezelf te ontdekken in de stilte.
Laat de spiegelende stilte maar over jou spreken.
Laat de sprekende stilte jezelf maar voorspiegelen.
Laat de sprekende spiegel je maar stil maken.

bron: www.klj.be

Voor +14:

Laat mij zelf mijn eigen weg vinden. Als je alles in mijn plaats doet, zal ik het nooit leren. Vergelijk mij met niemand, zeker niet met mijn broer of zus. Wanneer je je hebt vergist, geef dit dan toe. Dat zal mijn geloof in jou versterken en het zal me leren mijn eigen vergissingen ook toe te geven. Doe wat je belooft, om het even of het goed of slecht is. Als je me een beloning belooft of een straf, geef ze mij dan. Geef me niet alles wat ik vraag. Soms vraag ik alleen om te weten hoeveel ik kan krijgen. Wanneer ik je een probleem voorleg, zeg dan niet: „Ik heb geen tijd voor onbenulligheden” of „Dat heeft geen belang”. Probeer me te begrijpen en te helpen. Wanneer ik iets verkeerd doe, vraag me dan niet steeds naar het ‘waarom’. Soms weet ik dat zelf niet.

bron: Jona, 1992, blz. 3

Begeleiding

Doelstelling

De vriendschap onderling verstevigen om op die manier conflicten te vermijden.

Uitwerking

Inleiding

Voor een groep is het belangrijk dat er een stevige leidingploeg is. Conflicten zijn soms onvermijdelijk maar we kunnen ze wel zo goed mogelijk vermijden. Om van de leiding een stevige ploeg te maken, is het belangrijk dat we van elkaar weten waar elk lid van de ploeg zich wil voor inzetten.

Verhaal

De stekelvarkens

Het werd heel erg koud in het land. Daarom beslisten de stekelvarkens: „We blijven samen in groep.

En kruipen dicht bij elkaar om ons zo te beschermen tegen de koude.”

Maar toen ze dit deden, deden ze elkaar zo'n pijn met hun stekels dat ze beslisten om elk hun eigen weg te gaan. En de stekelvarkens vrozen stilaan dood.

Dus moesten ze kiezen: ofwel allemaal dood gaan ofwel de stekels van anderen aanvaarden.

En ze beslisten: „We willen samen blijven zodat we het warm hebben en we zullen leren omgaan met de wondjes die dat met zich meebrengt.”

Zo overleefden de stekelvarkens de ijskoude winters.

bron: Een parel voor elke dag, Averbode



Doe-moment

Op stenen of op houten stokjes kan elke leid(st)er noteren waarvoor hij/zij zich wil inspannen. Met de stenen wordt een muur gebouwd. Met de houten stokjes kan een minisjorring gemaakt worden. Nadien wordt dit bouwwerk in het leidingslokaal geplaatst. Wanneer iemand zich om de een of andere reden niet goed voelt in de groep neemt deze persoon zijn steen of houten stokje weg. Dit is voor iedereen het signaal dat er best eens samen bekeken wordt wat er aan de hand is. Het is ook mogelijk om de hele muur of sjorring af te breken om duidelijk te maken dat het echt helemaal fout is gelopen.

Hoe moet het nu verder?

Wanneer de muur of sjorring is beschadigd, dan is het belangrijk om hierover in gesprek te gaan met elkaar. Een mogelijke methodiek is 'de klaagmuur'. Aan alle deelnemers worden briefjes gegeven. Op het briefje kan men neerschrijven waarover ze zich beklagen. Dit briefje rollen ze op en plaatsen dat in een muur (bakstenen met gaatjes). De andere deelnemers mogen de klachten niet zien! De afspraak is wel dat wanneer iemand een klacht wil formuleren, hij meteen ook een oplossing voor het probleem opschrijft. De oplossing wordt ook op een briefje neergeschreven en wel zichtbaar opgehangen op een muur (of bord). De mogelijke oplossingen worden besproken, uiteraard zonder te klagen!

Slot

Tot slot kan het verhaal van de roeping van Petrus en de wonderbare visvangst (Lucas 5) worden voorgelezen of kan het filmfragment (<http://www.cbn.com/tv/2222475303001>) getoond worden.

[1] Toen Hij aan het meer van Gennesaret stond en de mensenmenigte zich om Hem verdrong om het woord van God te horen, [2] zag Hij twee boten bij het meer liggen. De vissers waren van boord gegaan en spoelden de netten. [3] Hij stapte in een van die boten, die van Simon, en vroeg hem een eindje van het land af te varen. Hij ging zitten en vanuit de boot gaf Hij de mensen onderricht. [4] Toen Hij uitgesproken was zei Hij tegen Simon: 'Vaar nu het meer op naar diep water. Daar moeten jullie je netten uitwerpen.' [5] 'Meester,' antwoordde Simon, 'de hele nacht hebben we ons al afgetobd zonder iets te vangen. Maar als U het zegt zal ik de netten uitwerpen.' [6] Dat deden ze en ze vingden zo'n massa vis dat hun netten ervan scheurden. [7] Daarom wenkten ze hun maats in de andere boot om hen te komen helpen. Die kwamen, en beide boten vulden ze tot zinkens toe. [8] Toen Simon Petrus dat zag, viel hij op z'n knieën voor Jezus en zei: 'Ga weg van mij, Heer, ik ben een zondig mens.' [9] Want schrik had hem, en allen die bij hem waren, bevangen, vanwege de vissen die ze samen gevangen hadden. [10] Zo verging het ook Jakobus en Johannes, zonen van Zebedeüs, die met Simon samenwerkten. Maar Jezus zei tegen Simon: 'Wees niet bang. Voortaan zul je mensen* vangen.' [11] Ze brachten de boten aan land, lieten* alles achter en volgden Hem.

Duiding

Wanneer het allemaal niet meer zo klaar en duidelijk is, is het belangrijk om het net eens over een andere boeg te gooien. Het is blijven proberen, ook al is het zo vaak niet gelukt. Visser van mensen worden, is blijven hopen op een betere toekomst.

Betrokkenen

Doelstelling

Aanmoedigen om ouders, oud-leiding, gemeentebestuur, andere sociale partners enzovoort te betrekken bij belangrijke momenten. Goede communicatie en een goed contact voorkomen of milderen spanningen.



Uitwerking

Tips

Een aantal tips om mee rekening te houden om de vriendschapsbanden met de betrokkenen te verstevigen (bv. attent zijn voor de ouders op het einde van het kamp, het gemeentebestuur uitnodigen op de ouderavond of bij de start van een kamp, op een wintermarkt contacten leggen met andere sociale partners, oud-leiding uitnodigen op activiteiten, nieuwsbrief sturen naar alle betrokkenen...)

Uit de lijst werken we bij wijze van voorbeeld een bepaalde tip uit in een K-moment **Zendingsmoment bij het begin van het kamp:**

We nodigen heel uitdrukkelijk alle ouders alsook het gemeentebestuur uit.

Als attentie voorzien we voor alle ouders een pakje waspoeder met de boodschap dat we hen bedanken voor hun vertrouwen in de beweging en bereiden hen met een knipoog voor op de vuile was aan het einde van de kampperiode.

Tot slot enkele mogelijkheden

Verhaal

Een zee van licht

Er was eens een groot amfitheater, met daarin duizend toeschouwers.

Op een avond, stond daar op het grote podium in het licht van felle schijnwerpers, een jongen.

Hij streek één lucifer aan. „Kun je het licht zien?“, vroeg hij. Maar bijna niemand van die duizend toeschouwers zag iets. Ze lachten met de jongen.

„Wil je even alle lichten doven?“, vroeg de jongen. Het werd pikdonker. Dan streek hij opnieuw

een lucifer aan.

Toen zagen ze allemaal dat kleine vlammetje. „Neem nu allemaal één lucifer en steek die aan“, zei de jongen. Iedereen deed dat.

En duizenden kleine vlammetjes zetten het hele amfitheater in een zee van licht.

Bron: Een parel voor elke dag, Averbode

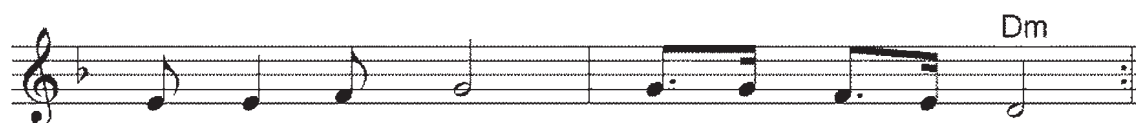
Lied: Handen gevraagd

T: B.Lagrange

M: Oost-Europese melodie / bew. B.Lagrange



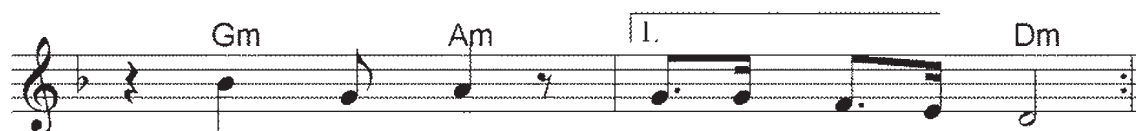
Han - den ge - vraagd! Sa - men staan we ster - ker!



Han - den ge - vraagd! Kom we gaan er voor!



1. Ga op zoek naar de rich - ting in je le - ven.
2. Zet je in voor de men - sen om je heen,
3. Dank de Heer en klap sa - men in de han - den.



1. Stap voor stap, sa - men hand in hand!
2. klein en groot, ie - de - reen telt mee!
3. Liefd' en trouw, vin - den wij bij Hem!



1. sa-men hand in hand! Hey!
2. ie - de - reen telt mee! Hey!
3. vin-den wij bij Hem! Hey!

Groep

Doelstelling

Iedereen laten aanvoelen dat men een deel is van het geheel.

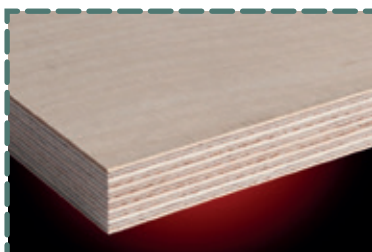
Uitwerking

We voorzien verschillende losse elementen die geïntegreerd kunnen worden in een viering.



Voorbeeld:

Beelden die de gedachte weergeven 'samen staan we sterk': een deel is minder krachtig dan een bundel van hetzelfde. Een draad wordt een dik touw, een flinterdun plankje wordt multiplex, een ballon wordt een tros ballonnen.



Vredeswens

Bij de vredeswens nodigen we iedereen uit om elkaar de vrede te wensen maar we vragen ook aan de aanwezigen om een vredes-sms te sturen naar iemand die ze een tijdje niet gezien hebben.

Bijbelverhaal (Lucas 10, 38-42)

38 Op hun reis ging Hij een dorp in. Een vrouw, Marta genaamd, ontving Hem.

39 Zij had een zuster die Maria heette. Die kwam aan de voeten van de Heer zitten en luisterde naar zijn woorden.

40 Marta had het heel druk met bedienen. Ze ging naar Jezus toe en vroeg: „Heer, laat het U koud dat mijn zuster mij alleen laat bedienen? Zeg haar dat ze mij komt helpen.” 41 De Heer gaf haar ten antwoord: „Marta, Marta, je maakt je bezorgd en druk over van alles, 42 maar slechts één ding is nodig. Maria heeft het beste deel gekozen en dat zal haar niet worden ontnomen.”

Duiding

Samenleven is aanvaarden dat niet iedereen steeds hetzelfde moet doen. Jaloezie is vaak de aanleiding voor grote onenigheid in een groep.

Luisterlied

Samen staan we sterk (Stef Bos)

VERHUIZEN OF WEG UIT DE GROEP

Getuigenissen

Mijn papa heeft een nieuwe job. Hij kreeg promotie op zijn werk, maar hierdoor moeten we nu ook verhuizen. Ik moet naar een nieuwe school en ook de jeugdbeweging moet ik achterlaten. Ik zal mijn vriendinnen heel hard missen.

Kaat

Vier jaar was ik leiding en drie jaar hoofdleiding. Ik ben nu 24 jaar en ga werken. Het is tijd om de fakkel door te geven, maar het doet verdorie pijn. Wat ga ik die bende missen!

Edward

Ik moest kiezen: de jeugdbeweging of het voetbal. Blijkbaar koos ik verkeerd, want in het voetbal ben ik niet zo goed. Ik stopte ermee, maar ik durf nu niet meer terug naar de jeugdbeweging.

Cyriel



Leden die verhuizen / leiding die oud-leiding wordt

----- Relatie lid / begeleider -----

Doe-tips

Knutsel zelf een gepersonaliseerd geschenkje en geef zo een persoonlijke boodschap mee.
Geef een foto van jezelf en vraag een foto om boven jouw bed te hangen.

----- Begeleiding -----

Doe-tips

Maak een fotoboek of fotokader.
Schrijf allemaal een brief en bundel die in een boekje.
Schrijf een sjaltje of T-shirt vol namen en persoonlijke boodschappen.
Maak vriendschapsbandjes en geef die mee.
Zet alle namen en een boodschap op een wegwijzer.

Gaat men op Erasmus

Maak een krantje met nieuws uit de groep en stuur hen dat wekelijks of maandelijks.

Is er een jeugdbeweging in het buitenland? Ga die zoeken en leg contacten.

Sluit de activiteit af met een Ierse zegen

May the road rise to meet you
May the wind be always at your back
May the sun shine warm upon your face
May the rain fall soft upon your fields
And until we meet again...
May God hold you
In the palm of his hand...

Waarom deze Ierse zegen niet op een muur schilderen in het lokaal?
Iedereen die de groep verlaat, schildert zijn naam rond deze zegen.



----- Betrokkenen -----

Dank hun ouders voor hun vertrouwen in de groep.
Verwijs leden die verhuizen door naar andere groepen. Laat aan de groep waar men gaat wonen, weten dat ze die moeten aanspreken.



Groep

Stuur een kaartje of sms met de Dag van de Jeugdbeweging.
Stuur verder jullie tijdschriftje.
Organiseer een reünie.
Nodig hen uit voor feestelijke gebeurtenissen (show, eetfestijn...).
Stel iemand in de groep aan die de contactgegevens bewaart en opvolgt.
Nodig hen uit als eregasten op jullie ouderavond en geef ze een plaats op de eerste rij.



Spel

Doe een omgekeerd muzikaal pak. Wanneer de muziek stil valt, pakt telkens iemand zijn geschenkje/boodschap in. Geef ten slotte het muzikaal pak mee.
Steek een show in elkaar met leuke anekdotes en typische uitdrukkingen. Een imitatie kan hier ook, als het niet kwetsend is.

Leden die wegvallen

Relatie lid / begeleider

Stuur eens een kaartje en schrijf dat jullie hem/haar missen.
Ga eens thuis op bezoek en vraag wat er hapert.
Zeg/schrijf hen dat zij ook belangrijk zijn voor de groep.
Het is belangrijk om persoonlijk contact te hebben met alle leden, hoe klein ze ook zijn.

Begeleiding

Nodig kinderen/jongeren die je al een tijdje niet meer zag opnieuw uit voor een startactiviteit, een vriendjesdag of zo.
Soms kiezen leden voor een andere hobby, zoals sport. Toch houden sommigen dat niet zo lang vol. Ze zijn niet goed genoeg of het valt tegen. Meestal durven ze dan niet meer terug te keren naar de jeugdbeweging. Neem daarom ook met hen eens contact op en zeg dat iedereen welkom is en blijft. Wie weet, keren ze terug.



Betrokkenen

Contacteer de ouders om te vragen waarom hun zoon of dochter niet meer komt.



Bezinning

Bril

Iedereen brengt een oude bril mee of knutselt zelf een bril. Schrijf een persoonlijke boodschap voor wie de groep gaat verlaten en hang dit vast aan de bril.

Lees: **Matteüs 20, 29-34**

Toen ze uit Jericho weggingen, volgden veel mensen Jezus. En kijk, twee blinden die langs de weg zaten, hoorden dat Jezus voorbijging, en ze schreeuwden en riepen: „Heer, Zoon van David, heb medelijden met ons.” De mensen snauwden hun toe dat ze hun mond moesten houden. Maar ze schreeuwden nog harder: „Heer, Zoon van David, heb medelijden met ons.” Jezus bleef staan, riep hen en zei: „Wat wilt u dat Ik voor u doe?” Ze zeiden Hem: „Heer, dat onze ogen opengaan.” Jezus kreeg met hen te doen en raakte hun ogen aan. En meteen konden ze weer zien en volgden ze Hem.

Gesprekje:

- ✦ Wanneer schreeuw jij om hulp?
- ✦ Wie snauw jij toe?
- ✦ Wie leg jij het zwijgen op?
- ✦ Spreek de goede dingen uit die je ziet bij elkaar.
- ✦ Waarvoor waren/zijn jullie blind?
- ✦ Met wie heb jij medelijden? Met wie heb jij te doen?

Alle brillen worden in een grote brillendoos gestoken of samengebracht in een kunstwerkje. Geef dat mee aan wie de groep verlaat.

Zaadjes

Haal alle ingrediënten en bak samen een brood.

Lees: Marcus 4, 2-9

Jezus gaf het volk uitvoerig onderricht door middel van gelijkenissen. Hij zei: „Luister! Een zaaier ging het land op om te zaaien. Bij het zaaien viel er een deel op het pad, en de vogels kwamen het opeten. Een ander deel viel op de rotsgrond, waar het niet veel aarde had, en het kwam meteen op, doordat het geen diepe grond had. Toen de zon opkwam, verschroeide het, en doordat het geen wortel had, verdorde het. Weer een ander deel viel tussen de distels, en de distels schoten op en verstikten het, en het leverde geen vrucht op. De rest viel in goede aarde; het kwam op, groeide uit, en het leverde vrucht op; de opbrengst was dertig-, zestig-, ja honderdvoudig.” Hij zei: „Wie oren heeft om te horen, moet horen.”

Gesprekje

- ✦ Heb je nare herinneringen? Wat was minder leuk?
- ✦ Wat viel bij jou in goede aarde? Waaraan heb je de beste herinnering?
- ✦ Wat leverde bij jou vrucht op?

Geef aan iedereen een zakje met zaadjes of bloemknollen. De leden zaaien of planten die in of rond het lokaal. Wie de groep verlaat, neemt die mee om in hun (nieuwe) thuis te zaaien of te planten.

Vuur

(uit 'Om de vriendschap ondereen' van Gaby Quicke, blz. 122-123)

Zegening van het vuur

Je vraagt enkele mensen naar voren om de laatste fakkels aan te steken. Ze blijven staan in het midden en het vuur wordt gezegend.

Niets kan de mens zo stil maken als de avond, Heer.
In de donkerte van de gloeiende nacht licht vurig dit vuur.
Hoog boven dit kamp gaan en staan uw sterren als vele lichtjes.
Als een sluier hangt de nacht over de aarde:
een mysterie van duisternis.
Rondom ons lijden mensen kou van liefdeloosheid en
van haat.
Laat dit vuur branden, oplaaien en lichten verwarmen,
een veilig spoor, een gloeiende haard,
een warmende liefde zijn.
Zegen dit vuur opdat wij een lichtend spoor zijn
in de duisternis van deze liefdeloze wereld.



Na de zegening van het vuur

wordt het kampvuur aangestoken en wordt volgend gebed gebeden:

Heer,
ik ben blij dat ik erbij mocht zijn
samen met de anderen.

We begonnen samen;
iedereen was van harte welkom:
de grapjassen en de stille karakters,
de goede sportmannen en de lustige wandelaars,
de dromers en de dravers.

Wij moeten elkaar nu wel danken,
want het was goed bij elkaar
en daarvoor willen we even stil worden.

Dit alles hier is echter niet het einde,
want morgen stappen wij verder
om weer andere mensen te ontmoeten,
met heldere ogen en met blije gezichten,
met een glimlach die ons moed geeft,
iemand die ons in de ogen kijkt,
die ons spreken en bekijken kan
en ons uitnodigt om mee te gaan.
Morgen gaan wij verder met ups en downs,
met regen en met zon,
naar het geluk
met God op stap door het leven
vol hoop en overvol verwachting
naar de zon.

Amen.

MOEILIKHEDEN TUSSEN OUDERS EN JONGEREN

Getuigenis

Het is zaterdagavond en dat betekent jeugdavond. Wanneer je bij het jeugdlokaal aankomt zie je Jan staan, hij ziet er boos en geërgerd uit. Langzaam begin je een gesprek. Hij vertelt je dat hij gisteren weer een conflict met zijn ouders heeft gehad.

Het begon allemaal gisteravond, vertelt hij, toen zijn moeder hem vroeg wat ze als gezin deze avond zouden gaan doen. Jan vertelde zijn moeder dat hij naar de schoolfuif zou gaan. Weeral naar een fuif, was de reactie van zijn moeder. Je bent de laatste tijd nooit thuis, denk je niet dat het veel gezelliger zou zijn als je eens een avondje thuis bleef? Jan echter houdt voet bij stuk, hij zal die avond naar de fuif gaan. Na heel wat zagen en zeuren begint zijn moeder over een ander probleem.

„De vorige keer moest je vader je zoeken tussen al dat volk, je stond niet klaar op de afgesproken plaats”. Jan vertelt dat dat deze keer niet zal hoeven, omdat zijn vriend hem wel thuis zal brengen. „Wat? Zal je vriend je thuis brengen? En hoe laat zal je dan thuis zijn?” „Dat weet ik niet”, is het antwoord van Jan. Op dat moment komt de vader van Jan binnen en moeder vertelt dramatisch het verhaal. Daar komt niets van terecht”, zegt zijn vader, „Ik kom je gewoon om twee uur halen. „Maar ik heb Geert beloofd dat hij me thuis mocht brengen.” „Beloofd, beloofd, je zal naar mij luisteren en daarmee uit.”

Toen ging het pas echt mis. Moeder vertelt dat ze de laatste tijd helemaal niet meer met me overweg kan. Ze heeft het over verantwoordelijkheid, geld, kleding, studie en hoe ik in dit alles God kan betrekken. „Na een tijdje ben ik het gewoon afgetrapt, die ouders van mij, die kunnen de boom in, ik leid mijn eigen leven wel”.

Jan, 16 jaar

Bron: <http://jesusinsite.wordpress.com/info-voor-jeugdwerkers/relatie-met-ouders/>

Inleiding

De kinder- en pubertijd is een periode vol veranderingen voor zowel de ouders als hun kinderen of jongeren. Veranderingen die vaak leiden tot spanningen. Zo ontdekken jongeren langzamerhand zichzelf en proberen ze op hun eigen benen te staan, maar ze worden tegelijk ook geconfronteerd met situaties die ze niet onder controle hebben. De ouders proberen daarom nog steeds de verantwoordelijkheid te nemen voor hun kinderen omdat die soms roekeloos lijken. Het hoeft ons dus niet te verbazen dat dit kan leiden tot relatiebreuken tussen ouders en kinderen.

We denken ook aan kinderen en jongeren die verwaarloosd worden door hun ouders of die thuis geen ‘warme plaats’ vinden. Voor hen moeten we als groep extra aandacht hebben. Dat ze even kunnen genieten, weg van de zorgen.

Kinderen kunnen hun ouders niet loslaten

Jonge leden kunnen aangeven dat ze mama en papa missen of heimwee hebben. Dit kan zich voordoen als het kind zich verveelt tijdens de activiteit of net voor het slapengaan. Het is misschien eerder een kreet om aandacht dan het effectief missen van zijn ouders.

Als begeleider cultiveer je dit gevoel best niet. Laat het lid even vertellen en ga terug spelen. Wat extra aandacht kan wonderen doen.

Ouders kunnen hun kinderen/jongeren niet loslaten

Je kind, je kostbaarste bezit, afgeven aan de (jonge) leiding is voor veel ouders niet zo gemakkelijk. Ze gaan er toch wel goed voor zorgen? Er zal hen toch niets overkomen?

Als begeleider is het belangrijk om te beseffen dat het vertrouwen van de ouders in de jeugdbeweging cruciaal is, maar tegelijkertijd ook een werk van lange adem.

Enkele tips om het vertrouwen te winnen

Persoonlijk contact staat centraal. Huisbezoeken bij het begin (en einde) van het werkjaar zijn heel zinvol. Zo hebben de ouders een eerste indruk van het begeleidingsteam dat zich engageert voor de animatie van zijn/haar dochter. Maar ook voor de begeleiding is het aangenaam om een gezicht op de ouders van hun leden te kunnen plakken.

Duidelijke, correcte en open communicatie tussen de leden, ouders en begeleidingsploeg is belangrijk. Spreek duidelijk af wat er van wie verwacht wordt.

Onderstreep het belang van vormingsavonden. Als ouders is het een geruststelling om te weten dat hun kinderen/jongeren worden geanimeerd door gebrevetteerde animatoren.

Vertel aan de ouders dat de eindverantwoordelijkheid van de jeugdbeweging (onder meer) steunt op een volwassenbegeleider/proost/kookploeg.

Voor ouders is het vaak moeilijk om hun kind voor het eerst op kamp te laten gaan. Post foto's van de activiteiten op de facebookpagina van jouw groep of op de website. Zo win je ook het vertrouwen van de ouders.

Het is belangrijk om de ouders een gevoel van betrokkenheid te geven. Een ouder is een meerwaarde in plaats van een producent van leden!

----- Het 'Ik zit met een ei' spel -----

Inleiding

Jongeren willen nu eenmaal niet meer 'gepamperd' worden, maar op eigen benen staan. Soms is het moeilijk om aan ouders uit te leggen dat kinderen graag zien ook betekent dat je ze moet durven loslaten. Tegelijk is het ook moeilijk om aan kinderen en jongeren uit te leggen dat ouders 'overbeschermend' kunnen zijn uit liefde.

Speluitleg

Twee jongeren moeten een dag lang zorgen voor een ei. Als het ei breekt, krijgen ze op het einde van het spel geen beloning. Tijdens het spel moeten ze op een bepaald moment twee uur hun ei afgeven aan iemand anders en krijgen ze een ander ei om voor te zorgen. Breekt hun ei terwijl het door iemand anders verzorgd wordt, dan krijgen ze ook geen beloning.

Nabespreking

Het is belangrijk dat je als ouders je kind (het ei) kan toevertrouwen aan andere mensen. Je vertrouwt op hen dat je jouw ei ongeschonden terug zult krijgen, hoewel dit niet steeds het geval is. De jongere mag ervaren hoe het is voor ouders om hun kind op kamp te zien vertrekken en toe te vertrouwen aan de begeleiders. Volgende vragen kunnen gebruikt worden om een gesprek op gang te brengen:

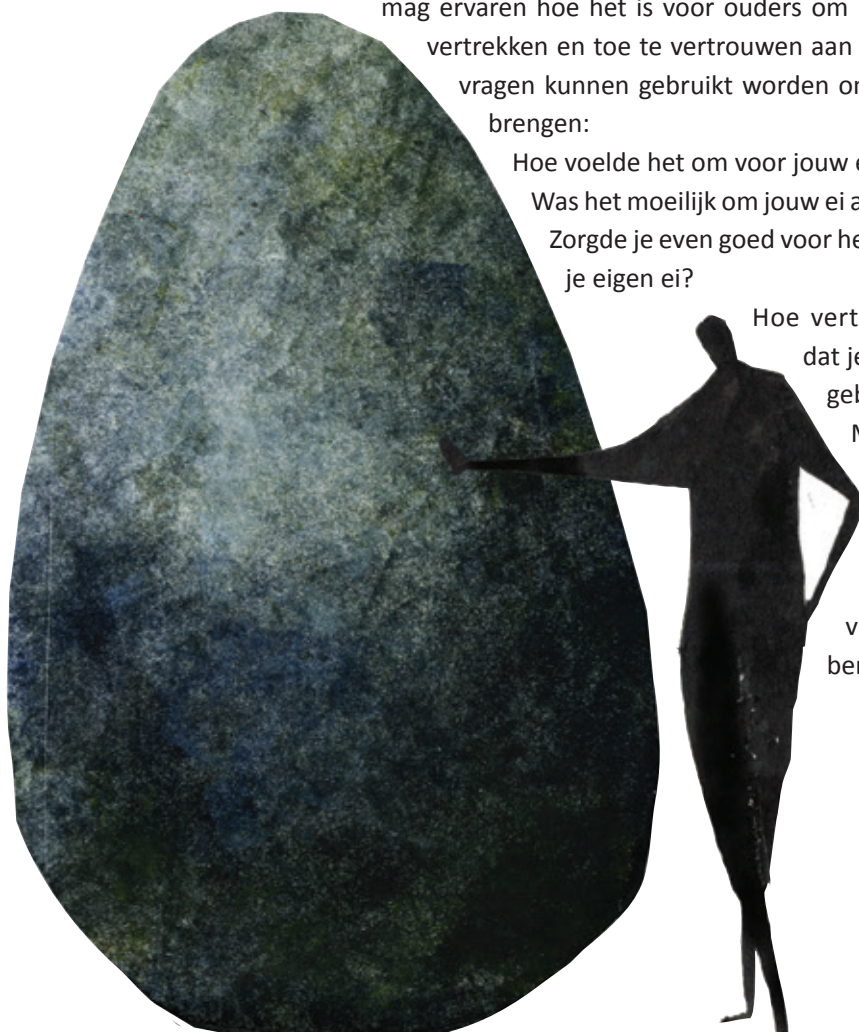
Hoe voelde het om voor jouw ei te zorgen?

Was het moeilijk om jouw ei af te geven iemand anders?

Zorgde je even goed voor het ei van de andere als voor je eigen ei?

Hoe vertel je aan iemand anders dat je het ei (per ongeluk) hebt gebroken?

Met deze dingen in het achterhoofd stellen we ons de vraag: Hoe denk jij dat jouw ouders zich voelen als ze jou de vrijheid geven om op eigen benen te staan?



Bezinning

De twaalfjarige Jezus in de tempel (Lucas 2, 41-52)

Zijn ouders gingen jaarlijks voor het pesachfeest naar Jeruzalem. Toen hij twaalf jaar was, maakten ze weer hun gebruikelijke pelgrimstocht. Na afloop van het feest vertrokken ze naar huis, maar Jezus bleef in Jeruzalem achter zonder dat zijn ouders het wisten. In de veronderstelling dat hij zich bij het reisgezelschap bevond, reisden ze een hele dag voordat ze hem overal onder hun verwanten en bekenden begonnen te zoeken.

Toen ze hem niet vonden, keerden ze terug naar Jeruzalem om hem daar te zoeken. Na drie dagen vonden ze hem in de tempel, waar hij tussen de leraren zat, terwijl hij naar hen luisterde en hun vragen stelde. Allen die hem hoorden stonden versteld van zijn inzicht en zijn antwoorden. Toen zijn ouders hem zagen, waren ze ontzet, en zijn moeder zei tegen hem: „Kind, wat heb je ons aangedaan? Je vader en ik hebben met angst in het hart naar je gezocht.” Maar hij zei tegen hen: „Waarom hebt u naar me gezocht? Wist u niet dat ik in het huis van mijn Vader moest zijn?”

Maar ze begrepen niet wat hij tegen hen zei. Hij reisde met hen terug naar Nazaret, en was hun voortaan gehoorzaam. Zijn moeder sloot alles wat er met hem gebeurd was in haar hart. Jezus groeide verder op en zijn wijsheid nam nog toe. Hij kwam steeds meer in de gunst bij God en de mensen.

Die mij droeg op Adelaarsvleugels (Deuteronomium 32, 11)

Beeldmeditatie

Bijbelvers

Deuteronomium 32, 11

Zoals een arend over zijn jongen waakt
en voortdurend erboven blijft zweven,
zijn vleugels uitspreidt en zijn jongen daarop draagt.

Luisterlied

Passenger - Let Her Go

Dit lied gaat over loslaten.

Vertaling van het refrein:

‘Je hebt het licht maar nodig als het zwakjes brandt.
Je mist de zon pas als het begint te sneeuwen.
Je kent haar liefde pas als je haar hebt laten gaan.
Je kent je hoogtepunten pas als je de dieptepunten meemaakt.
Je haat de reis pas als je verlangt naar thuis.
Je kent haar liefde pas als je haar hebt laten gaan.’

Gebed naar een preek van Bernardus van Clairvaux

Heer, zend mij.

Als Jij het wil,
laat ik het huis achter mij,
waarmee mijn hart vergroeid is,
dat een plaats was van geloof, twijfel, aanbidding,
dat een steen was waaraan ik me gestoten heb,
dat een ruimte was die ik kende,
een plaats die mij beschermd heeft.

Als Jij het wil,
laat ik de broeders en zusters los die ik ken,
die ik geliefd, geërgerd, gezegend heb,
de heiligen en de zondaars en de gewone mensen,
met wie ik onder een dak
geloofd en gebeden, gewerkt en gezweet,
gegeten en gedronken heb.

Als Jij het wil,
laat ik los
de handen en de gebeden die mij droegen,
de ogen die mij riepen,
de liefde, de vriendschap, de trouw,
dat deel van mij geworden is.

Als Jij het wil,
laat ik los, want Jij roept mij, Jij zendt mij.
En waar ik ook ga, Jij bent daar al.
Jij die mij gedragen, gevormd, geleid, bevrijd heeft, Jij bent er al.
Jij die mij naar het onverwachte, nieuwe leidt, Jij bent er al.
Ik ga met je mee, beleef je leven, zoals ik dat nog nooit beleefd heb:
Jij bent er voor mij.

Ik laat los, ik ben niet alleen,
want Jij laat mij niet los.
Dank je, Jezus.

Amen.

Filmsuggestie

The Vow (2012)

DOOR HET ZURE HEEN GEBROKEN

OMGAAN MET
LANGDURIG ZIEK ZIJN



OMGAAN MET LANGDURIG ZIEK-ZIJN

In dit hoofdstuk schenken we aandacht aan de heel specifieke situatie van het langdurig (chronisch) ziek zijn met de mogelijkheid van een fatale afloop en de impact daarvan op jongeren. Of het nu gaat om een jongere die zelf getroffen wordt door een slepende ziekte (met levensbedreigend karakter), of om een ouder of een andere naaste of misschien een begeleider van de jongerengroep, dit ziek-zijn zal heel eigen vragen en zorgen oproepen. Sommige vragen zullen eerder van praktische aard zijn, maar elke confrontatie met ernstige ziekte maakt ons ook bewust van onze kwetsbaarheid en de grenzen van het leven. De emoties maar ook levensvragen en vragen rond zingeving die hierdoor kunnen ontstaan, verdienen onze aandacht en zorg. Rouwen, of anders gezegd het leren omgaan met kwetsbaarheid en verlies, maakt deel uit van de groei naar volwassenheid en krijgt dus best ook een plaats in een ziekteproces en niet noodzakelijk pas na een overlijden. Ook verlies van gezondheid, van fysieke mogelijkheden, van hoop... zijn verlieservaringen. Daarom reiken we hierna een aantal tips en methodieken aan om met jongeren, individueel of in groep, de nodige ruimte te creëren voor het omgaan met langdurig ziek-zijn in zijn verschillende facetten.

...ALS INDIVIDUELE BEGELEIDER

Zelfzorg

Zorgdragen voor jezelf is een basisvoorwaarde bij zorg voor kinderen of jongeren. Begeleiders denken soms dat ze zich moeten 'sterk houden' voor de jongeren. Jongeren hebben echter betere kansen op groeien door verlies wanneer begeleiders ook zorg dragen voor de eigen rouwarbeid. Het is cruciaal om zelf aan de slag te gaan met de gevoelens die je ervaart. Als je ze uitstelt of wegduwt, komen ze op onverwachte momenten boven en kunnen ze je helemaal overrompelen. Door zelf te rouwen en hierin desnoods steun te zoeken, vul je je eigen bronnen opnieuw aan zodat ze beschikbaar zijn als jongeren ze nodig hebben¹. Zoek dus zelf ook iemand om mee te praten. Bouw momenten in van rust en bezinning.

Doorverwijzen

Wanneer je signalen opvangt dat een jongere het moeilijk heeft, speel dan geen paniekvoetbal!

¹ MANU KEIRSE, *Kinderen helpen bij verlies, Een boek voor al wie van kinderen houdt*, Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2002, p. 231-232



Het is helemaal geen ramp wanneer je je onvoldoende toegerust om met dergelijke situaties om te gaan. Wees echter ook niet bang om open te staan voor deze signalen die jongeren je geven en om eenvoudigweg te luisteren waar je kunt.

Wees ook niet overmoedig en zoek hulp! Overleg met andere begeleiders, met een vrijgestelde of proost van de beweging en eventueel met de ouders van de jongere (zie p 60, contact met ouders). Er zijn situaties die meer gespecialiseerde hulp vragen. Waar nodig kun je informatie verstrekken en doorverwijzen naar gespecialiseerde dienstverlening of professionals.

...ALS BEGELEIDERSGROEP

Wanneer je in de jongerengroep geconfronteerd wordt met het nieuws dat een van de leden of begeleiders ernstig ziek is, kan dit ook bij de begeleiders zelf heel wat emoties losmaken. Zorg dat er de nodige ruimte en tijd wordt vrijgemaakt om als begeleidingsgroep te debriefen en emoties te ontladen. Zorg eventueel voor een bezinningsmoment.


- ✦ Zorg dat alle begeleiders correct geïnformeerd zijn om vervelende misverstanden te voorkomen.
- ✦ Bespreek met de begeleidingsgroep hoe je over de situatie zal communiceren naar de jongeren, naar de ouders, naar de buitenwereld toe.
- ✦ Bepaal wie de centrale contactpersoon hiervoor zal zijn, zodat alle externe communicatie langs één lijn loopt.
- ✦ Eerlijke communicatie is de beste communicatie. Bespreek dit echter ook met de betrokken personen (jongere, ouders...) met respect voor hun eigenheid en privacy.

...IN HET BEGELEIDEN VAN EEN INDIVIDUELE JONGERE

- ✦ **Realiseer je dat kinderen en jongeren dezelfde gevoelens hebben als volwassenen**, maar ze uiten deze soms op een andere manier. Daarom moet je vooral aanwezig zijn om samen met de jongeren te lachen en te huilen. Tracht hen niet te beschermen door eigen pijn en verdriet voor hen te verbergen. Openheid en gevoelens laten zien, geeft hen de boodschap dat ze mogen rouwen.
- ✦ **Verzeker de jongere ervan dat zijn/haar emoties normaal zijn.** Agressie, opstandigheid, frustratie, angst, schuldgevoelens en verdriet zijn natuurlijke uitingen van omgaan met verlies. Geef de jongere de boodschap dat het oké is voor hem/haar om te voelen.
- ✦ **Moedig de jongere aan om te praten en vragen te stellen zo vaak als hij/zij dit wenst.** Het is hun manier om kwetsbaarheid en verlies een plaats te geven in hun leven. Dwing hen echter niet om te praten. Creëer een rustige, veilige omgeving die uitnodigt tot communicatie. Samen knutselen of een wandeling maken, zijn manieren om de juiste sfeer te scheppen. Respecteer echter hun gevoelens en verdedigingsmechanismen.
- ✦ **Wees open en eerlijk in het geven van antwoorden.** Geef geen ingewikkelde en lange antwoorden. Wees eenvoudig en direct. Als je het antwoord niet weet, is het beter om dit te zeggen dan fabeltjes te vertellen die niet juist zijn. Je kunt bijvoorbeeld wel zeggen dat je iets samen kunt uitzoeken, en dat je samen misschien een antwoord zult vinden. Wees dus eerlijk, ook in moeilijke situaties.
- ✦ **Wees klaar om te luisteren** als jongeren klaar zijn om te praten.

- ✦ **Vertel nooit aan kinderen of jongeren dat ze zich sterk moeten houden en niet mogen huilen.** Hiermee vertel je hen eigenlijk dat je hun gevoelens minimaliseert. Huilen is normaal en een bevrijding van opgekropte emoties. Duw hun tranen niet terug met de spontane en wellicht goed bedoelde reactie: “Je mag niet huilen. Droog je tranen nu maar.” Gevoelens moeten kunnen worden geuit. Kinderen die niet mogen uithuilen zoeken vaak andere uitwegen, die ernstige consequenties kunnen hebben.
- ✦ **Daden zeggen meer dan woorden.** Laat kinderen daarom zien dat je om hen bekommerd bent en dat je hen apprecieert. Zit bij hen, houd hen vast en luister naar hen. Dit geeft hen warmte en rust.
- ✦ **Beloof aan een jongere nooit wat je niet kunt nakomen.** Als je het nodig vindt om met anderen te overleggen, bespreek dit dan met de jongere die jou in vertrouwen neemt.
- ✦ **Verbreek de dagelijkse routine** niet meer dan nodig. Kinderen hebben nog meer behoefte aan veiligheid wanneer ze met verlies en kwetsbaarheid worden geconfronteerd. Op het moment dat de innerlijke wereld een chaos is, is het belangrijk een zekere regelmaat te bewaren in de uiterlijke wereld.
- ✦ **Erken dat elk verdriet uniek is.** Ook al herkent men zichzelf in de ervaringen van anderen en maakt men gelijksoortige gevoelens door, elke mens ervaart de rouw op een unieke wijze. Het gaat om dié jongere en dié zieke, en niet over een vriendin of een oom die ook zoiets heeft gehad!
- ✦ **Geef kinderen het gevoel dat ze kinderen mogen zijn.** Vooral adolescenten kunnen een erg volwassen indruk geven wanneer ze met verlies te maken krijgen. Soms wordt er op hen een beroep gedaan om te helpen bij het huishouden wanneer een ouder beperkt is door langdurige ziekte of de sfeer in huis wat gespannen is. Men vergeet dan soms dat kinderen tijd en aanmoediging moeten krijgen om kind te zijn: spelen met vrienden, hun grenzen uitproberen, zich terugtrekken, zich triest voelen.
- ✦ **Moedig jongeren aan om te praten met hun vrienden.** Adolescenten kunnen sommige gevoelens beter bespreken met hun vrienden dan met hun ouders. Contact met andere rouwende jongeren kan soms heel heilzaam zijn, omdat ze zich hierin anders of apart voelen. Sommige organisaties begeleiden rouwgroepen voor jongeren.
- ✦ **Stimuleer de omgeving om aandacht op te brengen voor de kinderen.** Kinderen worden vaak vergeten door de rouwende volwassenen, maar ook door de omgeving.
- ✦ **Stimuleer kinderen om aandacht te vragen voor hun behoeften.** Leer hen bijvoorbeeld hoe ze een knuffel of een time-out kunnen vragen als ze zich onzeker of onveilig voelen.
- ✦ **Let op alarmerende signalen die kunnen wijzen op een abnormale rouw.** De grens tussen reacties die normaal zijn en gestoorde rouwreacties is niet makkelijk te trekken. Het verschil ligt niet in het symptoom zelf, maar in de intensiteit. Heb oog voor zaken als: permanente ontkenning van de realiteit, langdurige lichamelijke klachten, voortdurende woedeaanvallen, overdreven schuldgevoelens, onophoudelijke apathie. Meld deze signalen bij de andere begeleiders en de ouders en verwijs desnoods door naar gespecialiseerde zorg.
- ✦ **Als men voor jongeren gespecialiseerde hulp zoekt, doe dat dan op een manier die niet stigmatiseert.** Het laatste wat rouwende jongeren nodig hebben is de bedekte boodschap dat er iets mis is met hen².

2 MANU KEIRSE, *Kinderen helpen bij verlies, Een boek voor al wie van kinderen houdt*, Uitgeverij Lannoo, Tielt, 2002, p. 231-232.



Dagboek

Hallo dagboek,
Ik weet nu al 8 maand dat onze leider Pieter kanker heeft. In het begin zag je dat niet aan Pieter. Hij is echt de beste en zotste leider ooit! Hij is altijd zo grappig en altijd verkleed. De laatste maanden komt Pieter niet meer. De leiding zei dat hij in het ziekenhuis ligt en dat ze daar alles doen om hem beter te maken. Ik mis hem echt! Het is niet hetzelfde zonder Pieter... Samen met m'n beste vriend Sam vroegen we vandaag aan leidster An of we niet eens op bezoek kunnen gaan bij Pieter in het ziekenhuis. Ik hoop echt dat we hem snel kunnen bezoeken. Ik ben al bezig met een tekening om aan hem te geven!

Daan

Beste dagboek,
Het is al eventjes geleden dat je van me hoorde maar vandaag is er iets gebeurd dat ik je wil zeggen. Twee leden, Daan en Sam, vroegen of we niet eens Pieter willen gaan bezoeken in het ziekenhuis. Ze vertelden dat ze hem echt missen en dat ze iets aan het maken zijn om aan hem te geven. Ik ben vorige week op bezoek geweest bij Pieter en hij had toen echt een slechte dag. Ik weet niet zo goed wat ik hier mee moet doen. Morgen is het bestuursvergadering, ik denk dat ik dan eens zal bespreken wat we het best kunnen doen. Het is echt moeilijk... Ik hoop echt dat het snel beter gaat met Pieter. Niet iedereen praat er evenveel over maar ik merk dat iedereen het erg lastig heeft.

An





Beste dagboek,

Hier ben ik weer! Weet je nog wat ik je gisteren vertelde over Pieter? Wel, ik heb nog even getwijfeld, maar ik heb het dan toch op de bestuursvergadering aangekaart. Het was namelijk al lang geleden dat iemand van de leiding erover had gepraat. Velen van de leiding hebben het er erg moeilijk mee, maar ik ben erg blij dat ik erover begon. Plots kwamen alle tongen los en hebben we een goed gesprek gehad. Het deed echt deugd om er samen met de groep over te babbelen. Onze hoofdleidster Griet gaat bellen met de ouders om eens te kijken of we met de groep op bezoek kunnen gaan. Als het kan, gaan we eerst met de groep een activiteit doen om hen voor te bereiden op het bezoek en om knutselwerkjes te maken om de kamer van Pieter op te fleuren.

An

Hoi dagboek,

Supergoed nieuws! Onze leidster An vertelde ons dat we volgende week per leefgroepje op bezoek gaan bij Pieter. Ik kijk er echt naar uit! We hebben superleuke dingetjes geknutseld voor Pieter! We hebben ook eens gepraat over kanker en zo... Leider Koen zei dat je je haar kunt verliezen als je kanker hebt en dat Pieter ook zijn haar heeft verloren. Ik vind dat echt zo raar! Maar ik kan niet wachten om Pieter terug te zien!

Daan

Dagboek



Contact met de ouders

Eerst en vooral is het belangrijk om contact op te nemen met de ouders van de zieke. Een vaste begeleider komt hier best voor in aanmerking. Zo kan er samen bepaald worden wat en hoe er gecommuniceerd kan worden over de situatie van de zieke. Het is ook wenselijk om dit contact met de ouders te behouden. We willen namelijk de zieke blijven betrekken bij de groep en daarom is het ook belangrijk om te weten hoe het met hem of haar is. Zo is er ook steeds een duidelijk beeld van wat er mogelijk is om hem of haar van op afstand of via een bezoek te contacteren of wat er nodig is om ervoor te zorgen dat de zieke kan meedoen met een activiteit.

Contact met de proost of volwassen begeleider

Een van je leden of een medebegeleider blijkt langdurig ziek te zijn. Zoiets is niet vanzelfsprekend. Er komt erg veel bij kijken. Hoe gaan we ermee om in de begeleidingsploeg? Hoe brengen we het over aan de leden? Hoe gaan we om met onze eigen emoties en die van onze leden? Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we de zieke zoveel mogelijk kunnen blijven betrekken bij de werking? ...

Door in contact te komen met een dergelijke situatie kunnen er ook diepere levensvragen naar boven komen. Twijfel dan ook niet om contact op te nemen met de plaatselijke priester of met jullie volwassen begeleider om jullie hierin te helpen.

Hoe voelt de zieke zich?

Langdurige ziekte verandert alles. Het (sociale) leven van de jongere wordt volledig op zijn kop gezet. Zijn of haar dagindeling wordt totaal anders en activiteiten die voordien normaal waren, vallen weg. Ook het uiterlijk van de zieke kan serieus veranderen (bijvoorbeeld door kaalheid). De jongere kan zich hiervoor schamen waardoor hij/zij, ook als het iets beter gaat, liever thuis blijft. Het sociale contact dat vroeger zo gewoon was, valt hierdoor grotendeels weg. De jongere kan zelf het gevoel krijgen letterlijk en figuurlijk te worden uitgesloten. Het is dan ook erg belangrijk om als begeleidingsploeg manieren te zoeken om ervoor te zorgen dat ze dit gevoel kunnen voorkomen. De begeleidingsploeg kan best manieren zoeken om een dergelijk gevoel te voorkomen.

Langdurig zieke kinderen of jongeren stellen zich ook heel wat levensvragen en hebben vaak angst. Het is dan ook heel belangrijk om te tonen dat je er bent voor de zieke die deze gevoelens kan uiten.

Kinderen zijn vaak nog niet in staat om hun gevoelens te verwoorden. Ze weten ook helemaal niet hoe ze zich moeten gedragen. Als het zieke kind? Dat zieke kind wordt immers permanent in de aandacht geplaatst. Bij wie kunnen ze hun gevoelens uiten? We zien dan ook vaak dat kinderen hun verdriet uiten in irritatie, in ongeduld en soms ook in agressie.

De zieke blijven betrekken

Het is enorm belangrijk om te laten merken dat de zieke deel blijft uitmaken van jullie groep, ook wanneer het lijkt dat de zieke geen interesse heeft omdat hij nauwelijks reageert. De zieke kan namelijk erg moe zijn gedurende een bepaalde periode waardoor het soms moeilijk is om de energie op te brengen om van zich te laten horen. Dit wil daarom niet zeggen dat de zieke het niet enorm leuk vindt

om bezoek, post, telefoon of sms'jes te krijgen. Hoe beter het contact met de zieke bewaard blijft, hoe gemakkelijker om terug in de groep te komen.

Als een kind of een jongere langdurig ziek is, kan dat er voor zorgen dat hij/zij minder zelfvertrouwen en een minder positief zelfbeeld heeft. Dat kan onder andere te maken hebben met fysieke veranderingen (bv. haarverlies bij de behandeling van kanker).

Tieners en pubers die langdurig ziek zijn, hebben vaak angst om buiten de groep te vallen. Ze zullen daarom vaak proberen om niet op te vallen en niet anders te zijn dan anders.

Hoe kunnen we ervoor zorgen dat de zieke niet het gevoel krijgt te worden uitgesloten? Hoe kunnen we hem of haar blijven betrekken bij de groep?

Hier alvast enkele tips:

- ✂ Je kunt via videochatprogramma's de jongere betrekken bij een activiteit. (bv. een quiz)
- ✂ Maak eventueel een forum waar de leden en de begeleiders kunnen chatten met de jongere.
- ✂ Regelmatig een brief of een kaartje opsturen.
- ✂ Een schriftje dat heen en weer gaat met tekstjes en tekeningen...
- ✂ Af en toe een filmpje opsturen naar de zieke.

...

Maar het beste middel blijft een bezoek! Goed afstemmen met de ouders is hierbij de boodschap!

Hoe voelt de groep zich?

Het evangelie van Marcus, hoofdstuk 9, handelt over een vader die met zijn zieke kind tot bij Jezus gaat. De vader vraagt aan Jezus: "Maar als u iets kunt doen, heb dan medelijden met ons en help ons." De vader spreekt over 'ons'. Niet alleen de zoon maar het volledige gezin lijdt namelijk onder de ziekte van hun zoon. Zo is dit ook binnen jullie groep. Indien een van jullie ernstig ziek wordt dan heeft dit invloed op de volledige groep en op de kinderen en jongeren als individu in die groep. Iedereen zal hier ook wel op eigen wijze mee omgaan en geen enkele manier mogen we veroordelen. Bij sommigen zal dit alles op het eerste gezicht misschien weinig emoties losmaken. Dit kan bijvoorbeeld een manier zijn om zichzelf te beschermen tegen al die emoties. Iedereen zal hier dus anders mee omgaan. Het is belangrijk dat je als begeleiding blijft tonen dat je iedereen waardeert en dat elk lid altijd bij jullie terecht kan om te spreken over om het even welk onderwerp.

Wat doen als voorbereiding op een bezoek?

Eerst en vooral is het belangrijk om vooraf contact op te nemen met de ouders om te luisteren of het een goed idee is om op bezoek te gaan. Heeft de jongere een goede dag? Heeft hij net een operatie achter de rug? Moet hij net veel rusten? ... Daarnaast is het ook belangrijk om met de ouders af te stemmen op welke manier jullie op bezoek kunnen komen (apart of in kleine groepjes).

Voordat je met de groep of met een aantal kinderen/jongeren de zieke gaat bezoeken, is het belangrijk om hen duidelijk voor te bereiden op wat hen mogelijk te wachten staat. De zieke zou er wel eens anders kunnen uitzien dan ze verwachten. Vanuit het geschetste beeld kan de jongere dan zelf beslissen om al of niet mee te gaan. Vertel hen hierbij dat ze voor, tijdens en na het bezoek steeds terecht kunnen bij de begeleiding.

Zes dingen om te zeggen tegen kinderen:

In overleg met de ouders kun je bekijken wat je kunt zeggen en hoe je de situatie kunt uitleggen ten opzichte van de leden. Hierbij zijn er een aantal zaken die belangrijk zijn om rekening mee te houden:

- ✦ Zeg niet tegen je leden dat het snel beter zal zijn. Als dit niet uitkomt, kunnen de kinderen zich namelijk bedrogen voelen.
- ✦ Duidelijk vertellen wie de zieke is. Zo zorg je ervoor dat ze dit niet moeten horen van iemand anders.
- ✦ Omschrijven wat er nu zal gebeuren. Het feit dat de kinderen weten wat er gaat gebeuren, zal ervoor zorgen dat hun angst zal verminderen.
- ✦ Zeggen hoe er voor de zieke wordt gezorgd.
- ✦ Duidelijk maken dat de ziekte niet besmettelijk is. Jonge kinderen durven namelijk soms niet meer aan dezelfde tafel te zitten als de zieke.
- ✦ Zeggen dat niemand schuld heeft aan de ziekte. Kinderen kunnen zich namelijk snel schuldig voelen voor een ziekte.

Wat doen tijdens een bezoek?

Een persoonlijk bezoek doet alleszins het meeste deugd voor de jongere. Natuurlijk is het belangrijk om rekening te houden met enkele tips tijdens een bezoek:

- ✦ Maak tijd.
- ✦ Geef aandacht aan de zieke.
- ✦ Luister echt.
- ✦ Laat de zieke uitspreken (zelfs al vallen er stiltes).
- ✦ Vergelijk nooit: "ik heb ook al zo eens iets meegemaakt..."
- ✦ Zoek niet te gauw naar troostende woorden.
- ✦ Zoek naar haalbare vooruitzichten die ergens een licht aan de horizon toveren.
- ✦ Maak geen valse beloftes.
- ✦ Probeer vooral jezelf te zijn.
- ✦ Kom apart of in kleine groepjes, anders is het risico te groot dat je over de zieke heen met elkaar begint te praten.
- ✦ Spreek een beurtrol af, zodat er op regelmatige basis eens iemand langskomt.
- ✦ Vraag op het einde van het bezoek waar je de zieke een plezier mee kan kunt doen...

Wat doen na een bezoek?

Na het bezoek is het aangewezen om een nabespreking te houden zodat de jongeren hun gevoelens kunnen uitspreken die ze ervaren hebben tijdens het bezoek. Maak tijd vrij om te luisteren naar hun vragen en emoties. Hou hierbij als begeleiding ook rekening met je eigen emoties en vragen. Maak dat je als begeleiding hierover met elkaar en/of samen met een vertrouwensfiguur (proost, volwassen begeleider...) kunt praten.

Dagdromen

Wanneer gebruiken?

Deze methodiek kan gebruikt worden voor/na een bezoek aan de zieke of gewoon doorheen het jaar.

Waarom?

Hoe gaat het? Ah goed! Dat is het clichéantwoord dat meestal wel volgt. Toch lopen veel kinderen en jongeren vaak te piekeren over de meest diverse zaken. Deze kunnen te maken hebben met langdurige ziekte van een van de leden. Het is voor de jongere vaak moeilijk om over zijn gevoelens te praten. Je stelt je natuurlijk als jongere erg kwetsbaar op. Ze hebben schrik om scheef bekeken te worden, uitgelachen te worden... Toch willen we als begeleidingsploeg de jongere helpen! Maar hoe pakken we dit dan aan?

Waarmee rekening houden?

Een rustige sfeer van vertrouwen, rust en onderling respect begint in de eerste plaats bij de begeleiders zelf. Geef de leden het gevoel dat ze welkom zijn en dat we op geen enkel onderwerp de stempel 'TABOE' plaatsen. Viseer niemand en spoor niemand aan om over een specifiek onderwerp te spreken. De leden moeten zelf het initiatief nemen om welk onderwerp dan ook aan bod te laten komen. We hoeven niets te forceren wanneer we een bepaald probleem vermoeden. Indien je dit toch zou doen, zal dit lid zich bekeken voelen en is de kans groot dat hij/zij zich volledig afzijdig zal houden bij het vervolg. Dit is echter niet de enige reden waarom dit af te raden is. Bij vele jongeren zou je nooit vermoeden dat ze met fundamentele zaken overhoop liggen. Het is niet omdat een lid steeds goedgehumeurd is en enthousiast meedoet dat hij/zij dergelijke problemen niet ervaart. Reden te meer om niemand te viseren en alle initiatief over te laten aan de leden.

Waar?

Hoe zou mijn gedrag zijn overgekomen? Wat zou hij/zij nu eigenlijk bedoeld hebben met die uitspraak? Voor je gaat slapen, komt het nog wel eens voor dat je nog eens nadenkt over wat er die dag allemaal gebeurd is. Op dat moment heb je even een rustmoment ver weg van alle hectiek. Op die manier krijg je vaak de kans om alles wat er die dag op je afgekomen is eens van op afstand rustig te bekijken. Een slaapkamersfeer is dan gewenst. Je kan die slaapkamersfeer creëren door de jongeren de mogelijkheid te bieden om op een kussen te zitten of om te liggen. Het is raadzaam om in een cirkel te gaan zitten/liggen waardoor iedereen elkaar goed kan zien en horen.

Indien je werkt met matrassen en kussens enz. is het praktischer om deze activiteit binnen te laten verlopen. Maar indien het weer het toelaat en er een prachtige sterrenhemel is, zou het zonde zijn om hier geen gebruik van te maken (eventueel rond een kampvuur, vuur brengt immers rust). Indien je verkiest om deze bezinning buiten te doen, denk er dan ook aan om dit op voorhand te laten weten aan de leden. Op deze manier kunnen ze de gepaste kledij aantrekken en zijn ze 100% helemaal op hun gemak, wat toch wel noodzakelijk is bij dergelijke activiteiten.

Methodiek

Het voorwerp

Vraag op voorhand aan de leden om een voorwerp mee te brengen dat, om welke reden dan ook, voor hen belangrijk is geweest. Vertel hen ook duidelijk dat ze dit voorwerp geheim moeten houden voor elkaar. Als de leden aankomen aan hun lokaal geven ze dit voorwerp onmiddellijk aan iemand van de leiding. In het begin van de activiteit vraagt de leiding om allemaal in een cirkel te gaan zitten of liggen op een matras of kussen. Deze kussens en matrassen liggen in een cirkelvorm. Zorg ook dat in het midden (op veilige afstand) wat theelichtjes staan. Dit zorgt al onmiddellijk voor een aangename en rustige sfeer. In het midden van de cirkel liggen reeds alle voorwerpen. Het is de bedoeling dat iedereen om de beurt moet raden bij wie een bepaald voorwerp hoort. Nadien legt de persoon van wie dit voorwerp echt is uit waarom hij/zij gekozen heeft voor dit voorwerp. De anderen krijgen dan ook de mogelijkheid om hen hierover vragen te stellen. De leiding treedt hierbij dan ook op als gespreksleider, zodat het gesprek niet uit de hand loopt of afwijkt.

Op deze manier heeft iedereen al wel iets persoonlijks aan de groep verteld. Hierdoor wordt de stap kleiner om toch iets dieper te gaan.

Mijn droom

Dromen kunnen erg bizar zijn en sommige blijven ook steeds terugkomen. Maar wat betekenen ze eigenlijk? Wat zeggen ze over mij als persoon? In dit bezinningsonderdeel krijgen de leden de mogelijkheid om te praten over hun nachtelijke dromen. Hierbij is het de bedoeling dat ze eerst zelf nadenken over de betekenis en het nut van deze droom of dromen en daarna kunnen de andere leden hier dan hun mening over geven. Misschien hebben ze wel soortgelijke ervaringen.

Onbewust zichtbaar

De leiding geeft aan de leden surrealistische afbeeldingen. Iedereen krijgt hierna even de tijd om eens goed naar deze prenten te kijken en hierna te zeggen wat die bij hen oproepen. De jongere gaat dan vaak onbewust het beeld koppelen aan iets waar hij/zij al een tijdje mee in de knoop ligt. Nadien wordt elk beeld in groep besproken en wordt er naar elke mening geluisterd. Je moet soms een beetje tussen de regels lezen, maar vaak komen er heel persoonlijke zaken naar boven die de andere leden kunnen herkennen. Op deze manier weten de jongeren dat ze niet alleen zijn in hun zoektocht en twijfels en zetten ze elkaar aan om erover te spreken, zonder dat ook maar één iemand van de leiding dit heeft moeten vragen. Het komt van de leden zelf.

Afsluiter: Jozef en de farao

Vertel het verhaal van Jozef en de farao of kijk naar de Dreamworks-animatiefilm 'De dromenkoning'.

Gevoelsmasker



Wanneer gebruiken?

Deze methodiek kan gebruikt worden voor/na een bezoek aan de zieke of gewoon doorheen het jaar.

Waarom?

Door je gevoelens te laten zien, stel je jezelf heel erg kwetsbaar op. Daarom zetten kinderen en jongeren vaak “een masker” op. Ze tonen niet wat ze echt voelen. Zo kunnen ze compleet het omgekeerde tonen dan wat ze eigenlijk voelen. Deze methodiek maakt duidelijk dat er een verschil is tussen wat kinderen en jongeren tonen aan de buitenwereld en wat ze echt voelen.

Methodiek

Maak leuke maskers. En geef nadien de opdracht aan iedereen om twee tekeningen te maken op het masker. Je vraagt hen om aan de buitenkant een tekening te maken van de gevoelens die ze tonen aan de buitenwereld. Aan de binnenkant van het masker laat je hen een tekening maken van de gevoelens die ze niet tonen aan de buitenwereld.

Uitwisseling

Start een gesprek op over de maskers. Verplicht niemand om over zijn maskers te praten. Sommige dingen kunnen zo gevoelig liggen dat die beter niet met de groep worden gedeeld. Maak voor het gesprek dan ook duidelijk dat ze zeker niet verplicht zijn om over hun masker te spreken. Zeg hierbij ook dat ze ook altijd terecht kunnen bij de begeleiders als ze met iets zitten. Stel tijdens dit gesprek gerichte vragen zoals:

- ✦ Veelgebruikte kleuren (bv. Is er een reden waarom je zoveel rood gebruikt hebt op de binnenkant van je masker?)

- ✦ Het eventuele kleurverschil tussen de binnenkant en de buitenkant van het masker
- ✦ De figuren of de vormen die hij/zij heeft getekend (Waarom kijkt iemand triestig, blij of kwaad op de tekening? Staan er veel figuren op of weinig? ...)

Bezinningstekst

Lees de onderstaande tekst voor en bespreek deze achteraf in groep:

- ✦ Is deze tekst herkenbaar? En waarom?
- ✦ Wat zou Sint-Paulus bedoelen met de zin: "Wat ik niet wil, dat doe ik en wat ik eigenlijk wel wil, dat doe ik niet"?

...

Wie ben ik?
 Een vraag die ik mezelf vaak stel.
 Meestal niet hardop, maar in de stilte van mijn hart.
 Ik speel zoveel rollen
 en draag dikwijls een masker.
 Soms herken ik echt mezelf niet.
 'Wat ik niet wil, dat doe ik
 en wat ik eigenlijk wel wil, dat doe ik niet'
 zegt Sint-Paulus. (Rom 7,15)
 Soms ben ik bang van mensen.
 Mensen doen me pijn, ze begrijpen me niet,
 ze zoeken overal iets achter,
 je weet niet wat je eraan hebt.
 En dan plotseling is er een brief, een glimlach,
 een begrijpende blik... en de zon schijnt weer.
 Soms voel ik me weer sterk
 en dan weer schaam ik me voor mijn zwakheid.
 Ik vlucht dan achter een masker,
 zodat de mensen niet zien
 dat ik onzeker of bedroefd ben.
 En toch...
 Juist dan wil ik een mens ontmoeten
 die me nabij is
 en die me kent.
 Iemand die me ziet zoals ik ben.
 Ik hoop intens bij iemand aanwezig te zijn
 zodat ik alle maskers kan laten vallen,
 zodat ik ECHT kan zijn.

De gevoelsmeter

Wanneer gebruiken?

Deze methodiek kan gebruikt worden voor/na een bezoek aan de zieke of gewoon doorheen het jaar.

Waarom?

Bij de groep komen er heel wat emoties vrij die al dan niet te maken hebben met de langdurige ziekte van een van de leden. Het is niet altijd makkelijk om hierover te praten waardoor het als begeleiding soms moeilijk is in te schatten welke emoties er leven bij de leden. Deze methodiek kan ze bespreekbaar en visueel maken. Je kunt hem bijvoorbeeld gebruiken voor en na een bezoek aan de zieke. Zo kan kun je zien wat het bezoek gedaan heeft met de leden en maak je dit ook als begeleiding onmiddellijk bespreekbaar.

Methodiek

Iedereen in de groep krijgt een hoop knutselmateriaal. Daarmee moeten ze iets knutselen wat toont hoe ze zich op dit moment voelen. Maak hierbij ook duidelijk dat ze hier heel veel emoties kwijt bij kunnen omdat je heel veel emoties tegelijk kunt meemaken. Het is dan ook geen slecht idee om bij de inkleiding van deze methodiek (bv. in een toneeltje) verschillende emoties uit te beelden en achteraf ook op te hangen. Zo kunnen al de leden die gevoelens blijven zien terwijl ze aan het knutselen zijn. Praat vooraf ook eens over de langdurig zieke en vraag hen om de emoties die ze hierbij voelen ook te verwerken in hun 'gevoelsmeter'.

Indien je hierna op bezoek gaat bij de zieke dan kun je als je terugkomt van het bezoek of bij de volgende activiteit de leden de tijd geven om hun gevoelsmeter aan te passen. De 'gevoelsmeters' worden dan weer besproken in groep. Dit valt een aantal keer te herhalen zodat je weet hoe de leden omgaan met al die emoties. Tegelijk toon je ook aan de leden dat al deze zaken bespreekbaar zijn en dat er geen taboes zijn.

Na deze groeps gesprekken over hun "gevoelsmeter" is het goed om met een verhaaltje of een tekst een afsluitend moment in te bouwen.

Een aantal voorbeelden van tekstjes:

Alleen zijn

- Eventjes alleen zijn.
- Weg van alle drukte.
- Even geen gsm, i-pad of televisie.
- Gewoon alleen zijn.
- Geen computer. Weg internet. Weg e-mails.
- Alleen.

- Ik zoek stilte.
- Om te dromen.

Om na te denken over hoe ik het maak.
Of ik me wel goed voel.
Hoe het verder moet.
Nadenken over mijn verdriet.
Groot en klein verdriet.
Nadenken over de toffe belevenissen.
Nadenken over iedereen.
Over hem. Over haar.
Even alleen zijn.

Maar ben ik wel alleen?
Is er iemand die weet hoe ik me voel? Wat ik verlang?
Is er iemand die mijn klein of groot verdriet deelt?
Wil delen?
Is er iemand die mijn blij momenten deelt?
Wil delen?

God misschien?

Stef Desodt

Ik wens je...

Sterke schouders om de zorgen van vandaag en morgen te dragen en om de pijn te ondersteunen die je voelt.
Alerte oren om de roepstem van je hart te horen en om de noden van je burens te herkennen.
Onvermoeibare voeten om je eigen levensweg te gaan? en om de mens die je verwacht te bezoeken.
Stralende ogen om het mooie in de schepping te zien en om de Heer in de mens naast je te ontmoeten.
Open handen om wat mensen je in vertrouwen bieden te ontvangen en om je eigen overvloed te delen.
Een glimlach om je grote en kleine zorgen te relativiseren en om wie stil langs de weg blijft zitten aan te moedigen.
Een kloppend hart om biddend te danken in de geborgenheid van de Heer; een hart, ruim genoeg voor wie er even wil schuilen.

uit: Onverwachte ontmoeting, Missio, 2000

Kleurenruzie

Op een dag zei groen: "Ik ben de belangrijkste. Ik ben de kleur van gras, van de bomen en van de bladeren. Zonder mij zouden de dieren sterven."
Blauw zei: "Ik Ben onmisbaar. Ik ben de kleur van het water. Zonder mij zou er geen leven zijn."
Geel zei: "Ik ben de zonnigste. Ik breng kleur en warmte in de wereld."
Rood zei: "Ik ben de kleur van het bloed en van de liefde. De mensen kunnen niet zonder mij."

Oranje riep: "Ik ben de gezondste kleur. Zonder vitamines in sinaasappelen, wortelen en pompoenen zouden mensen ziek worden."

En paars wist: "Ik ben de kleur van de koningen. Jullie moeten naar mij luisteren."

Toen donderde het verschrikkelijk. De regen nam het woord en zei: "Beste kleuren, weten jullie dan niet dat God jullie allemaal verschillend geschapen heeft en dat jullie elkaar daardoor aanvullen? De mensen hebben elk van jullie nodig. Samen kunnen jullie prachtige dingen maken. Kom..."

En de regen gaf aan elk van de kleuren een plaats aan de hemel. En toen de zon begon te schijnen zagen de mensen een pracht van een regenboog.

----- *Het grote kringboek* -----

Wanneer gebruiken?

Deze methodiek is een manier om de zieke te betrekken in de groep.

Waarom?

De zieke heeft veel minder contact met iedereen en weet daarom vaak niet wat er allemaal aan het gebeuren is in de groep en wat ze aan het doen zijn. Hier willen we iets aan doen!

Methodiek

We maken een enorm groot boek waar iedereen van de groep een onderdeel in heeft. Iedereen uit de groep heeft een tweetal pagina's waar zijn naam op staat. Vraag aan iedereen om hier iets in te schrijven, te vragen of tekenen wat hij graag wil delen met de zieke. Dit grote boek gaat dan naar de zieke zodat die het kan bekijken en erop kan reageren. Na een bepaalde tijd wordt dit boek dan weer meegenomen naar de groep, zodat ze hier weer dingen in kunnen tekenen en schrijven. Op deze manier blijft de zieke steeds betrokken bij iedereen van de groep.

Op de kaft van het boek kun je samen een grote kampvuurcirkel tekenen met iedereen errond. Laat de zieke zichzelf daar ook bij tekenen. Op de plaats waar het kampvuur staat op de kaft maak je een luikje dat de zieke kan open-en dichtdoen. In dit plaatsje kun je dan een gedichtje of bezinningstekstje plakken om even tot rust te komen. Dit kun je bv. "het kampvuurmoment" noemen. Telkens als het boek bij hem/haar terugkomt, staat hier een ander tekstje/tekening geplakt.

Een aantal voorbeelden van tekstjes:

Samen sterk

Er was eens een man die drie zonen had.

Op een dag zei hun vader:

"Breng me zoveel takken
als jullie kunnen dragen!"

De jongens renden het bos in
en keerden na een tijd terug
met een bos takken.
“Neem elk één tak,” zei de vader,
“en probeer hem te breken.”
“Da’s gemakkelijk” zeiden de jongens,
En ze braken hun stokken in twee.
“Bind nu alle stokken samen met een touw,”
zei de vader,
“en probeer dan die bussel te breken.”
Ze probeerden het om beurt,
maar de takken die afzonderlijk
zo gemakkelijk te breken waren,
waren samengebundeld zo sterk als staal.

“Wel,” zei hun vader,
“wat jullie met deze stokken deden,
kan ook met jullie gebeuren.
Als je alleen voor jezelf opkomt,
kan men je gemakkelijk aanvallen en breken.
Maar samen zijn jullie zo sterk als deze bussel takken.”

Naar een verhaal van Aesopus

De draad

“Ieder mens is met God verbonden door een draad. Telkens wanneer iemand een fout maakt, breekt de draad. Maar als men spijt heeft van zijn fout, dan maakt God de draad weer heel met een knoop. Daardoor wordt de draad wel korter dan voordien. En komt de mens die fout handelde dus een beetje dichterbij God!
Zo komen de mensen van fout tot spijt, van knoop tot knoop steeds dichterbij God. Zelfs zonden zijn dus ergens goed voor!”

Naar een Joods verhaal

God, waar was U?

Ik droomde eens dat ik samen met God wandelde langs het strand. Tegen de lucht tekenden zich delen van mijn leven af. Voor elk deel waren er twee paar voetafdrukken in het zand: een paar van mezelf en een paar van God.

Terwijl ik naar die voetstappen keek, zag ik een stuk van de weg waar maar één paar voetstappen stond afgedrukt. Ik zag ook dat dit het moeilijkste en verdrietigste moment uit mijn leven was. Ik zei “God, ik heb gezien dat er op het moeilijkste moment van mijn leven maar één paar voetstappen is en U hebt me nog zo beloofd, dat U altijd bij mij zou zijn! Ik begrijp niet dat U me juist op dat moment alleen liet.”

God zei:

“Maar lieve kind, ik hou van je en zal je nooit verlaten. In jouw momenten van strijd en lijden, waar je maar één paar voetstappen zag, daar was het... dat ik jou heb gedragen.”

Naar een Iers verhaal

De brandende hut

De enige overlevende van een scheepsramp spoelde aan op een klein onbewoond eiland.

Hij begon te bidden tot God en vroeg: "God, wil je me redden?"

Elke dag tuurde hij de horizon af op enig teken van hulp. Maar niemand leek hem te missen. Uiteindelijk bouwde hij een hut met wrakhout, zodat hij zich zou kunnen beschermen tegen weer en wind, en waarin hij zijn weinige bezit kon bewaren.

Op een dag, nadat hij voedsel had gezocht, zag hij zijn hut in vuur en vlam. Het ergste was gebeurd: hij was alles kwijt; hij was verdrietig en kwaad. "God, hoe kun je mij nu zoiets aandoen?" riep hij.

De volgende dag werd hij wakker door het getoeter van een schip. Het naderde het eiland om hem te redden.

"Hoe wist je dat ik hier was?"

"We zagen jouw rooksignalen," zei de kapitein.

De wensdoos

Wanneer gebruiken?

Deze methodiek is een manier om de zieke te betrekken in de groep.

Waarom?

Soms is de zieke heel erg alleen en heeft hij een moeilijke dag. Daarom is het tof om een positieve wens of gedachte te lezen. Dit kan weer net dat lichtpuntje zijn dat de zieke nodig heeft.

Methodiek

Maak een mooie doos en plaats die vol met foto's van leuke momenten die jullie samen met hem/haar gehad hebben. Vraag aan iedereen om op een briefje voor de zieke een wens of een positieve gedachte te schrijven. Deze wensdoos kun je dan aan de zieke geven met de boodschap dat hij/zij een briefje uit de koffer mag halen als hij/zij het nodig heeft. Je kunt er eventueel af en toe nieuwe briefjes aan toevoegen.

De Z van ziek

Wanneer gebruiken?

Deze methodiek kun je gebruiken om de groep voor te bereiden op een ziekenhuisbezoek.

Waarom?

Je kunt deze methodiek gebruiken om het te hebben over het ziek-zijn. Wat komt daar allemaal bij kijken? Hoe gaat het er aan toe in het ziekenhuis? Op deze manier kun je de kinderen ook goed voorbereiden op een bezoek in het ziekenhuis.

Methodiek

De verwarde dokters

Het lokaal is volledig ingericht als ziekenhuis, maar de dokters en de verpleegsters zijn allemaal een beetje in de war en ze doen van alles verkeerd. Speel hierbij dingen na die voor de kinderen heel herkenbaar zijn. De dokters vragen dan ook aan de kinderen hoe het dan wel moet. De kinderen kunnen hierbij antwoorden wat ze al hebben meegemaakt. Betrek hen dan ook in het toneel en laat hen de situaties naspelen. Op deze manier vertellen de kinderen veel over wat ze al kennen en meegemaakt hebben.

Als jullie iemand kennen die dokter of verpleegkundige is zou het goed zijn om die uit te nodigen zodat de kinderen vragen kunnen stellen.



DOOR HET ZURE HEEN GEBROKEN
ZELFDODING

ZELFDODING, WAAROM?

Waarom aandacht voor zelfdoding?

Zelfmoord is en blijft een moeilijk gegeven. Hoewel de preventie en crisisopvang de laatste jaren sterk zijn uitgebouwd, verliezen nog elk jaar tientallen Vlaamse jongeren een familielid, een vriend of een naaste door zelfmoord. Ze blijven achter met op de lippen de steeds weerkerende vraag 'waarom'? Op deze vraag weet echter niemand een antwoord.

Waarom komt iemand ertoe zelfmoord te plegen?

Hulpverleners spreken over een 'suïcidaal proces' en pogen daar vat op te krijgen. Signalen die door de jongere (of oudere of kind) uitgestuurd worden, zijn echter niet altijd herkenbaar voor de omgeving. Beïnvloeding en preventief handelen zijn dan uiterst moeilijk en de feitelijke zelfdoding blijft onvoorspelbaar.

In algemene termen gaat het om een tekort aan beschermende factoren (sociale steun, cognitieve stijl, persoonlijkheid...) en een teveel aan risicofactoren (psychisch, sociaal, biomedisch, cognitief), aanwezig in het leven van iemand, waardoor zelfmoordgedachten ontstaan. Uiteindelijk zullen uitlokkende (verlieservaring, stress) en/of ontremmende (drugs, alcohol, medicatie, eerdere poging, beschikbaarheid middel) factoren drempels wegnemen om effectief zelfmoord te plegen.

Het suïcidale proces houdt onder andere een vernauwing van het denken in. De betrokkene kijkt door een tunnel en ziet slechts een klein stukje van de werkelijkheid, de rest lijkt onbestaande. In dergelijke impasse gaat het niet meer om een op te lossen probleem. Het gevoel en de overtuiging groeien dat de persoon zelf het probleem is en dat het voor iedereen beter zal zijn zonder hem/haar. Soms gaat dit proces erg snel, meestal gaat er tijd over, soms jaren.

Gesprekken met mensen die een zelfmoordpoging hebben ondernomen, leren dat zij niet zozeer verlangen naar dood-zijn. Wel willen ze dat het leven zoals het is, eindigt. Om allerlei redenen (zie hoger) kwamen ze ertoe voor hun grote of minder grote problemen een drastisch, onomkeerbaar antwoord te kiezen.

Zelfdoding

Voor een jeugdbeweging is het des te moeilijker te begrijpen wanneer iemand van de leden door zelfmoord een einde



maakt aan zijn leven. Want een jeugdbeweging is toch een vriendengroep bij uitstek en bovendien is het een beschermde omgeving.

Dinsdag 13 november 2006, dag 2 als proost bij de Chiro. 's Middags eet ik mijn boterhammen op in de refter en word aan de telefoon geroepen. Een groepsleider (hoofdleider) vraagt ondersteuning. Een oud-leider pleegde zelfmoord. Het is het derde overlijden in 2 jaar; twee andere mensen stierven aan een ziekte. Behalve dat het vorige verlies natuurlijk nog heftig aanwezig is in de groep, is een overlijden door zelfdoding iets waar de leidingsploeg helemaal door van de kaart is.

Onmiddellijk bedenk en verzamel ik ideeën waar de groep hopelijk iets mee kan. Tegelijk komt een vraag in me op: hoe kan iemand die deel uitmaakt van een jeugdbeweging, die zo sociaal is en zo verbonden met mensen, ertoe komen uit het leven te stappen? Zijn in de jeugdbeweging niet alle beschermende factoren aanwezig? Als leiding (en leden) niet immuun zijn, wie is dan veilig?

evd

Vlaamse jongeren praten niet gemakkelijk over hun problemen. Ook in een jeugdbeweging laten rouwende jongeren niet graag hun kwetsbare kant zien om over hun gevoelens te praten. Hierdoor lopen ze het gevaar om in hun eigen gedachten verstrikt te geraken. Daarom bieden we in de dit deel tips aan om rouwen na zelfmoord beter bespreekbaar te maken in de groep.

ZELFDODING, PREVENTIE

Zelfdoding en cijfers

Eén op de tien jongeren in Vlaanderen heeft al een zelfmoordpoging achter de rug. Dit is in verhouding meer dan in andere leeftijdsgroepen en de belangrijkste doodsoorzaak na verkeersongevallen. Maar niet alle jongeren zoeken hulp wanneer de nood het hoogst is. Vier op de tien vertelt nooit iets over de mislukte poging tot zelfmoord.

Hoe is preventie mogelijk?

Het is niet makkelijk om signalen van iemand met problemen juist te interpreteren. Het kan bijvoorbeeld misleidend zijn als jongeren een poging tot zelfdoding ondernemen zonder zichzelf een al te ernstig letsel toe te brengen. Het komt voor dat iemand uit een jeugdbeweging spontaan te kennen geeft een einde aan het leven te willen maken. Dit kan gebeuren tijdens een gesprek aan de rand van een kampvuur of na een activiteit of conflict. Het is altijd onthutsend nieuws wanneer men verneemt dat iemand zijn leven wil beëindigen. Een te emotionele reactie die de signalen ontkent of die de betrokkene niet ernstig neemt, isoleert de persoon in kwestie nog meer. Een dreiging met zelfdoding of een poging daartoe wordt soms geduid als een vraag om aandacht die genegeerd moet worden. Een dergelijk signaal moet echter ernstig genomen worden en een gerichte opvolging krijgen. Het beste is om dan medeleven te betonen en tegelijk na te gaan hoe acuut de zelfmoordgedachten

zijn. Medeleven is aangewezen; nagaan hoe acuut de zelfmoordgedachten zijn een noodzaak. Als het antwoord hierop bevestigend is, aarzel dan niet het lid of de leiding door te verwijzen naar professionele hulpverlening. Alle te zetten stappen moeten wel altijd in nauw overleg met de betrokkene.

Centrum ter preventie van zelfdoding: www.preventiezelfdoding.be.
Zelfmoordlijn: www.zelfmoord1813.be. Ook chatsessies.
www.ontrackagain.be, app. Verder leven na een poging.

Preventie in de jeugdbeweging

Als plaatselijke afdeling van een jeugdbeweging valt zelf preventief werken aan te bevelen.

Enkele tips:

Individueel niveau

- ✦ Zich veilig en goed voelen in de groep is wezenlijk. Werken aan de groeps sfeer, ook al zit die goed, vraagt continue aandacht. Communicatie, onder andere feedback geven, vraagt oefening.
- ✦ Bereid nazorg voor wanneer een betrokkene (iemand die gefaalde poging deed, familie of lief van...) weer naar de activiteiten van de jeugdbeweging komt.

Groepsniveau

- ✦ Onderschat het belang van de groepsdynamiek niet. Uitsluiting en groepsdruk kunnen erg subtiel zijn. Werken aan groeps sfeer is altijd winst: als het al goed zit, wordt het alleen nog beter.
- ✦ Overschat de verantwoordelijkheid van de (begeleidings-)ploeg niet. Jullie zijn geen hulpverleners, jullie taak is goede activiteiten bieden aan de kinderen en jongeren en loyaal zijn voor de rest van de begeleidingsploeg. Daar stopt het. Daar ligt de grens. Indien er draagkracht is om met moeilijke situaties om te gaan, is dat een surplus.

Indien een signaal opgevangen wordt...

- ✦ Zoek hulp. Indien de betrokkene dit niet voor zichzelf wenst, kan je als begeleid(st)er ook voor jezelf raad vragen bij deskundigen.
- ✦ Beloof nooit dat je tegen niemand zal zeggen wat je weet (gedachten, plannen, poging). Vertel niet verder wat je weet, zonder dat aan de betrokkene te melden. Spreek af welke stappen je onderneemt.

Op ons best

Wanneer gebruiken?

Wanneer de gemoederen gekalmeerd zijn en de sfeer in de groep beladen is, na ruzie of onbegrip.
Wanneer de sfeer in de groep bedrukt is, er veel twijfel en weinig vertrouwen is.

Waarom?

Om samen te voelen dat ieder apart en de groep samen, de moeite waard zijn.
Om samen de sterke momenten terug actueel te maken, ze zo opnieuw te beleven en te delen.

Methodiek

Variant één:

(indien er een zeer goede gespreksleiding is) ronde waarin ieder rustig vertelt wanneer hij/zij vond dat de groep op haar best was. De activiteit en de omstandigheden mogen met detail verteld worden, zodat iedereen ze herbeleeft.

Variant twee:

(duoprincipe) de een doet zijn verhaal aan de ander die veel bijvragen stelt, zodat hij het zelf precies kan navertellen. Rollen omkeren. Daarna een ronde met iedereen, waarbij je het verhaal van je duo-partner vertelt.

Variant drie:

a.h.v. een voorwerp (gezocht of gemaakt) vertelt iedereen een situatie.

Variant vier:

iedereen deelt een situatie in de groep en kiest een bijbehorend spelletje, dat wordt samen gespeeld.

ZELFDODING, ALS HET DAN TOCH GEBEURT

Wanneer het nieuws binnenloopt

Een leid(st)er, een lid, een oud-leid(st)er, een ouder, een lid van de kookploeg of het oudercomité... stapt uit het leven. Dan staat het leven stil en gebeurt er van alles tegelijk. De plotselinge dood van iemand, waarmee men de vorige dag nog gespeeld, gelachen, gepraat of misschien ruzie heeft gemaakt, brengt behalve verdriet, ook schuldgevoelens, woede en angst met zich mee.

Hopelijk kan een jeugdbeweging dan terugvallen op proosten, volwassen begeleiders, aalmoezeniers, een oudercomité, oud-leiding of een kookploeg. Omdat het organisatievermogen van een jeugdbeweging in zo'n situatie soms overweldigd wordt door de emoties, geven we enkele tips om om te gaan met de emotionele aspecten van opvang en zorg voor de rouwende kinderen en jongeren van een jeugdbeweging.

Vragen van kinderen, jongeren, ouders en de omgeving komen op de groep af. In de leidingsploeg en de afdelingen/takken/groepen duiken veel vragen op. Verwarring alom. Misschien zijn er broers of zussen, liefjes, vrienden die ook in de jeugdbeweging zitten. Allemaal met veel vraagtekens.

De lokale groep houdt de regie over de situatie. De (groeps-)leiding en medestanders moeten kunnen rekenen op ondersteuning, als ze dat nodig hebben en wensen, maar niets hoeft voor hen beslist te worden. In de heftigheid van emoties, de verwarring van de situatie, is ondersteuning meestal welkom.

De eerste dagen, de eerste week

Aandachtspunten en tips

- ✦ Wees **zorgvuldig**: zorg dat iemand, liefst een duo, overzicht heeft van wat jullie doen.
- ✦ Communiceer sober en respecteer afspraken: wie staat in contact met de ouders, met de koepel, met de externe hulpverleners, eventueel met de pers? Wie brengt de anderen op de hoogte?
- ✦ Soms wordt de groepsverantwoordelijke ingelicht door de familie of door het parket. Vaak speelt toeval een rol bij het verspreiden van het nieuws. Zorg voor wie het nieuws (eerst) ontvangt en moet verspreiden, is nodig.
- ✦ Opletten: Indien de ontvanger niet zeker weet of het bericht klopt (of iemand daadwerkelijk overleden is en eventueel of het over zelfdoding gaat - verdere details zijn op dit moment nog niet aan de orde), kan er best contact opgenomen worden met mensen of instanties die het zeker kunnen weten. In sommige omstandigheden, kan de vraag aan de familie worden gesteld, meestal zijn er andere mogelijkheden.
- ✦ Ga zorgvuldig (en rustig) na wie op de hoogte moet worden gebracht. Het is zelden aangewezen dat de persoon die het bericht kreeg, zelf iedereen belt. Meestal is het beter om met enkelen af te spreken op welke manier er zal gecommuniceerd worden en het werk te verdelen. Het is emotioneel immers erg zwaar om telkens opnieuw de boodschap van een overlijden te moeten overbrengen.
- ✦ Hoewel de zogenaamde tamtam ongetwijfeld overal snel werkt, is het belangrijk na te gaan of alle nauw betrokkenen (i.c. andere leden van de afdeling, de volledige leidingsploeg...) effectief op de hoogte zijn. Een volgende 'kring' (i.c. alle kinderen en jongeren...) kan eventueel via de website van de groep of een brief op de hoogte gebracht worden.

Schakel hulp in, waar jullie die kunnen gebruiken.

- ✦ Concrete, praktische hulp: oud-leiding om kinderen op te vangen tijdens de activiteit, ouders om spaghetti te maken voor de leidingsploeg...
- ✦ Concrete hulp voor het omgaan met de crisissituatie: de nationale koepel van je jeugdbeweging.
- ✦ Wat moet er precies gebeuren? Zo'n afschuwelijk nieuws laat zich zelden in een draaiboek dwingen, velen vangen het gerucht op en de jeugdlokalen werken haast magnetisch: iedereen komt daar als vanzelf samen. Het nieuws wordt aan elkaar verteld, verdriet en onmacht gedeeld.
- ✦ Koepels en hulpverleners kunnen een rol spelen. Alle jeugdbewegingskoepels hebben een crisisplan en medewerkers die de plaatselijke groep kunnen ondersteunen in deze omstandigheden. De dienstverlening van de diensten Slachtofferhulp verschilt per regio.

Niet alleen

- ✦ Zorg er zo goed mogelijk voor dat niemand ergens alleen voor staat: ga met een klein groepje naar de familie, zorg dat er iemand in de buurt blijft van de leid(st)er of het lid dat nauw betrokken is.
- ✦ Rouwbezoek bij ouders van een overleden lid of leiding: een zware taak. Best met enkelen langsgaan, om een kaartje af te geven. Indien niemand het ziet zitten, niet forceren. Denk niet te gauw dat de familie het met veel aanloop wel te druk zal hebben. Als je voor de deur staat, zul je wel merken of je gelegen komt. Persoonlijk contact is veruit het beste: van het kaartje afgeven en wat stamelen tot binnen gevraagd worden en samen veel herinneringen ophalen.

Afscheidsmoment

- ✦ Hoe wordt de deelname aan de uitvaart geregeld? Wie coördineert dit?
- ✦ Bijna altijd neemt de familie de uitvaart in handen, meestal is aanwezigheid van de jeugdbeweging welkom. Vaak mogen zij 'iets' doen. Goede afspraken zijn belangrijk, soms rechtstreeks met de familie, soms via een klein werkgroepje.

En daarna

- ✦ Aandacht voor nazorg in de leeftijdsgroep en voor heel de lokale jeugdbeweging.
- ✦ Zoals alle ondersteuning, moet dit op maat van de groep gebeuren. Gelukkig hebben groepen meestal geen ervaring met overlijden en zijn suggesties welkom. Soms zijn waarschuwingen een goed idee: als een leider al jaren de hoofdrol speelde in het thematoneeltje op kamp, zal het gemis dan erg opvallen; denk hier vooraf bij na en bereid je voor om hier iets over te zeggen of over te doen.



Samen in eigenheid

Wanneer gebruiken?

Wanneer de sfeer in de groep beladen of bedrukt is, wanneer het moeilijk is om zomaar over te gaan tot de gewone activiteiten.

Waarom?

Om te ervaren dat het altijd een beetje anders zal zijn en dat tegelijkertijd de jeugdbeweging dezelfde fijne plek blijft.

Methodiek

Alle delen van de jeugdbewegingsfamilie dragen bij: groepjes knutselen (bv. fotokaders, taferversiering, zeepjes, kaarsjes...). Anderen richten de eetruimte in en zorgen voor een heliumballon aan elke stoel; kookouders of oud-leiding zorgt voor pannenkoeken of, indien mogelijk, het favoriete kampgerecht van wie overleden is...

Tijdens de voorbereiding van deze activiteit zoek je naar deelactiviteiten die toelaten dat er ondertussen, zonder verplichting, wat gebabbeld wordt. Indien nodig vul je de begeleidingsploeg aan, niet iedereen ziet het in deze omstandigheden immers zitten om een activiteit te leiden.

De namiddag of avond rond je af met een gezamenlijke maaltijd en het loslaten van de ballonnen.

TE RAADPLEGEN LITERATUUR & BRONNEN

MARIEKE DE GROOT & JOS DE KEIJSER, *Verlies door suïcide. Werkboek voor nabestaanden.*
DENISE HOEDT EN KATIE VELGHE, *En toch ben je niet alleen. Verdergaan na zelfdoding van een geliefde.*
MONIQUE VAN 'T EVERE EN RIET FIDDELAERS-JASPERS i.s.m. Werkgroep Verder, *Om alles wat er niet meer is. Jongeren over achterblijven na zelfdoding.*
WILLY SPILLEBEEN, *De hunker naar troost.*
BART DEMYTTENAERE, *Met de dood voor ogen. Zelfmoordgedrag bij jongeren.*
KOLET JANSSEN EN REBEKKA JONKERS, *Het boek van de troost. Met kinderen denken over afscheid en verlies, leven en geluk.*
INEKE WIENESE, *Troost voor tranen. Verhalen over verlies en rouw van jongeren uit verschillende culturen.*

Bronnen

Omgaan met suïcidaal gedrag bij jongeren, training (2008) en terugkomdag.
Gezondheidsconferentie Suïcidepreventie, 2011.
Opvang van medewerk(st)ers na een schokkende gebeurtenis, vorming (2011)
Connected, 2011. Magazine In Petto, Jeugddienst voor informatie en preventie.
BART DEMYTTENAERE, *De last van het leven. Zelfmoord in België en Nederland*, 4e uitgebreide en herziene druk.
Lost and found, 2012, Magazine In Petto, Jeugddienst voor informatie en preventie.
Antenne, jaargang 2013: *Zelfdoding*. (Vakblad door en voor vrijzinnig humanistische consulenten).
Hulpverlening bij trauma en complexe verwerking, specialisatie. 2013-2013. InteractieAcademie.

Gebeden

Voorbede

Laten we bidden, voor N.N.

Dat hij de rust en de vrede vindt die hij in de wereld niet vinden kon.

Dat hij de liefde ontmoet waarin hij in deze wereld niet meer geloofde.

Dat hij zichzelf mag zijn, zoals hij graag wou zijn.

Laat hem thuiskomen bij God,

niet om te vluchten uit onze wereld

maar om de voltooiing te vinden die ieder mensenkind vinden wil.

Laten we bidden, voor de ouders van N.N.,

voor zijn/haar familie en vrienden,

dat de pijn van de afgelopen dagen

zich niet omzet in schuldgevoelens en wanhoop,

dat ze N.N. zouden kunnen loslaten

en hem/haar op een andere manier opnieuw vinden,

dat zij hem/haar zouden aanvaarden zoals hij wilde zijn,

ook al koos hij/zij voor een andere weg.

Laten we bidden, voor alle mensen van wie we al afscheid hebben moeten nemen,

dat zij N.N. opnemen en omringen met hun liefde, in Gods nabijheid.

Dat de warme herinnering aan hen allen ons als een mantel mag omringen.

Dat hun licht mag blijven schijnen in momenten van duisternis en droefheid.

Laten we bidden, voor onszelf,

dat we oog en oor zouden hebben voor de kwetsbare andere,

dat we geduld met elkaar zouden hebben en respect voor ieders anders-zijn.

Dat we de kracht vinden om mee te werken aan een fijne wereld,

een fijne vriendengroep, een fijne school waar mensen zich inzetten voor elkaar

en elkaar proberen gelukkig te maken.

Gebed om troost

Fluister in mijn oor, Heilige Geest:
Ik wil mij openstellen voor troost.
Spoor mij aan, Heilige Geest:
Ik probeer te geloven in troost.
Geef mij licht, Heilige Geest:
Ik hoop troost te brengen.
Geef mij kracht, Heilige Geest:
Ik wil troost vinden.
Bescherm mij, Heilige Geest:
Laat mij de troost nooit verliezen.

Gebed om verzoening

God,
Jij die er altijd bent,
soms vinden we geen woorden
- zijn er ook gewoon geen-
als we willen delen in het verdriet
of de moeilijkheden van anderen.

Toch beseffen we dat woorden
niet het belangrijkste zijn.
Er bij zijn...
Luisteren...
Meebidden in de stilte...
Naast de andere staan...
Medelijden...
Betekenen dikwijls heel wat meer.

Help ons, God,
om ons jachtig leven
af en toe in vraag te durven stellen
en tijd te willen investeren
in wie er nood aan heeft.

Help ons, God,
om mensen nabij te zijn
een hand te reiken
en hen zo te bemoedigen
en te ondersteunen.

Amen.

Gebed om verzoening

In momenten van verdriet komen mensen dicht bij elkaar en voelen, scherper dan anders, wat onaf en onvoltooid is gebleven. Daarom willen we het stil maken en vragen om vergeving.

We zitten hier samen met onze eigen stukgeslagen droom om xx te helpen,
Met ons verdriet omdat we het samen niet hebben kunnen maken,
Met onze tekortkomingen omdat we hem/haar misschien toch ooit gekwetst hebben.

Omdat we de woorden die je graag wou horen, te weinig hebben gezegd,
Omdat we de daden die jij van ons verwachtte, niet hebben gesteld,
Omdat we niet altijd de tijd over hadden voor elkaar,
Omdat we de ruimte om jezelf te zijn niet hebben kunnen geven.

Afscheid nemen

Als je van iemand houdt en je bent van haar/hem gescheiden, kan niets de leegte van haar/zijn afwezigheid vullen. Je moet dat niet proberen, je moet eenvoudig aanvaarden en volharden. Dat klinkt hard, maar het is een grote troost, want zolang de leegte blijft, blijf je aldoor met elkaar verbonden.

Het is fout te zeggen: God vult die leegte. Hij vult haar helemaal niet, integendeel. Hij houdt die leegte leeg en helpt ons zo de vroegere gemeenschap met elkaar te bewaren, zij het dan ook in pijn. Hoe mooier en rijker de herinneringen, des te moeilijker de scheiding.

Maar dankbaarheid verandert de pijn der herinnering in stille vreugde. De mooie dingen van vroeger zijn geen doorn in het vlees, maar een kostbaar geschenk dat je meedraagt.

Je moet zorgen dat je niet in je herinneringen blijft graven en je erin verliest, een kostbaar geschenk bekijk je niet aldoor, maar alleen op bijzondere ogenblikken. Buiten deze ogenblikken is het een verborgen schat, een veilig bezit; dan wordt het verleden een blijvende bron van vreugde en kracht.

Bonhoeffer

Liederen

My Friends

Red Hot Chili Peppers

My friends are so depressed
I feel the question of your loneliness
Confide... 'cause I'll be on your side
You know I will, you know I will

Ex-girlfriend called me up
Alone and desperate on the prison phone
They want to give her seven years
For being sad

I love all of you
Hurt by the cold
So hard and lonely too
When you don't know yourself

My friends are so distressed
And standing on the brink of emptiness
No words I know of to express
This emptiness

I love all of you
...

Imagine me, taught by tragedy
Release is peace

I heard a little girl
And what she said was something beautiful
To give your love no matter what
Is what she said

I love all of you
...

Mijn vrienden zijn zo depressief
Ik voel de vraag van je eenzaamheid
Heb vertrouwen... want ik zal aan jouw kant staan
Je weet dat ik dat zal doen, je weet dat ik dat zal doen

Ex-vriendin belde me op
Alleen en wanhopig aan de gevangenstelefoon
Ze willen haar zeven jaar geven
voor verdrietig zijn.

Ik hou van jullie allemaal
Gekwetst door de koude
Het is zo hard en eenzaam
als je jezelf niet kent

Mijn vrienden zijn zo bedroefd
En terwijl ik op de rand van de leegte sta
heb ik geen woorden
om deze leegte uit te drukken

Ik hou van jullie allemaal
...

Voel met me mee, onderwezen door tragedie
Bevrijding is vrede

Ik hoorde een klein meisje
en wat ze zei was iets moois
Je liefde geven, kost wat kost
Is wat ze zei

Ik hou van jullie allemaal
...

Bright eyes

Art Garfunkel

Is it a kind of dream,
floating out on the tide,
following the river of death downstream.
Oh, is it a dream?

There's a fog along the horizon,
a strange glow in the sky,
and nobody seems to know where you go,
and what does it mean?
Oh, is it a dream?

Bright eyes,
burning like fire.
Bright eyes,
how can you close and fail?
How can the light that burned so brightly
suddenly burn so pale?
Bright eyes.

Is it a kind of shadow,
reaching into the night,
wandering over the hills unseen,
or is it a dream?

There's a high wind in the trees,
a cold sound in the air,
and nobody ever knows when you go,
and where do you start,
oh, into the dark.

Bright eyes,
...

Is het een soort droom,
drijvend op het getij,
de rivier van de dood stroomafwaarts volgend
Oh, is het een droom?

Er is een mist langs de horizon,
een vreemde gloed in de lucht,
en niemand lijkt te weten waar je heen gaat,
en wat betekent het?
Oh, is het een droom?

Glanzende ogen,
branden als vuur.
Glanzende ogen,
hoe kun je sluiten en mislukken?
Hoe kan het licht dat zo helder brandde
plotseling zo bleek worden?
Glanzende ogen.

Is het een soort schaduw,
reikend tot in de nacht,
ongezien dwalend over de heuvels,
of is het een droom?

Er is een hoge wind in de bomen,
een koud geluid in de lucht,
en niemand weet wanneer je gaat,
en waar moet je beginnen,
oh, in het donker.

Glanzende ogen,
...

If I ever leave this world alive

Flogging Molly

If I ever leave this world alive
I'll thank for all the things you did in my life
If I ever leave this world alive
I'll come back down and sit beside your
feet tonight
Wherever I am you'll always be
More than just a memory
If I ever leave this world alive

If I ever leave this world alive
I'll take on all the sadness
That I left behind
If I ever leave this world alive
The madness that you feel will soon subside
So in a word don't shed a tear
I'll be here when it all gets weird
If I ever leave this world alive

So when in doubt just call my name
Just before you go insane
If I ever leave this world
Hey I may never leave this world
But if I ever leave this world alive

She says I'm okay; I'm alright,
Though you have gone from my life
You said that it would,
Now everything should be all right

She says I'm okay; I'm alright,
Though you have gone from my life
You said that it would,
Now everything should be all right
Yeah should be alright

Als ik ooit deze wereld levend verlaat
zal ik je bedanken voor alle dingen die je in mijn leven
deed
Als ik ooit deze wereld levend verlaat
zal ik terug naar beneden komen en vanavond bij je
neerhurken
Je zult altijd, waar ik ook ben,
meer dan alleen een herinnering zijn
Als ik ooit deze wereld levend verlaat

Als ik ooit deze wereld levend verlaat
zal ik al het verdriet meenemen
dat ik achterliet
Als ik ooit deze wereld levend verlaat
zal de waanzin die je voelt gauw verdwijnen
Dus, kort gezegd: Kortom: vergiet geen tranen
Ik zal er zijn wanneer het allemaal vreemd wordt
Als ik ooit deze wereld levend verlaat

Roep dus maar mijn naam wanneer je onzeker bent
net voordat je gek wordt
Als ik ooit deze wereld verlaat
Hey, misschien verlaat ik deze wereld nooit
Maar als ik ooit deze wereld levend verlaat

Ze zegt: 'ik ben oké, ik ben in orde',
hoewel je bent weggegaan uit mijn leven
Je zei dat het zo moest zijn?
Nu zou alles in orde moeten zijn

Ze zegt: 'ik ben oké, ik ben in orde',
hoewel je uit mijn leven bent verdwenen
Je zei dat het zo moest zijn
Nu zou alles in orde moeten zijn
Ja, het moet wel goed zijn

Forever

Dropkick Monkeys

All of my dreams seem to fall by the side Like a discarded thought or the day's fading light But I know that if I could just see you tonight Forever	Al mijn dromen lijken in duigen te vallen net als een verworpen gedachte of het vervagende avondlicht Maar ik weet dat als ik je vanavond kon zien Voor altijd
At times we may fall, like we all tend to do But I'll reach out and find that I've run into you Your strength is the power that carried me through Forever	Soms vallen we , zoals we allemaal neigen te doen Maar ik zal mijn hand uitsteken en ontdekken dat ik je ben tegengekomen Je kracht is de kracht die mij erdoor hielp Voor altijd
Your kindness for weakness I never mistook I worried you often, yet you understood That life is so fleeting, these troubles won't last Forever	In jouw begrip voor zwakheid heb ik me nooit vergist Ik viel je vaak lastig, maar je begreep dat leven zo vluchtig is, dat die problemen voorbijgaan Voor altijd
You inspired me truly you did from the start To not be afraid and to follow my heart There's a piece of you with me they can't tear apart Forever	Je inspireerde me echt, van meet af aan Om niet bang te zijn en mijn hart te volgen Er is een stukje van jou bij mij dat ze niet weg kunnen scheuren Voor altijd
At times we may fall, like we all tend to do ... Forever I'll find you, forever we'll be Forever your power and strength stays with me (x4) Forever (x4)	Soms vallen we, zoals we allemaal neigen te doen... Ik zal je altijd vinden, we zullen er altijd zijn Je kracht en sterkte blijft altijd bij mij (x4) Voor altijd (x4)

Into the west

Annie Lennox

Lay down
your sweet and weary head
Night is falling
You have come to journey's end
Sleep now
and dream of the ones who came before
They are calling
from across the distant shore

Why do you weep?
What are these tears upon your face?
Soon you will see
all of your fears will pass away
Safe in my arm
you're only sleeping

What can you see
on the horizon?
Why do the white gulls call?
Across the sea
a pale moon rises
The ships have come to carry you home

And all will turn to silver glass
A light on the water
All souls pass

Hope fades
into the world of night
Through shadows falling
out of memory and time
Don't say:
"We have come now to the end"
White shores are calling
you and I will meet again

And you'll be here in my arms
Just sleeping

And all will turn to silver glass
A light on the water
Grey ships pass
into the West

Leg neer
uw lieve en vermoeide hoofd
De avond valt
Jij bent aan het einde van de tocht gekomen
Slaap nu
en droom van degenen die eerder kwamen
Ze roepen ons
van over de verre kust

Waarom huil je?
Wat zijn die tranen op je gezicht?
Binnenkort zult je zien dat
al je angsten zullen verdwijnen
Veilig in mijn arm
slaap je alleen maar

Wat zie je
aan de horizon?
Waarom krijsen de witte meeuwen?
Over de zee
komt een bleke maan op
De schepen zijn gekomen om je naar huis te brengen

En alles zal veranderen in zilveren glaswerk
Een licht op het water
Alle zielen verdwijnen

Hoop vervaagt
in de wereld van de nacht
Door schaduwen die vallen
weg van herinnering en tijd
Zeg niet:
"We zijn nu aan het einde gekomen"
Witte stranden roepen dat
jij en ik elkaar weer zullen ontmoeten

En je zult hier in mijn armen zijn
Alleen maar slapend

En alles zal veranderen in zilveren glaswerk
Een licht op het water
Grijze schepen varen voorbij
Het Westen tegemoet

The voice

Eimear Quinn

I hear your voice on the wind
and I hear you call out my name

“Listen my child” you say to me
“I am the voice of your history”
“Be not afraid, come follow me”
“Answer my call and I’ll set you free”

I am the voice in the wind and the pouring rain
I am the voice of your hunger and pain
I am the voice that always is calling you
I am the voice, I will remain

I am the voice in the fields when the summer’s
gone
The dance of the leaves when the autumn
winds blow
Now do I sleep throughout all the cold winter
long
I am the force that in springtime will grow

I am the voice of the past that will always be
Filled with my sorrows and blood in my fields
I am the voice of the future
Bring me your peace
Bring me your peace and my wounds, they
will heal

I am the voice in the wind and the pouring rain
...

Ik hoor je stem in de wind
en ik hoor je mijn naam uitroepen

“Luister mijn kind” zeg je tegen mij
“Ik ben de stem van je geschiedenis “
“Wees niet bang, kom volg mij”
“Beantwoord mijn oproep en ik zal je bevrijden”

Ik ben de stem in de wind en de gietende regen
Ik ben de stem van je honger en pijn
Ik ben de stem die je altijd roept.
Ik ben de stem, ik zal blijven

Ik ben de stem in de velden als de zomer voorbij is
De dans van de bladeren als de herfstwind waait
Nu slaap ik de hele koude winter lang
Ik ben de kracht die in de lente zal groeien

Ik ben de stem van het verleden dat er altijd zal
zijn
Gevuld met mijn verdriet en bloed in mijn velden
Ik ben de stem van de toekomst
Breng me jouw vrede
Breng me jouw vrede en mijn wonden zullen
genezen

Ik ben de stem in de wind en de gietende regen
...

Lied voor in de lichtritus: Licht aan het licht (Oosterhuis)

Licht dat ons aanstoot in de morgen,
voortijdig licht waarin wij staan
koud, een voor een, en ongeborgen,
licht overdek mij, vuur mij aan.
Dat ik niet uitval, dat wij allen
zo zwaar en droevig als wij zijn
niet uit elkaars genade vallen
en doelloos en onvindbaar zijn.

Licht, van mijn stad de stedehouder
aanhoudend licht dat overwint.
Vaderlijk licht, steevaste schouder,
draag mij, ik ben jouw kijkend kind.
Licht, kind in mij, kijk uit mijn ogen
of ergens al de wereld daagt,
waar mensen waardig leven mogen
en elk zijn naam in vrede draagt.

Alles zal zwichten en verwaaien
wat op het licht niet is geijkt.
Taal zal alleen verwoesting zaaien
en van ons doen geen daad beklijft.
Veelstemmig licht, om aan te horen
zolang ons hart nog slagen geeft.
Liefste der mensen, eerstgeboren,
licht, laatste woord van Hem die leeft.

Teksten

Afscheid nemen

Afscheid nemen, hoe doe je dat?
Als je er nog niet echt aan toe bent en er helemaal geen zin in hebt?
Afscheid nemen, hoe doe je dat?
Als je me niet kan vastnemen en zeggen dat het wel goed komt?
Afscheid nemen, moet je dat?
Ik denk dat ik er niet aan meedoe.
Je gewoon door mijn hoofd laat spoken,
de herinneringen laat opborrelen, je laat leven in mijn hart.
Ik blijf de herinneringen die ik aan jou heb, koesteren.
En als het rouwrumoer rondom jou is verstomd,
de mensen huiswaarts keren, en het leven waar mogelijk zijn gewone gangetje gaat,
zal de stilte soms bikkelhard toeslaan.
Maar dan kom ik met je je praten, zal ik je een glimlach toewerpen
Het ga je goed.

Leen voor Hanne

Verhaal

Er heerst in een land ten zuiden van de Sahara een grote droogte. Het gras van de steppe kwijnt weg, de dieren vinden geen water meer, de woestijn rukt op. Zelfs dikke bomen en struiken die de droogte gewoon zijn, zien hun einde naderbij komen. Bronnen en rivieren zijn al lang opgedroogd.

Één bloem lijkt geen last te hebben van droogte, ze stond te bloeien bij een heel kleine bron. Ook die kleine bron is wanhopig: waarom doe ik al deze moeite, voor één bloem, terwijl alles rondom mij verdort?

Een oude knoestige boom boog zich over de kleine bron en zei, voor hij stierf: lieve kleine bron, niemand verwacht van jou dat je de hele woestijn groen en levend maakt. Jouw taak is leven te schenken aan één enkele bloem, meer niet.

Afscheid nemen

(geschreven voor Daan)

Een goede dag herken je aan de ochtend, een slechte dus ook.
Een bericht in de vroege ochtend, een banale vraag denk je dan.
Maar één seconde later knalt je gsm je de harde waarheid in het gezicht.

Slecht weer of niet, je tanden lachte je altijd bloot.
Je was een zon voor allen dus wat kon jou de regen schelen.
Veel fantastische herinneringen verzachten de pijn, maar nemen hem niet weg.
Zomerkampen, begeleidingsavonden, tweedaagses, noem maar op.
Stuk voor stuk prachtige momentopnames om nooit meer te vergeten.

Misschien ben je wel uit het oog, maar uit het hart zal je nooit verdwijnen.
Konden we de tijd maar terugdraaien naar jou.

Vraagteken?

Is er iemand die me kan vertellen,
want de vragen blijven me kwellen,
met welke reden wij op deze aarde zijn?
Waarom voelen we vreugde, verdriet, pijn?
Waarom is vuur warm?
Waarom zijn sommige mensen arm?
Misschien is alles vooraf bepaald,
zodat je eigenlijk toch nooit verdwaalt.
Misschien zijn we hier enkel om op het einde dood te gaan,
weer een mensenleven van de baan.
Met welke reden draait de aarde rond de zon?
Waarom hoop ik stiekem dat ik vliegen kon?

Waarom gaat niet alles vlot?
Waarom voel ik me soms heel rot?
Waarom kan ik jou niet meer missen
En kan ik enkel naar antwoorden gissen?
Maar ik weet dat de dag zal komen
Dat ik de antwoorden weet waarvan ik nu lig te dromen.

Ilona, 13 jaar

Houd moed

Midden in de nacht ging het vuurvliegje plotseling uit.
Hoe kan dat nou? Dacht hij.
Hij probeerde weer aan te gaan. Maar hij bleef uit.
Het vuurvliegje begreep er niets van. Waarom ga ik niet aan? Dacht hij. Ik ga altijd aan.
Iedereen die uit is gaat weer aan.
Hij dacht even na.
Nee, dacht hij, niemand gaat weer aan als hij uit is. Alleen ik.
Hij dacht even aan de gloeiworm. Wat de gloeiworm doet als hij begint te gloeien, dacht hij, dat is geen aangaan.
Hij probeerde te bedenken hoe hij altijd aanging.
Hij zei: "een, twee, drie...aan!" maar hij ging niet aan. Hij schudde zichzelf door elkaar, ging op zijn hoofd staan, maakte een sprong in de lucht en draaide in de lucht om zijn as. Maar hij ging niet aan.
Hij ging voor zijn raam zitten.
Wie heeft er verstand van aangaan/? dacht hij. De zon. Nee. Die heeft verstand van opgaan en ondergaan – daar weet ik niets van – maar niet van aangaan.
Hij dacht aan de mier, de neushoorn, de krekkel, de mol, de walvis, de egel en de olifant. Maar die hadden verstand van weggaan, doorgaan, langsgaan, meegaan, tegengaan, voorbijgaan, teruggaan en opzijaan. Maar niet van aangaan en uitgaan.
Zelfs de boktor had daar, volgens het vuurvliegje, niet echt verstand van. Of de maan.
Het vuurvliegje peuterde, sjarde, vloog tegen zijn raam aan en liet zich onverhoeds omvallen.
Maar hij ging niet aan.
Hij leunde even achterover om uit te rusten.
Als ik nooit meer aanga, dacht hij, wat dan?
Dan verloor hij zijn bestaansgrond, had de mier hem eens verteld.
Mijn bestaansgrond, dacht hij. Hij huiverde.
Hij voelde zijn bestaansgrond onder zijn voeten en overal om zich heen. Nog wel... als ik die verlies... dacht hij. Er zijn dieren zonder bestaansgrond, had de mier gezegd. Maar hij had niet willen zeggen wie dat waren en of ze zonder bestaansgrond misschien nooit meer jarig konden zijn of 's ochtends niet meer wakker konden worden.
Het vuurvliegje ging in bed liggen. Het was heel donker om hem heen. Hij voelde een traan uit zijn oog langs zijn wang naar beneden rollen.
Even later ging hij plotseling weer aan. Maar toen sliep hij al.

Toon Tellegen

