Thuis in Troost

Vertelstenen

Extra vragen suggesties bij de 36 combinaties

De Vertelstenen zijn een gespreks starter. Voor elke combinatie vind je drie vragen naast de voorbeeldvraag uit de handleiding. Je hoeft niet alles te stellen. Kies wat past bij het kind, het moment en het tempo. Heb je zelf een vraag bij de combinatie die mooi of prettig is? Gebruik die dan.

Waar in de vraag suggesties “diegene” staat kun je de naam invullen van degene die het kind mist, bijvoorbeeld oma, opa of de naam van het huisdier. Maar het kan ook gaan over een situatie of een plek die gemist wordt. Deze stenen zijn niet alleen in te zetten bij een verlies van door overlijden. Het kan ook een gemis door een verhuizing, beëindiging van een vriendschap of welk verlies dan ook.

Een kind mag altijd zeggen dat het even niet wil antwoorden. Een steen mag ook gewoon even in de hand blijven liggen om ernaar te kijken en om erbij stil te staan. Het zet altijd iets in beweging.

Lachende zon

De zin start met: Soms lach ik nog om...

+ een ster (= een herinnering)

- Welke herinnering laat jou nog hardop lachen? Wat gebeurde er?
- Was er een grapje of een gek moment dat alleen jullie snapten? Vertel eens.
- Denk aan een moment waarop jullie samen lachten. Wie was er nog meer bij? Wat deed die persoon?

+ een hart (= een gevoel)

- Wat voel je in je lijf als je lacht om iets wat je mist? Kriebelt het of wordt het warm?
- Kun je tegelijk lachen en een beetje verdrietig zijn? Hoe is dat voor jou?
- Als je jouw lach kon tekenen, hoe zou die eruitzien? Groot of klein, stil of luid?

+ een huis (= een plek)

- Op welke plek heb je de mooiste lachbuien gehad? Wat deden jullie daar?
- Is er een plek waar je nog steeds moet lachen als je er komt? Wat maakt die plek zo grappig?
- Waar zou je nu even willen zijn om lekker te lachen?

+ een plant (= iets wat ik ervan heb geleerd)

- Wat heb je ontdekt over lachen op een verdrietige dag?
- Welk grapje of trucje heb je geleerd van degene die je mist? Doe je dat nu nog weleens?
- Wanneer is lachen fijn en wanneer voelt het juist moeilijk? Wat heb je daarvan geleerd?

+ een vergrootglas (= iets wat me eraan doet denken)

- Welk liedje, welke film of welk woord laat je meteen lachen omdat het je aan diegene doet denken?
- Is er iets in huis of op straat waar je met diegene altijd om moest lachen? Wat is dat?
- Welk gek gezicht, geluid of gebaar van diegene laat je nog steeds lachen?

+ een boom (= iets waardoor ik mij sterker voel)

- Als je even verdrietig bent, wat kun je dan doen om weer te gaan lachen?
- Wie maakt jou aan het lachen als het moeilijk is?
- Heb jij een geheim trucje om te gaan lachen als je verdrietig bent? Wie mag dat weten?

Regen

De zin start met: Soms mis ik...

+ Een ster (= een herinnering)

- Welk gewoon moment van de dag mis je het meest? Bijvoorbeeld het ontbijt, het slapengaan of samen naar school gaan.
- Wat deden jullie samen op een zondag, in een vakantie of op een verjaardag? Vertel eens.
- Welk zinnetje van diegene hoor je nog in je hoofd? Wat zei diegene dan?

+ hart (= een gevoel)

- Hoe groot is het missen vandaag? Klein als een regendruppel of groot als een plas?
- Is het missen elke dag hetzelfde of verandert het? Wanneer is het zwaarder en wanneer is het lichter?
- Als het missen een kleur had, welke kleur zou het dan zijn?

+ een huis (= een plek)

- Op welke plek mis je diegene het meest? Wat is daar anders dan vroeger?
- Is er een plek waar je je dichtbij diegene voelt? Hoe is het daar?
- Naar welke plek zou je het liefst gaan om te vertellen dat je diegene mist? Wat zou je zeggen?

+ een plant (= iets wat ik ervan heb geleerd)

- Wat heb je ontdekt over missen?
- Wat heeft iemand tegen je gezegd wat jou echt hielp? En wat hielp juist niet?
- Wat is het verschil tussen een dag met veel missen en een dag met minder missen?

+ een vergrootglas (= iets wat me eraan doet denken)

- Welk ding, welk eten of welke geur laat je meteen aan diegene denken?
- Wanneer denk je ineens aan diegene? Waar ben je dan en wat zie of hoor je?
- Is er iets dat je vaak vastpakt of bekijkt omdat het je aan diegene doet denken? Wat is dat?

+ een boom (= iets waardoor ik mij sterker voel)

- Wat helpt jou op een regenachtige dag, als het missen groot is? Wie of wat zorgt voor een beetje zon?
- Met wie praat je het liefst als je iemand mist? Wat wil je dat die persoon dan doet of zegt?
- Welk klein ding kun je zelf doen als het missen groot is? Bijvoorbeeld tekenen, naar buiten gaan of iemand bellen.

Bliksem

De zin start met: Soms word ik boos om...

+ een ster = een herinnering

- Welk moment maakt jou nog steeds boos als je eraan denkt? Wat gebeurde er?
- Wat had je nog willen zeggen of doen? Word je daar soms boos van?
- Was er een moment waarop je dacht: dit is niet eerlijk? Wat gebeurde er?

+ hart (= een gevoel)

- Als je boos bent, hoe voelt dat dan? Is het heet, snel of juist stil?
- Als jouw boosheid kon praten, wat zou die dan roepen?
- Schrik je weleens van hoe boos je kunt zijn? Wat denk je dan?

+ een huis (= een plek)

- Waar kun je heen als je boos bent en het eruit moet? Wat doe je daar?
- Is er een plek waar je lekker mag stampen of roepen? Hoe voelt dat?
- Welke plek zou jij bouwen om je boosheid kwijt te raken? Hoe ziet die eruit?

+ een plant (= iets wat ik ervan heb geleerd)

- Wat helpt jou als de boosheid groot wordt? Hoe kwam je daarachter?
- Hoe kun je boos zijn zonder dat het jou of iemand anders pijn doet?
- Wat merk je in je lijf net voordat je boos wordt? Wat kun je dan doen?

+ een vergrootglas (= iets wat me eraan doet denken)

- Word je weleens boos als andere kinderen nog hebben wat jij mist? Wat denk je dan?
- Zeggen of doen mensen weleens iets waardoor je boos wordt en aan diegene denkt? Wat is dat?
- Ben je weleens een beetje boos op degene die je mist? Dat mag er zijn. Wat zou je willen zeggen?

+ een boom (= iets waardoor ik mij sterker voel)

- Wat helpt jou om weer rustig te worden na een boze bui? Bijvoorbeeld diep ademen, rennen of tekenen.
- Wie mag er bij je zijn als je boos bent? Wat doet die persoon dan?
- Hoe voel je je als de boosheid even weg is? Wat heeft jou daarbij geholpen?

Maan

De zin start met: Soms droom ik dat...

+ een ster (= een herinnering)

- Wat is de mooiste droom die je hebt gehad over diegene? Wat gebeurde er?
- Droom je weleens over iets wat echt is gebeurd? Wat was dat?
- Als je zelf mocht kiezen, wat zou er dan in je droom gebeuren?

+ een hart (= een gevoel)

- Als je droomt, hoe voelt je hart dan? Groot, warm, zwaar of licht?
- Wat doe je als je wakker wordt en je de droom nog voelt?
- Zijn er dromen die je een beetje bang maken? Wat helpt je dan?

+ een huis (= een plek)

- Waar ben je in je droom? Wat zie, hoor of ruik je daar?
- Is er een plek in je dromen waar diegene altijd is? Hoe ziet die plek eruit?
- Als je je droomplek zou tekenen, wat moet er dan zeker op staan?

+ een plant (= iets wat ik ervan heb geleerd)

- Wat heb je geleerd over dromen sinds je diegene mist?
- Welke dromen vind je fijn en welke vind je lastig? Wat is het verschil?
- Welk trucje helpt je om weer te kunnen slapen na een droom die je raakt?

+ een vergrootglas (= iets wat me eraan doet denken)

- Is er iets wat je overdag doet of ziet en dat je 's nachts in je droom terugziet? Wat is dat?
- Welk liedje of verhaal doet je aan diegene denken als het donker wordt?
- Hoe ziet diegene eruit in je dromen? Hetzelfde als vroeger of een beetje anders?

+ een boom (= iets waardoor ik mij sterker voel)

- Wat helpt je om na een droom weer rustig te worden?
- Naar wie ga je toe als je wakker wordt en het missen groot is?
- Wat zou je kunnen doen om je droom een klein beetje te bewaren? Bijvoorbeeld tekenen of opschrijven.

Regenboog

De zin start met: Soms wil ik gewoon...

+ een ster = een herinnering

- Wat zou je diegene nog één keer willen laten zien of vertellen? Wat is jouw nieuws?
- Welke dag wil je nog één keer over doen? Wat zou je anders doen of juist precies hetzelfde?
- Wat zouden jullie als eerste doen als jullie elkaar nog één keer konden zien?

+ een hart = (een gevoel)

- Wat wil je gewoon even voelen? Blij, rustig of misschien helemaal niets?
- Wil je soms gewoon even niet verdrietig zijn? Wat doe je dan?
- Wat zou je willen dat andere mensen begrijpen over hoe jij je voelt?

+ een huis (= een plek)

- Waar wil je gewoon even zijn, als je alles mocht kiezen?
- Welke plek voelt als thuis, ook al is het niet je huis?
- Met wie zou je op jouw fijnste plek willen zijn? Wat doen jullie daar?

+ een plant (= iets wat ik ervan heb geleerd)

- Wat zou je andere kinderen willen leren over missen?
- Wat zou je nog willen leren van diegene, als dat kon?
- Wat zou je later willen doen met alles wat je nu hebt geleerd? Bijvoorbeeld iemand helpen die ook iets mist.

+ een vergrootglas (= iets wat me eraan doet denken)

- Wat zou je gewoon nog een keer willen horen, ruiken of zien omdat het je aan diegene doet denken?
- Welk spulletje wil je graag bij je hebben omdat het je aan diegene doet denken?
- Waar wil je over praten omdat het je aan diegene doet denken? Met wie zou je dat willen doen?

+ een boom (= iets waardoor ik mij sterker voel)

- Wat wil je “gewoon” even doen om je sterk te voelen?
- Wie wil je “gewoon” even bij je hebben als het moeilijk is?
- Welke woorden zou je willen horen als je verdrietig bent? Wie zou die zeggen?

Voetstappen

De zin start met: Soms doe ik iets wat mij eraan herinnert...

+ een ster = een herinnering

- Wat doe je nu nog wat jullie vroeger samen deden? Hoe voelt dat?
- Heb je iets van diegene overgenomen, zoals een gewoonte, een uitdrukking of een liedje?
- Als je iets doet wat jou aan diegene herinnert, welke herinnering komt er dan boven? Vertel eens.

+ een hart = (een gevoel)

- Wat doe je waardoor je je dicht bij diegene voelt? Waar in je lijf merk je dat?
- Wordt het missen groter of kleiner als je iets doet wat je aan diegene herinnert?
- Is er iets wat je liever even niet doet omdat het je te veel aan diegene herinnert? Dat mag. Wat doe je dan in plaats daarvan?

+ een huis (= een plek)

- Op welke plek doe je het liefst iets wat je aan diegene herinnert? Binnen, buiten, thuis of ergens anders?
- Heb je weleens iets voor diegene neergelegd of aangestoken, zoals een bloem, een tekening of een kaarsje? Waar was dat?
- Welke plek zou je aan iemand willen laten zien? Wat zou je vertellen over wat jullie daar deden?

+ een plant (= iets wat ik ervan heb geleerd)

- Wat heb je van diegene geleerd dat je nu zelf kunt doen? Bijvoorbeeld koken, vissen of een liedje zingen.
- Wat zou je willen doorgeven aan iemand anders, zoals een broertje, zusje of vriendje? Hoe zou je dat doen?
- Wat merk je aan jezelf als je zoiets doet? Word je er rustig, blij of sterk van?

+ een vergrootglas (= iets wat me eraan doet denken)

- Heb je zelf iets bedacht om diegene bij je te houden? Bijvoorbeeld een kaarsje aansteken of een liedje opzetten.
- Wat doe je op een bijzondere dag, zoals een verjaardag, om aan diegene te denken?
- Doet iemand anders iets wat jou aan diegene doet denken? Wat is dat?

+ een boom (= iets waardoor ik mij sterker voel)

- Wat doe je om je sterk te voelen? Deed diegene dat ook?
- Wat denk je dat diegene zou zeggen als die je nu kon zien?
- Wat helpt jou op dagen dat het moeilijk is?

De Thuis in Troost - Vertelstenen

Bij elke combinatie van de Vertelstenen vind je in deze bijlage een paar suggesties voor vragen. Ze zijn bedoeld als aanzet om samen te praten, niet als vaste lijst die je moet afwerken. Gebruik ze zoals het voor jou en voor de ander goed voelt.

Het kan in het begin een beetje onwennig zijn om met de stenen aan de slag te gaan. Dat is heel normaal. Praten over verlies doen we niet elke dag, en dat mag even wennen. Maar je zult merken dat het gaandeweg makkelijker wordt: hoe meer je erover praat, hoe minder lastig het onderwerp voelt. Je eigen interpretatie van een combinatie is juist heel mooi. Wat zie jij in de symbolen? Bedenk gerust je eigen vragen, of laat een kind vertellen wat het bij de stenen voelt of ziet. Er is geen goed of fout.

Een paar tips

- Kies een rustig moment, zonder haast of afleiding.
- Gooi de stenen en kijk eerst samen: wat zie je?
- Je hoeft niet elke vraag te beantwoorden. Overslaan of opnieuw gooien mag altijd.
- Een stilte hoort erbij. Geef elkaar de tijd.
- "Ik weet het niet" is ook een antwoord.
- Praat niet alleen over verdriet. Ook herinneringen die je laten lachen horen erbij.
- Stop wanneer het genoeg is. Je kunt altijd een andere keer verdergaan.

Werken aan en met je rouw

Rouw los je niet op, je leert het dragen. Dat gaat niet in één keer en niet in een rechte lijn. Werken *aan* je rouw betekent: stilstaan bij wat er is gebeurd en wat je voelt. Werken *met* je rouw betekent: er een plek aan geven in je dagelijks leven, zodat het er mag zijn zonder dat het alles overneemt. De Vertelstenen helpen je daarbij op een zachte manier. Op de stenen staan symbolen in plaats van woorden, dus je hoeft niet meteen de juiste woorden te vinden. Je gooit, je kijkt en je staat even stil bij wat het symbool bij je oproept. Zo praat je over verlies zonder dat het zwaar of verplicht voelt, in het tempo dat bij jou past. Kleine gesprekjes, steeds opnieuw, maken het verdriet een beetje vertrouwder en daardoor een stukje lichter om te dragen.

Combineren met Mijn Herinneringen boek

De Vertelstenen en het boek vullen elkaar mooi aan en maken een unieke bundel. In het gesprek met de stenen ontdek je wat er in je leeft, en in het boek geef je het een blijvende plek. Wat je vandaag vertelt, kun je morgen opschrijven. Wat je opschrijft, kun je later weer samen bekijken.

Samen nóg meer betekenis

Praten, schrijven, tekenen, lachen en huilen: het hoort allemaal bij het dragen van wat je mist.

Kijk voor meer informatie op:

Over Jenny

Jenny Hamel is maatschappelijk werker, stervensbegeleider en kinderboekenschrijver. Vanuit haar jarenlange ervaring met verlies en rouw ontwikkelt zij verhalen en hulpmiddelen die kinderen helpen om woorden te geven aan wat ze voelen.

Met **Thuis in Troost** wil Jenny kinderen en volwassenen ondersteunen om samen over verlies te praten, herinneringen te bewaren en troost te vinden.

Over de boekenreeks “Wat nou... Als (...) er niet meer is?”

Dit is een kinderboekenreeks over verlies, afscheid en rouw en ontstaan door eigen ervaringen in relatie tot rouw en verlies. Op het moment van het verschijnen van deze uitgave zijn er drie boeken uitgegeven in deze reeks. Oma, Gijsje (huisdier) en Papa.

Elk boek sluit aan bij een andere vorm van verlies en helpt kinderen om te begrijpen wat er gebeurt en ruimte te geven aan hun eigen gevoelens.

Ze bieden herkenning en troost en maken het makkelijker om samen over verlies te praten. Zo hoeven kinderen hun verdriet niet alleen te dragen.

Bied troost, geef een verhaal