



## #hartonderderiem

Pedagogische begeleiding & Don Bosco Vorming en Animatie

*Iemand een hart onder de riem steken.* In deze uitdrukking is het hart de figuurlijke zetel van onze moed. En dat is zeker iets wat ieder van ons in deze dagen al vaak aan een ander heeft toegewenst. Houd moed. Alles komt goed.

Met onze actie #hartonderderiem voorzien we jullie van wat inspiratie, reiken we een paar vitamines aan en willen we jullie vooral nabij zijn. Een duwtje in de rug, een opkikker, een blijk van vertrouwen, een helpende hand...

Beste leerkracht,

In de afgelopen weken zijn we allemaal wel wat verloren. Zo hebben we op zijn minst wat van onze vrijheid moeten afstaan. Waarschijnlijk hebben we ook af en toe ons geduld eens verloren. Sommigen hebben veel tijd of geld aan hun neus zien passeren. Jammer genoeg blijft het daar niet bij ... Sommige kinderen zijn hun thuis verloren aan een coronascheiding van hun ouders. Bovendien is de kans groot dat er in en rond de school ook mensen rechtstreeks getroffen zijn door het virus. Misschien zijn er leerlingen, ouders of collega's die zelf erg ziek geweest zijn of iemand kennen die erg ziek geweest is. Misschien zijn er zelfs familieleden of vrienden gestorven ... Stress, angst en verdriet nemen het dan over. Zulke periodes horen jammer genoeg nu eenmaal bij het leven, maar gelukkig hoeven we ze niet alleen door te maken.



• WAAR BEN JE NU  
VRAAG IK ME AF  
IK KAN JE  
NOG NIET MISSEN  
• WAAR BEN JE NU  
VERTEL ME DAT  
IK WIL JE  
NOG NIET KWIJT  
• WAAR BEN JE NU  
IK HEB JE NODIG  
IK ZAL JE  
NOG VAAK ZOEKEN  
• WAAR BEN JE NU  
ZIE JIJ ME NOG  
JE BLIJFT BIJ MIJ

ALTIJD

Als het leven  
hard voor je is,  
wees dan  
lief voor jezelf.

Kris Gelaude



[www.krisgelaude.be](http://www.krisgelaude.be)





Een rouwplek/stilteplek (lange termijn) op school voor de getroffen en met brievenbus, kaarsjes, foto's of een tranendoos of troostdoos:

- De kinderen tekenen of schrijven in een sjabloon van een druppel wie of wat zij in de voorbije tijd het meest gemist hebben, of welke ervaringen hen verdrietig hebben gemaakt. De druppels worden samengebracht in een doos. Deze doos krijgt een speciale plaats in de klas of op school en kan doorheen de tijd nog verder door de kinderen worden aangevuld. Je kan vanuit deze verzameling van ervaringen met de kinderen verder op weg.

Welke ervaringen zijn zinvol en veilig om met de groep te bespreken?  
Welke behoeften van kinderen komen naar voor uit deze ervaringen?  
Zijn er kinderen die eventueel een individueel gesprekje of een luisterend oor nodig hebben?



- Een bloemenveld voor...

Met echte bloemen in potjes of met getekende, geknutselde bloemen kan je een bloemenveld maken op de speelplaats of op een centrale plek op de school. Er kunnen bloemen worden geplaatst om overledenen te herdenken, maar je kan er ook bijzondere mensen in de bloemetjes zetten. Zo is er aandacht voor alle belangrijke ervaringen en alles wat leeft in en om de school. In plaats van bloemen kan er ook een tuin van lantaarns of led-lichtjes komen.



## Aan de slag

- Een klasritueel samen met de kinderen:  
een ritueel geeft taal en betekenis om wat er gebeurde een plaats te geven.  
Kinderen zijn er zelf meesters in om kleine ritueeltjes te bedenken.  
Vraag aan je klasgroep welke ideeën zij hebben om hun verlies een plaatsje te geven.
- brieven of kaartjes sturen
- trooststenen maken: beschilder samen met de kinderen enkele stenen om die je kan gebruiken in een ritueel om elkaar moed te geven of te troosten.



### Omgaan met verlies

Scarlett worstelt met haar verlies



### La Luna

Licht in de duisternis



Vind nog meer inspiratie op de [padlet](#) of [de website](#) (onder projecten) of [bezorg\\_ons](#) de jouwe om anderen te inspireren!

