

Aan de volwassenen die de Koesterkoffer gebruiken

Je kunt niet verhinderen dat vogels van verdriet over je hoofd vliegen, maar je kan wel voorkomen dat ze nesten in je haar maken.

Beste,

Je doet als ouder, grootouder, buur, leerkracht, hulpverlener,... deze Koesterkoffer open samen met een kind.

Deze koffer bevat allerlei materiaal om met een kind aan de slag kan gaan...

Het kan voor het kind een moment worden dat wat aandacht en troost geeft of een moment om met het thema afscheid en alle gevoelens die daarbij horen, bezig te zijn. Kinderen kunnen niet altijd met woorden uitdrukken wat ze voelen en daarom kan deze Koesterkoffer een ingangspoort zijn om over dat thema te communiceren, via knutselen, tekenen,... alleen of samen met jou.

Zoek een rustig moment om samen met het kind in de koffer op ontdekking te gaan, iets te knutselen of te lezen.

Misschien heeft het kind op dat ogenblik geen zin om erin te kijken en om met het thema geconfronteerd te worden. Misschien wordt het een woorden-loos moment. Misschien komt hierdoor een gesprekje op gang.

Respecteer het ritme van het kind, forceren heeft geen zin. Eenmaal het met de koffer heeft kennismemaakt, grijpt het er misschien op een later moment zelf naar terug.

De Koesterkoffer wordt samengesteld naargelang de leeftijd van het kind en kan het volgende materiaal bevatten:

- een handpop: schildpad, egel of oester
- een tranenzakje en een schelpenzakje (gratis)
- een koesterdoosje (gratis)
- materiaal om te knutselen: dromenvanger, zorgenpopje, gelukspopje, boodschapduifje, kralenkrans, gevoelsmaskers, mandala 's,...(gratis)
- een werkboek: "Mijn boek over..." voor kinderen (van 6 tot 12 jaar) te koop aan 13 euro of "Ondersteboven" voor jongeren (+ 12 jaar) te koop aan 8 euro.
- brochure "Niet te jong voor verlies" voor ouders (gratis)
- infoboekje "De meest gestelde vragen over kinderen en de dood" (te koop €5)
- infoboekje "Alles wat jij wil weten over doodgaan, begraven en cremieren" (te koop €5)
- boeken uit de bib van Panal

Aan de kinderen die de Koesterkoffer gebruiken

Hallo,

Iemand heeft deze Koesterkoffer voor jou meegebracht. Deze persoon dacht dat je er deugd aan kon hebben om te ontdekken wat er in de koffer zit.

Er gebeurt heel wat rondom jou en de Koesterkoffer kan je helpen om wat steun en troost te vinden. Haal de Koesterkoffer boven als het even rustig rond je is en neem de tijd om alleen of samen met een volwassene een kijkje te nemen in de koffer.

In deze Koesterkoffer kan je sommige van de volgende spullen vinden:

- een handpop: schildpad, egel of oester
- een tranenzakje en een schelpenzakje (gratis)
- een koesterdoosje (gratis)
- materiaal om te knutselen: dromenvanger, zorgenpopje, gelukspopje, boodschapduifje, kralenkrans, gevoelsmaskers, mandala 's, ... (gratis)
- een werkboek: "Mijn boek over..." voor kinderen (van 6 tot 12 jaar) te koop aan 13 euro of "Ondersteboven" voor jongeren (+ 12 jaar) te koop aan 8 euro.
- brochure "Niet te jong voor verlies" voor ouders (gratis)
- infoboekje "De meest gestelde vragen over kinderen en de dood" (te koop €5)
- infoboekje "Alles wat jij wil weten over doodgaan, begraven en cremieren" (te koop €5)
- boeken uit de bib van Panal

Je vindt verder in deze map nog wat uitleg over wat je met al dat materiaal kan doen: knutselen, kleuren,...

Sommige dingen uit de Koesterkoffer mag je houden:

- een tranen- en schelpenzakje
- een koesterdoosje
- materiaal om dingen te knutselen
- mandala 's om in te kleuren
- de brochure "Niet te jong voor verlies"
- een werkboek (€8)
- infobrochure "Alles wat jij wil weten over doodgaan,..." (€5)
- infobrochure "De meest gestelde vragen over..." (€5)

*Kijk me aan
Nee, ga weg
Kom toch maar bij me
Nee, laat me gaan.*

*Kijk me niet aan
Zie me toch staan
Ga weg
Blijf voor altijd bij me
Ook als ik weg ga.*

*Gek, ik kan het niet aan
Er gebeuren dingen hier
Ik bedoel:
Ik weet het niet
Ik vraag alleen maar
Of er dan geen mens is
Die me hoort
Die mij en mijn verdriet ziet*

Claire Vanden Abbeele

Uitleenreglement Koesterkoffer

Deze Koesterkoffer kan uitgeleend worden bij Panal. Dit gebeurt via de verpleegkundig-consulent van de thuiszorgequipe van Panal.

Er wordt een waarborg van 40 euro gevraagd.

De uitlener is verantwoordelijk voor de Koesterkoffer en verbindt zich ertoe goed zorg te dragen voor de inhoud.

Bij verlies of beschadiging moet de uitlener de kostprijs van een nieuwe Koesterkoffer vergoeden.

De uitlener mag een aantal materialen uit de koffer halen en bijhouden:

- een tranen- en schelpenzakje
- een koesterdoosje
- materiaal om dingen te knutselen
- mandala 's om in te kleuren
- de brochure "Niet te jong voor verlies"
- een werkboek (€8 / €13)
- infobrochure "Alles wat jij wil weten over doodgaan,..." (€5)
- infobrochure "De meest gestelde vragen over..." (€5)

Het materiaal uit de Koesterkoffer en wat je ermee kan doen:

Een handpop

Knuffels en handpoppen kunnen een bondgenoot en vertrouweling zijn, ze kunnen het makkelijker maken om je eigen emoties te uiten. Kinderen kunnen de poppen laten spreken of iets laten uitbeelden, erover vertellen of ermee knuffelen.

De handpop schildpad:

De schildpad kan zich helemaal terugtrekken in zijn schild. Soms zouden rouwende kinderen zich ook willen terugtrekken en zijn ze bang of boos.

De handpop oester:

De oester kan zich helemaal afsluiten van de buitenwereld, maar kan er ook voor kiezen om zich langzaam te openen en zich kwetsbaar op te stellen.

De handpop egel:

De egel kan zich zijn stekels opzetten om zich te beschermen tegen de buitenwereld, hij kan zijn stekels ook platleggen als hij zich veilig en op zijn gemak voelt.

Wenszakjes

Je zou van alles willen zeggen, maar soms is een heel klein zakje, waar alle woorden in verwoord zijn, voldoende. Wanneer je weg bent, zal het zakje altijd herinneren aan jouw gedachten en hulp.

Je kan als volwassene een zakje geven aan het kind waar je mee op stap gaat met deze Koesterkoffer. Maar misschien wil het kind ook graag een zakje geven aan iemand uit zijn omgeving: een broer of zus, opa, oma, papa, mama, vriendje waarvan het weet dat die persoon het moeilijk heeft en niet altijd de juiste woorden vindt.

Een tranenzakje:

Het is een zakje gevuld met witte of gekleurde glazen steentjes. Die steentjes symboliseren de zorgen en de daarbij horende tranen.

Als je dat zakje schenkt aan iemand, betekent dit dat hij altijd zijn tranen met je delen mag. Neem als volwassene de tijd om met het kind over de symboliek van het tranenzakje te praten. Je kan bij elke steen een zorg, een gevoel, een traan benoemen: de 'houd-je-wel-van-mij?'-traan, de 'ik-weet-niet-hoe-ik-me-voel'-traan, de 'ik-ben-boos'-traan, de 'loop-naar-de-maan' -traan, de 'ik-mis-je-zo' -traan,...

*'Soms zitten je tranen aan de binnenkant
Soms heb je tranen aan de buitenkant
Soms lacht je mond en huilt je buik
Alle tranen zijn
'ik hou zo veel van jou tranen''*

Een schelpenzakje:

Het is een zakje gevuld met schelpjes. Elk schelpje is een stukje van de zee, het geeft misschien een beetje kracht of hoop. Je kan het bijhouden of aan iemand schenken.

Een dromenvanger knutselen

Heb je last van vervelende dromen, dan is een dromenvanger maken misschien een idee. De indianen uit Noord-Amerika gaan ervan uit dat de hemel vol is met dromen, goede en slechte. Zij geloven dat het zelf maken en ophangen van een dromenvanger boven je bed, de nare dromen tegenhoudt in het web. Alleen de fijne, mooie dromen komen dan nog naar je toe.

De dromenvanger bestaat uit een ring, waarrond je touw draait. Binnenin de ring maak je een web met touw en parels, steentjes, schelpjes,... Aan de onderkant maak je drie touwtjes die je ook kan versieren met veren en kralen. Als jij zelf materiaal of spulletjes hebt, die aan een mooie herinnering doen denken, kan je die aan de dromenvanger hangen. Zo wordt je dromenvanger echt iets van jou.

Een zorgenpopje maken

Als je 's avonds niet goed in slaap kan vallen omdat je hoofd vol zorgen zit, kan je een zorgenpopje maken. De zorgenpopjes komen oorspronkelijk van bij de indianen uit Guatemala. Voordat je gaat slapen, vertel je je zorgen aan het popje en stop je het popje onder je hoofdkussen. Het popje kan je zo een gevoel van troost geven. Je kan het popje ook samen met een volwassene maken en vertellen over je zorgen.

Een gelukspopje maken

Als iemand ziek of verdrietig is, kan je een gelukspopje maken en afgeven. Dat betekent dat je aan die persoon denkt en hem of haar, al was het maar even, een gevoel van geluk of blijheid wil geven. In Peru maken kinderen vaak gelukspopjes.

Een boodschapduifje maken

Als je aan iemand iets wil laten weten, zonder dat je het wil vertellen, kan je je boodschap op een papiertje schrijven en aan het duifje meegeven. Je kan het duifje met het papiertje op een bepaalde afgesproken plaats leggen (vb onder het hoofdkussen), waar alleen diegene voor wie de boodschap is bedoeld, het vindt. Als er iemand in het ziekenhuis ligt en je kan niet mee op bezoek, kan je toch via het duifje een boodschap voor de zieke meegeven.

Een kralenkrans maken

De inwoners van Hawaï maken (bloemen)kransen om een dierbare die thuiskomt te verwelkomen. Als er iemand terug thuiskomt uit het ziekenhuis, is het een leuk idee om hem of haar te begroeten met een zelfgemaakte krans. Je kan hiervoor kralen of parels gebruiken, maar ook allerlei andere voorwerpen zoals schelpjes, bloemen, veertjes,...

Gevoelsmaskers

Kinderen kunnen het moeilijk hebben om gevoelens te uiten, bij jonge kinderen zijn er vier basisgevoelens: blij, bang, boos en verdrietig. Soms verstopt een kind zich liever achter een masker met een bepaald gevoel, dan iets te vertellen. De maskers kunnen een manier zijn om gevoelens bij het kind en de volwassene bespreekbaar te maken. Het kind kan de maskers kleuren, beschilderen en versieren.

Mandala kleuren

Mandala komt uit het Sanskriet, een oude taal van de Indiërs, en betekent cirkel, kern, middelpunt. Mandala's zijn tekeningen in een cirkelvorm. Het kan rust geven om die in te kleuren voor jezelf of voor iemand speciaal. Door kinderen in rust en stilte een mandala te laten kleuren, kunnen ze leren om naar hun binnenkant te luisteren. Kinderen zoeken intuïtief de mandala uit die op dat moment het best bij hun stemming past en kleuren hem naargelang wat ze zelf voelen.

Wat je nog kan doen...

In de natuur zijn er dingen die nooit vergaan, zoals een kei of een steen. Een kei kan een teken van verbondenheid zijn met iemand die niet (meer) bij je kan zijn. Hij kan je doen denken aan die persoon en steun geven. Als je het even moeilijk hebt, kan het helpen om aan de kei te voelen, erover te wrijven of erin te knijpen. Je kan hem bij je houden, in je broekzak steken, zonder dat anderen dat merken. Zoek een kei uit die je mooi vindt, maak hem proper en beschilder hem zoals je dat zelf wil. Als het kan, is het fijn om dit samen met de zieke te doen.