

Wat kun je kinderen vertellen in deze tijd van

Corona - versie: 2 april 2020

In deze tijd van Corona staat de wereld op zijn kop. Dat geldt voor ons als volwassenen, maar ook voor onze kinderen. Het ene moment ben je er misschien niet zo mee bezig, maar het andere moment kan de angst je even overvallen als je een bericht leest van verpleegkundigen die aan het 'front' staan of als je bij de supermarkt misgrijpt en voor die dag geen brood meer hebt en je wel je gezin eten wilt geven, of als je inkomen wegvalt of weg dreigt te vallen.

Kinderen voelen die angst ook. Er hangt een aparte sfeer in de wereld. De wereld ziet er voor zowel volwassenen als voor kinderen ineens anders uit. Je moet telkens opnieuw je handen wassen, je moet voorzichtig zijn met hoesten en niezen. Kinderen mogen niet meer naar school en krijgen thuis les of worden in kleine groepen op school opgevangen als de ouders moeten werken. Veel ouders werken thuis of kunnen niet meer werken. Sport- en eetgelegenheden zijn gesloten. Supermarkten hebben geregeld lege schappen. Je moet overal afstand houden. Je kan of mag oudere mensen en misschien zelfs opa en oma niet meer ontmoeten. Mensen maken zich zorgen over hun financiële situatie. In een heel korte tijd is ons leven veranderd. Mensen praten hierover met elkaar, op straat, in de winkel of telefonisch. Het nieuws staat vaker aan en kinderen pikken dingen op. Misschien niet alles, maar ze voelen wel degelijk dat er iets 'groots' aan de hand is. Het kan helpend zijn om kinderen te betrekken bij wat er gebeurt en om met ze in gesprek te blijven, om te horen wat zij denken en voelen in deze ingrijpende tijd. Door kinderen te betrekken, zitten ze niet meer in hun eentje in die toeschouwer rol maar creëer je onderlinge verbondenheid.

Handvatten

Dit document geeft handvatten om ingrijpende gebeurtenissen, zoals nu met corona, bespreekbaar te maken met kinderen.

Het bevat:

- Handvatten om verbinding te maken met je kind over onderwerpen zoals corona.
- Een voorbeeldtekst voor wat jij kinderen kunt vertellen over corona - **in blauw**
- Ideeën (opdrachten) waarmee je kinderen kunt uitnodigen op hun eigen manier te delen over wat er in hun omgaat. Kinderen hebben namelijk vaak niet de woorden om hun gedachten en gevoelens te uiten.

Weet:

- Het is veel informatie in één keer, haal er dingen uit, vertel het in stukjes, of vertel dingen als antwoord op hun vragen.
- Kinderen leren door herhaling, dus weet dat je dingen soms wel 100 keer moet herhalen voordat ze het echt en/of eigen hebben gemaakt in hun belevingswereld.

Wat kun je vertellen aan kinderen?

Vertel duidelijk, kort en in voor het kind begrijpelijke woorden, wat er aan de hand is. Leg uit wat Corona voor ziekte is, wat er gebeurt als je het krijgt, hoe je het kunt krijgen en hoe je weer beter kunt worden. En vertel er eerlijk bij dat sommige mensen er ook dood van gaan. Dan hebben ze dat van jou gehoord en mocht er in de omgeving iemand doodgaan weten ze dat dat 'kon gebeuren'.

Houd het bij de feiten, maak ze niet onnodig bezorgd door tot in detail op nare gebeurtenissen in te gaan.

Wees eerlijk in het beantwoorden van hun vragen. Ik zal hier, na de uitleg in kindertaal (**in blauw**), aan het einde van dit document uitgebreider op ingaan onder het kopje 'Wees eerlijk en neem kinderen serieus'.

Nog meer info?

Meer info over corona kun je vinden op: [RIVM.nl](https://www.rivm.nl) en [thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl). Voor meer informatie over het delen van info met jonge kinderen of kinderen met autisme ontvingen we nog deze site: www.kenniscentrum-kjp.nl



Daisy Luiten is creatief therapeut gespecialiseerd in rouw en verlies binnen gezinnen. Zij werkt met kinderen, jongeren en volwassenen.

Daarnaast ontwikkelt Daisy kaartensets (voor thuisgebruik) en bordspellen (voor therapeuten) om ingrijpende gebeurtenissen bespreekbaar te maken.

Wat is Corona? Wat gebeurt er als je het krijgt? Hoe kun je weer beter worden?

Corona

Corona, ook wel covid-19 genoemd, is een virus waar je ziek van kunt worden.

Een voorbeeld van een virus:

Waterpokken is ook een virus waar je ziek van wordt, wel heel anders: want daarbij krijg je jeukbultjes. Sommige kinderen hebben dat maar een klein beetje, dan kunnen ze nog lekker spelen, maar sommige kinderen hebben het heel erg, ze voelen zich niet fijn en hebben er heel veel last van.

Als je corona krijgt, kun je er een beetje last van hebben, er best ziek van zijn of er heel ziek van zijn:

- **een beetje:** dan ben je wat verkouden of snotterig.
- **best ziek:** met koorts, erg hoesten, echt niet fijn voelen en op bed liggen om weer beter te worden.
- **heel ziek:** bijvoorbeeld met hele erge hoestbuien waardoor zelfs het ademen moeilijk wordt. Mensen die heel erg ziek zijn gaan naar het ziekenhuis. Als het ademen moeilijk gaat worden ze in het ziekenhuis geholpen met een apparaat dat het ademen wat makkelijker maakt. De meeste mensen worden dan weer beter.

Soms gaan er ook mensen **dood** door Corona. De meeste mensen die dood gaan zijn oude mensen of mensen die al een andere ziekte hebben.

Besmettelijk

Corona is besmettelijk, dat betekent dat iedereen ziek kan worden van zieke mensen met corona. Je kunt het krijgen door kleine druppeltjes in de lucht wanneer iemand die het virus heeft hoest of niest. Via het inademen of via je ogen komt het in je lijf. Je kunt het ook krijgen als die druppeltjes per ongeluk op je hand terecht komen, en je zit daarna met je hand in je gezicht.

Geen medicijn

Op dit moment is er nog geen medicijn tegen corona. Het is belangrijk dat je zoveel mogelijk **weerstand** hebt, dat betekent dat je zo fit mogelijk bent, want dan kan je lijf beter tegen verkoudheden en ziektes. Dit doe je door goed voor jezelf te zorgen: door gezond te eten, genoeg te drinken en te blijven bewegen (bijv. touwtje springen).

Omdat corona nog nieuw is, doen ze nog veel onderzoek en weten ze alles nog niet zeker, maar het lijkt erop dat je het maar één keer kan krijgen, net als bij waterpokken.

Als iemand getest wordt of naar het ziekenhuis moet

Beschermende kleding

Omdat corona besmettelijk is moeten verpleegsters en dokters zich goed beschermen, zodat zij niet ziek worden. Dat doen ze met beschermende kleding. Dat kan een veiligheidsbril, mondkapje, schort en witte handschoenen zijn, maar sommige dokters, verplegers en ambulance-medewerkers hebben hele pakken aan waardoor je hun gezicht zelfs bijna niet ziet. Zij zien zoveel zieken, dus ze moeten écht zorgen dat ze zelf niet ziek worden. Anders kunnen ze ook geen zieken meer helpen.

Bezoek

Je kunt door de besmettelijkheid van het Corona-virus niet zomaar op bezoek in het ziekenhuis. Als het kan en mag is het 1x per dag en mag er maar 1 persoon komen. Er moet bovendien wel beschermende kleding zijn voor het bezoek.

In het ziekenhuis

Mensen met corona die in het ziekenhuis liggen worden goed in de gaten gehouden. De dokters en verplegers doen zo goed mogelijk hun best om hen weer beter te maken. Soms kunnen zieke mensen nog berichtjes sturen vanaf hun telefoon. Maar als iemand aan de beademing ligt (dat is een machine die voor iemand ademhaalt) kan diegene niet praten totdat ze weer zelf kunnen ademen. Vaak worden die mensen in slaap gehouden omdat dat fijner is, dan hoeven ze ook niet meer te hoesten.

Corona-klachten, hoe bescherm je jezelf?

Corona-klachten en binnenblijven

De klachten van corona lijken heel erg op een gewone verkoudheid of griep. Dat is lastig. Nu er zoveel mensen met corona zijn, weet je van niemand - ook niet van jezelf - wie gewoon verkouden is of wie corona heeft. Daarom moet iedereen die verkouden is binnenblijven. Je mag dan zelfs niet naar de winkel. We hopen zo dat mensen die corona hebben geen andere mensen meer aansteken.

Hoe kun je voorkomen dat jij of anderen corona krijgen?

- Houd 1,5 meter afstand als je buiten komt, of zoals eerder werd gezegd: houd 2 meter afstand als iemand ziek is.
- Houd je elleboog voor je mond als je hoest of niest.
- Gebruik papieren zakdoekjes als je moet hoesten, niezen of je neus snuit en gooi deze weg.
- Schud geen handen, doe geen hi-five.
- Was regelmatig je handen met zeep, doe dit in ieder geval na toiletbezoek, voor het eten en voor het slapen.
- Probeer zo min mogelijk aan je gezicht te komen.
- Blijf binnen als je verkouden bent of je je ziek voelt (je mag wel in je tuin of op je balkon komen).

Voorkom besmetting



Hoesten en niezen in je elleboog.



Gebruik papieren zakdoekjes als je moet snuiten.



Schud geen handen.



Hou minstens 2 meter afstand van iemand die ziek is.



Was vaak je handen. Was altijd je handen als je naar de WC bent geweest!



Gebruik zeep!



Werk thuis.

© Visitaal / Spelpartners 2020
Gemaakt met Pictostudio.nl pictostudio

Voor volwassenen: klachten m.b.t Corona

Milde klachten die op corona-besmetting kunnen wijzen:

- verhoging (tot 38°C)
- verkoudheid
- kortademigheid
- hoesten
- keelpijn
- hoofdpijn
- kuchen
- loopneus
- niezen
- branderige ogen
- moeheid
- "je ziek voelen"
- diarree

Bron: RIVM, <https://nos.nl/artikel/2327629-corona-betekent-een-kuchje-bij-de-eeen-maar-koorts-of-erger-bij-de-ander.html> (19-3-2020)

Wees eerlijk en neem kinderen serieus

Wees eerlijk

Kinderen horen en zien jou (of anderen) soms uitroepen doen van ongeloof als je bijvoorbeeld iets ziet in het nieuws. Als ze ernaar vragen en je zegt dan *“oh niets”* dan voelen ze dat je wat achterhoudt. Gevolgen:

- ze ervaren dat het iets is waar ze niet met jou over mogen/kunnen praten
- ze gaan in hun uppie (want ze kunnen nergens terecht) bedenken wat dat voor ergs zou kunnen zijn
- in kindergedachten kan dit heel groot en angstigs worden, de fantasie van kinderen heeft namelijk geen grenzen. De werkelijkheid, hoe naar ook, heeft dat wel. Daarin is fantasie van kinderen vaak erger dan de werkelijkheid.
- ze voelen zich alleen met hun angsten.

Kinderen leren van ons volwassenen hoe ze met zoiets om kunnen gaan.

Als wij eerlijk zeggen: *“Ik lees net dat er in Italië zoveel mensen zijn doodgegaan, daar schrik ik van en daar word ik dan ook even bang van....”*

Wat gebeurt er dan met de kinderen:

- Ze ervaren dat ze gehoord worden in hun vragen,
- ze voelen zich serieus genomen
- ze weten dat ze met hun vragen naar jou toe kunnen komen (een héle belangrijke!)
- ze voelen een opening om wellicht ook met hun angst of gevoelens te komen
- áls zij bang worden van dit nieuws kun je er samen over praten (verbinding), en geef ook hoopvolle info

Voorbeeld gesprekje:

“Word je er bang van? Tja weet je, door deze berichten is het ook heel normaal om even bang te zijn.

(erkenning) Ook voor grote mensen. Ik voel dat af en toe ook... (herkenning). Weet je dat er mensen hard aan het werk zijn om het op te lossen? En denk je dat het zieke mensen helpt als wij bang zijn? En helpt het ons als wij bang zijn? Wat zouden we kunnen doen om ons minder bang te voelen? Wat zou ons helpen?”

En alles waar ze mee komen is goed!

- Een kaart sturen naar het ziekenhuis waar zieke mensen liggen.
- Even dansen om je weer blij te voelen.
- Kijken hoe het bij ons is en dingen tellen waar we blij om mogen zijn, ook al is er onzekerheid.

Gevoelens en zorgen delen is OK, maar tot op zekere hoogte.

Deze Coronatijd is een tijd die veel onzekerheid teweegbrengt. Er is grote onzekerheid rond gezondheid, over ziek worden door het coronavirus maar ook over ziekenhuisbehandelingen die in de wacht zijn gezet. Daarnaast kampen veel mensen met financiële zorgen of zorgen over het voortbestaan van hun baan of bedrijf. Ook zijn er veel mensen heel hard aan het werk om te zorgen dat mensen beter worden, naar hun werk kunnen, de winkels gevuld zijn, mensen te eten hebben, er schoon wordt gemaakt, kinderen lesstof krijgen of opgevangen worden... Deze mensen werken hard en moeten wellicht ook een gezin draaiend houden. Van hen wordt op dit moment extra veel gevraagd. Al deze zorgen en/of extra belasting kunnen veel emoties en spanningen teweegbrengen binnen het gezin.

Onzekerheid rond essentiële levenszaken is zó naar, dat hakt erin. Kinderen voelen dit ook. Het is daarom goed om er iets over te zeggen, maar:

- Let op dat je niet AL JOUW zorgen en angsten deelt met kinderen, het moet niet hun probleem worden.
- Leg niet tot in detail uit hoe het zit. De situatie kan veranderen en dan maken zij zich onnodig angstig.
- Probeer het uit te leggen afgestemd op de leeftijd van het kind:
 - *Ik weet niet hoe het met mijn werk gaat of ik nog wel kan werken als dit voorbij is. En ik weet dat het niet helpt om mij zorgen te blijven maken. Mensen proberen oplossingen te vinden. Ik moet het afwachten, maar het gaat wel door mijn hoofd... daarom voel ik me niet zo fijn en reageer ik soms niet zo lief.*
 - *Ik weet niet hoe het met mijn lichaam gaat nu de behandeling stil staat... Soms ben ik bang dat ik zeker word en misschien wel dood ga... Dan maak ik mij zorgen. Ik weet dat het niet helpt om mij zorgen te maken, maar ik moet er steeds aan denken. Daarom ben ik soms ook verdrietig. Eigenlijk wil ik daar niet aan denken, maar het is er wel... Misschien hebben jullie dat ook wel eens? Dat je telkens aan iets moet denken wat niet leuk is, ken je dat? Mensen proberen oplossingen te vinden dus ik moet even afwachten. Ik wil het liefst met jullie genieten van de fijne dingen die er ook zijn... bijvoorbeeld een spelletje doen en samen lachen. Of even fijn zo samen praten... Weten jullie eigenlijk wel hoeveel ik van jullie houd?*

Luister naar wat kinderen te vertellen hebben. Niets is raar. Het is heel gewoon dat kinderen hierover nadenken. Laat ze onderdeel uit maken van een gezamenlijk gesprek.

8-jarige: "Mama ik denk dat veel mensen nu geen kindjes maken, want dan worden die dadelijk ook ziek."

7-jarige: "Ik ben bang dat ik nooit meer naar school mag."

5-jarige: "Ik wil niet dat je naar de winkel gaat papa, want dan word je ziek!"

Informatie die ze van jou horen

Het is belangrijk dat kinderen informatie van jou horen, dat ze weten dat jij hen op de hoogte houdt én dat jij open staat voor een gesprek. En, zoals eerder genoemd, vertel er eerlijk bij dat sommige mensen er ook dood van gaan. Dan hebben ze dat van jou gehoord en mocht er in de omgeving iemand doodgaan dan weten ze dat dat 'kon gebeuren'. Als ze later van andere mensen óf kinderen horen dat er vanaf het begin al veel mensen zijn doodgegaan, kan het voelen alsof je iets hebt achter gehouden en gaan ze twijfelen aan jouw eerlijkheid en of je wel alles vertelt.

Confronterende vragen

Kinderen kunnen met confronterende vragen komen. Het is fijn als het je lukt om hier antwoord op te geven afgestemd op het leeftijdsniveau van het kind.

- Als je het niet weet kun je dat zeggen (en kun je het evt. opzoeken).

- Als je even tijd nodig hebt om te bedenken hoe je dat kunt uitleggen zeg je dat je er later op terugkomt.

Wie gaat er voor mij zorgen als jij (jullie) naar het ziekenhuis moet(en)?

Dit is iets wat sowieso handig is om voor jezelf helder te hebben. Hopelijk overbodig, maar wel belangrijk.

Ook vragen die kinderen hebben als iemand dood is gegaan kunnen confronterend zijn.

Bijvoorbeeld: *"Hoe ziet iemand eruit die dood is gegaan? Heeft hij dan geen pijn?"*

Dan kun je vertellen dat iemand er witter uitziet omdat het bloed niet meer door zijn lijf stroomt.

Jongere kinderen kun je vertellen dat het lichaam het niet meer doet, dat het stuk is en niet gemaakt kan worden. Dat diegene niets meer voelt, geen pijn meer heeft, maar ook geen honger of dorst. Het lichaam voelt koud, maar hij kan dat zelf (koud en warm) niet meer voelen. Voor ons volwassenen is dit vaak een beladen onderwerp, maar het hoort gewoon bij het leven. Als je de vragen van een kind beantwoordt, gaat een kind daarna gewoon weer verder met zijn spel.

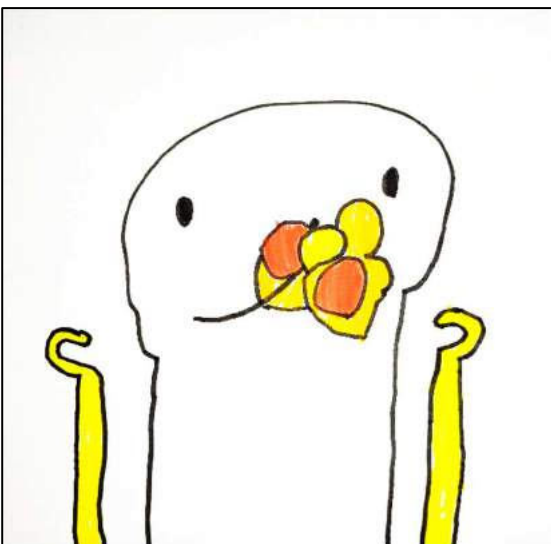
Vertel niet dat iemand die dood is gegaan 'slaapt' of 'op reis' is. Kinderen kunnen dan angsten ontwikkelen rond slapen of op reis gaan (Ze willen dan niet meer slapen want misschien worden ze niet meer wakker net als opa. Of ze zijn heel angstig als papa op reis gaat, hij komt vast ook niet meer terug, net als oma.)

Omgaan met overlijden of rouw bij kinderen en jongeren

Ontvangt u graag meer informatie rond overlijden: *rouw bij kinderen & jongeren*, mail: info@daisyluiten.nl

Tekenen over Corona

Onze zoon Tim van 5 jaar, was verkouden. Hij moest erg opletten als hij hoestte zodat hij niemand aanstak. Dit deed hij heel goed met zijn ellenboog voor zijn mond. Toen ik hem op een ochtend vroeg of hij een tekening wilde maken over corona (zonder in te vullen wat hij moest tekenen) ging hij direct aan de slag.



Toen hij klaar was liet hij zijn tekening zien: *"Dit ben ik. Dat zijn paprika's. Ik heb corona en ik moet overgeven."* Wat bleek: Tim dacht dat hij corona had en dat het erger zou worden en dat hij dan zou gaan spugen.

Ik ben met hem in gesprek gegaan hierover. Ik vroeg hem: *"Ben je bang dat jij corona hebt?"* Hij antwoorde: *"Ja."*

Ik heb uitgelegd wat corona is, welke klachten je dan hebt. En gezegd dat wij denken dat hij gewoon verkouden is (wij hebben nauwelijks mensen gezien de laatste weken), maar omdat we het niet helemaal zeker weten, moet hij zolang hij hoest binnen blijven.

Omdat wij erg opletten of hij in zijn ellenboog hoest, heb ik uitgelegd dat wij niet verkouden willen worden omdat we dan geen boodschappen meer kunnen doen.

Tim was opgelucht na dit gesprekje en verdween direct naar zijn auto's om weer lekker te gaan spelen.

Opdracht 1: Maak een tekening over Corona

Maak een tekening over Corona, je mag helemaal zelf weten wat je tekent.

Door niet in te vullen wat kinderen tekenen, krijg je zicht op wat in die koppies omgaat. Bij broers en zussen kan het zinvol zijn om af te spreken dat je elkaar niet meteen vertelt wat je gaat tekenen, zodat ieder écht tekent waar hij zelf aan moet denken.

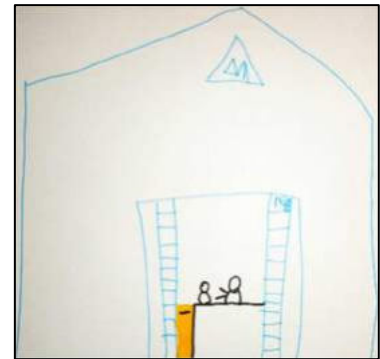
Het kan zijn dat broers of zussen de tekening van de ander zien en erkennen: 'ja daar ben ik eigenlijk ook wel bang voor'. Zo ontstaan er soms al onderlinge gesprekjes tijdens het tekenen. Anders kun je het daarna met zijn allen bespreken als de tekeningen klaar zijn en iedereen ze aan elkaar laat zien (als ze dat willen).

Tekeningen van Yara (7) en Tim (5)

Yara (7) tekende direct de winkels die leeg waren. Dat had veel indruk op haar gemaakt.

"Ik vond het niet leuk dat alle winkels leeg waren. We konden heel veel niet meer kopen, zoals brood. En het coronavirus vond ik niet fijn, want ik had het idee dat iedereen op de wereld het zou krijgen."

Ik ben nu nog bang dat alle mensen ziek worden. Of dat één iemand een paar jaar ziek blijft en dat het dan weer begint."



Een week later tekende Yara (7) iets heel anders:

"Ik ben bang dat ik niet meer naar school mag, nooit meer..."

Nu de scholen dicht zijn is Yara inmiddels 2 weken niet meer naar school geweest. Ze heeft thuis gewerkt aan haar opdrachten voor school. Ze heeft in deze tijd geen kinderen van school ontmoet. Nu dit 'gewoon' begint te worden groeit de angst dat deze situatie blijvend is.

Tim (5) tekende iets waar hij aan moet denken (met hulp van zijn zus die de tekst voor hem opschreef).

Papa die naar de Albert Heijn gaat om boodschappen te doen, en zichzelf die achter het raam staat te roepen: "Nee straks word je ziek, papa kom terug!"

Hij vindt het spannend als wij de deur uitgaan naar een winkel. Hij is bang dat we dan aangestoken worden door iemand die corona heeft.

Bij het gedagzeggen hebben wij wellicht gezegd: *"doe je voorzichtig?!"* Vaak roepen zij dan ook zoiets. Maar dat Tim hiermee bezig was wisten wij niet.



Heel gewoon

Laat weten dat dit heel gewone zorgen en angsten zijn, dat er heel veel kinderen zijn die dat nu ook voelen en denken. Door wat er nu gebeurt in de wereld, dat alles even anders is, kun je ook bang worden van die dingen. We weten ook niet goed hoe het zal lopen. Maar in China waar het corona-virus begonnen is, lijken mensen nu weer gewoon te gaan werken en naar school te gaan.

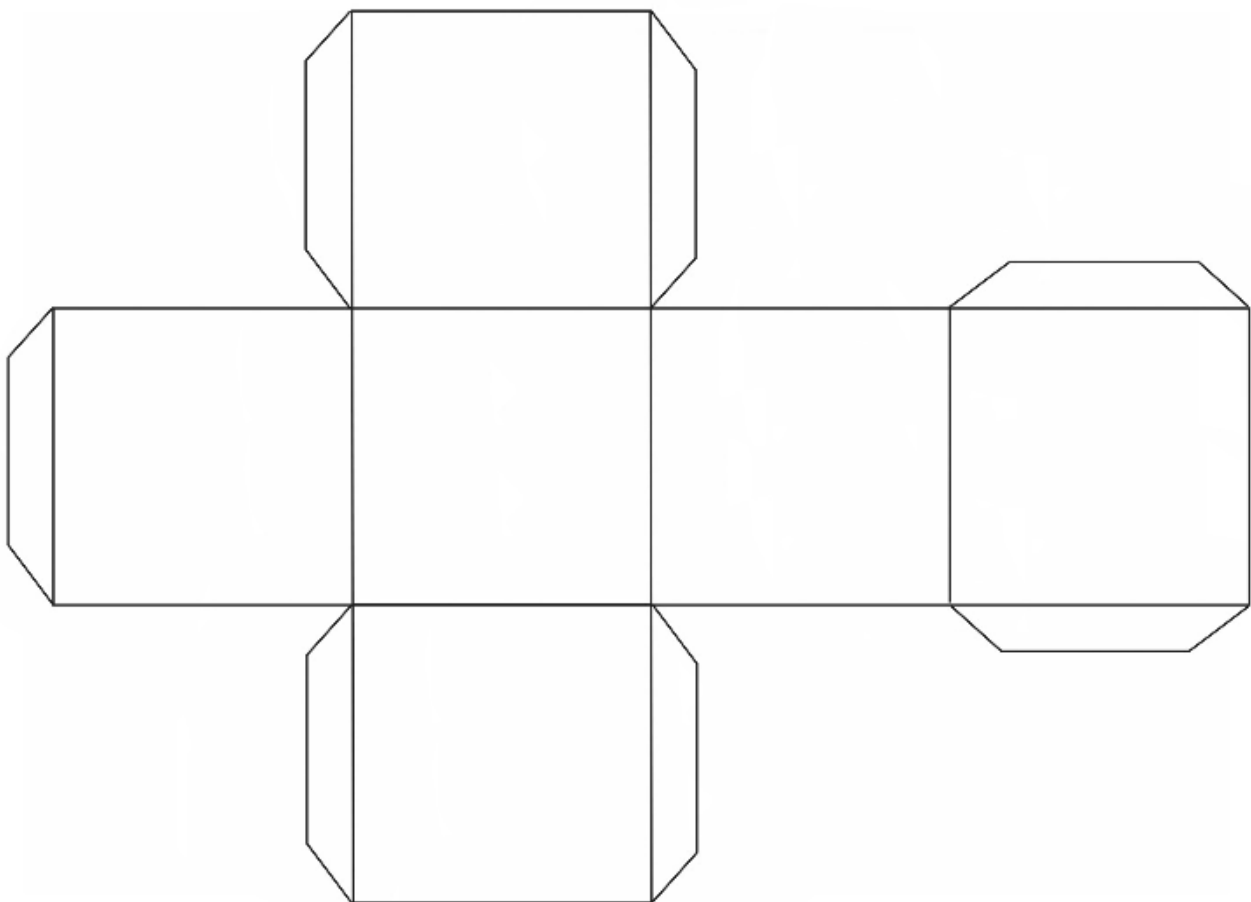
En leg uit hoe het gaat en wat je er zelf aan doet: *"... in de winkel doen veel mensen gelukkig heel voorzichtig, iedereen blijft 1,5 meter bij ons vandaan, je kunt je winkelwagentje schoonmaken en als we thuiskomen wassen we meteen onze handen."*

Opdracht 2: Gevoelensdobbelsteen

Met de gevoelensdobbelsteen geven kinderen (en jijzelf misschien ook) gevoelens een vorm door ze te tekenen (of schilderen). Vervolgens kun je er een spel mee spelen waardoor je om de beurt iets vertelt over hoe het bij jou zit met bepaalde gevoelens. Kinderen leren van volwassenen hoe ze met gevoelens om kunnen gaan. Als jij meedoet en voorbeelden geeft van jezelf, of zelfs van je kindertijd, leren kinderen hiervan. Bovendien ervaren ze dat gevoelens heel gewoon zijn, dat ze er bij horen in het leven.

Maak een gevoelensdobbelsteen.

- 1) Teken deze dobbelsteen over op stevig papier en knip hem uit.
- 2) Teken of schilder in ieder vierkant een gevoel dat je kent (je kunt kinderen helpen benoemen, maar het kan ook mooi zijn te zien waar ze zelf mee komen), je kunt het uitbeelden in symbolen, in kleuren of met gezichtjes, alles is goed.
- 3) Plak de dobbelsteen in elkaar.
- 4) Je kunt nu een gesprekje hebben over hoe de gevoelens eruit zien, welke kleuren ze hebben.
Let op: Zonder oordeel. Alles is goed. Iedereen tekent zijn eigen gevoel, daarbij is ieder dus de enige die weet hoe dat er bij hem of haar uitziet. 😊



Spel met de gevoelensdobbelsteen

- 1) Knip kleine strookjes waar je vragen op kunt schrijven.
- 2) Schrijf de volgende vragen op, één vraag per vel papier.
 - Wat maakt jou?
 - Hoe zie jij eruit als je je voelt?
 - Wat helpt jou als je je ... voelt?
 - Wat doe jij als je je ... voelt?
- 3) Vouw de papiertjes dubbel zodat je ze niet kunt lezen.
- 4) Zoek een pet of bakje waar je de vragen in kunt doen.
- 5) Gooi de dobbelsteen, kijk welk gevoel je hebt gegooid en trek daarna één vraag. Beantwoord dan de vraag over het gevoel dat je gegooid hebt. Als 'boos' boven ligt, en je trekt de vraag 'Wat maakt jou....?' Is de vraag dus: 'Wat maakt jou boos?' Hier mag je antwoord op geven, daarna is de volgende. Het is fijn als iedereen aan de beurt komt en er naar elkaar geluisterd wordt.

Opdracht 3: Tekeningen of gedichten maken aan de hand van vragenkaartjes

Je krijgt het op je bordje

Er gebeurt veel in deze tijd. En wat er in jouw leven ook gebeurt aan lastige of nare dingen, je krijgt het zomaar op je bordje. Je hebt er niet om gevraagd en moet er maar mee om zien te gaan. Het is fijn als je hier met iemand over kunt delen, zodat dat wellicht wat helpt in deze moeilijke tijd.

Speciaal voor jou heeft Daisy vragen geselecteerd uit haar nieuwe spel, om thuis te kunnen gebruiken nu rond corona.

Gevoelens, gedachten en zorgen delen

We praten over gevoelens, gedachten en zorgen. Misschien ben je dit thuis gewend, maar soms kan het ook spannend zijn om dit met elkaar te delen. Weet dat niets gek is. Luister naar elkaar en heb respect voor elkaar. Het kan fijn zijn om iets gewoon te mogen vertellen en delen. Het doel is niet dat het direct opgelost wordt.

Een tekening of gedicht maken

- 1) Print de vragenkaarten uit en leg ze op tafel.
- 2) Kies ieder een vraag (mag dezelfde), en teken daar het antwoord op (in ± 7 minuten). Met oudere kinderen kun je ook als antwoord een gedichtje of tekstje schrijven.
- 3) Daarna mag ieder die dat wil(!) om de beurt zijn/haar tekening (of gedicht) laten zien en er iets over vertellen.



In navolging van het succesvolle therapeutische bordspel 'Alle Sterren Van De Hemel' (voor na het overlijden van een dierbare) ontwikkelde Daisy in de afgelopen 5 jaar een bordspel voor therapeuten die werken met kinderen, jongeren en volwassenen die een ingrijpende gebeurtenis meemaken in hun leven. Het spel, 'Ons Bestaan Op Een Bordje', helpt om met elkaar te delen over gevoelens, gedachten en zorgen rond die gebeurtenis. Er zijn twee themasets:
 - 'Ondersteboven' rond (allerlei) ingrijpende gebeurtenissen (dus ook nu met corona)
 - 'Weg Van Elkaar' voor scheiding

Informatie voor therapeuten: zie daisyluiten.nl

Opdracht 4: Vragenkaartjes beantwoorden

- 1) Print en knip de vragenkaarten uit en leg ze omgekeerd op een stapel op tafel.
- 2) Pak om de beurt een vragenkaart en beantwoord deze, bij de opdrachtkaart (paars) doet iedereen mee.
- 3) Vragen die beantwoord zijn worden onder op de stapel weer terug gelegd.

<p>6-12 12+</p> <p>Welke plek heeft de gebeurtenis nu in jouw leven?</p> <p>Welke dingen zijn door de gebeurtenis veranderd in jouw leven?</p>	<p>6-12 12+</p> <p>Wat nu?</p> <p>Hoe zag jouw leven eruit vlak na de gebeurtenis? Ging je door met school of werk, of bleef je thuis? Hoe was dat?</p>	<p>6-12 12+</p> <p>Opdracht</p> <p>Doel: Luiten, 3 jaar Tref bij de tekening: Een hand vol gevoelens Welke gevoelens heb jij de laatste tijd regelmatig? Teken ze eens.</p>	<p>6-12 12+</p> <p>Herinneringen</p> <p>Wat was gezellig om met het hele gezin te doen?</p>
<p>6-12 12+</p> <p>De gebeurtenis</p> <p>Waar moet je nog het meest aan denken van wat jij hebt meegemaakt?</p>	<p>6-12 12+</p> <p>Verder op eigen kracht</p> <p>Durf jij iemand om hulp te vragen als je hulp nodig hebt?</p>	<p>6-12 12+</p> <p>Omgeving</p> <p>Ken jij kinderen/mensen die hetzelfde hebben meegemaakt? Praat je er wel eens met hen over?</p>	<p>6-12 12+</p> <p>Gevoelens</p> <p>Hoe kan iemand aan jou zien dat je verdrietig bent?</p>

Deze vragenkaarten komen uit **Ons Bestaan Op Een Bordje**, themaset **Ondersteboven**. Daisy's nieuwe spel voor therapeuten. Wil je vertellen hoe jullie middels deze vragen met elkaar hebben kunnen delen over wat jullie meemaken? info@daisyluiten.nl