

7. Omgaan met je eigen gevoelens

Als een kleuter uit je klas overlijdt, staat ook jouw wereld als kleuterjuf of -meester stil. Je wordt overspoeld door emoties, je vraagt je af waarom, je weet niet hoe verder te gaan. Je voelt een zware druk op je schouders, omdat je je ook verantwoordelijk voelt voor de andere kinderen uit je klas. Je wil hen zo goed mogelijk steunen, maar hoe gaat dat als je zelf overmand wordt door verdriet?

Tijdens de eerste momenten kan je niet ontkomen aan je eigen gevoelens. Onderdruk ze niet. Laat ze je overkomen. Daarna kan je zoeken naar houvast. Zoek steun en raad bij iemand die je vertrouwt: hoe kan ik zelf snel kalmeren en hoe vertel ik het aan de kinderen in de klas? Tips vind je ook in de Noodkit. Zet pas de stap naar de klas als je voelt dat je iets rustiger bent geworden. Je moet je gevoel niet verstoppen voor de kleuters, maar een volkomen radeloze kleuterjuf of -meester geeft hen een onveilig gevoel. Vraag een collega om mee de klas in te gaan, als je daaraan behoefte hebt. Kinderen stemmen hun gedrag af op dat van jou. Steun dus ook elkaar. De aandacht die collega's op dit moeilijke moment geven, is de beste boodschap over wat je van de kinderen verwacht.

Ook na die eerste momenten nemen kinderen jou vaak als voorbeeld. Dat kan angstaanjagend klinken, maar als je oprecht reageert, ben je al een heel eind op weg. Kinderen voelen haarscherp aan of je gevoelens oprecht of gespeeld zijn. Als jij oprecht bent, geeft dit hen een veilige basis om ook hun eigen gevoelens te tonen en bespreekbaar te maken. Steek je eigen gevoelens niet weg. Niet voor je collega's, maar ook niet voor de kinderen. Durf stil te staan bij je verdriet. Laat de kinderen weten dat ook jij bang bent. Doe je niet flinker voor dan je bent. Verdriet kom je niet te boven door 'flink te zijn'. Toch hoeft praten niet eindeloos te duren. Hou rekening met de grenzen van de kinderen én die van jezelf. De kleuters mogen jouw emoties zien, maar moeten het veilige en zekere gevoel hebben dat jij er voor hen bent.

Het kan zijn dat je gedachten en gevoelens ook thuis blijven doormalen. Dat is normaal. Zoek naar manieren om het van je af te zetten, om je te ontspannen. Dat kan een goed gesprek zijn met vrienden of familie, een lange wandeling, uitwaaien aan zee, ...

Je kan de pijn, de angst, de onzekerheid van de kinderen niet wegnemen. Niemand verwacht van jou dat je dat kan. Je kan wel proberen de kinderen zo goed mogelijk te steunen. Maar ook daarin heb je je grenzen. Als je het gevoel hebt dat het allemaal te veel wordt, roep dan hulp in. Vraag collega's of de zorgcoördinator om je te helpen, of schakel het CLB in.

Meer lezen

Riet Fiddelaers-Jaspers, *Jong verlies. Rouwende kinderen serieus nemen*. Uitgeverij Ten Have, 2005.
 Manu Keirse, *Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener*. Lannoo, 2003.
 Kinderwerking Slachtofferhulp, *Kinderen slachtoffer van een schokkende gebeurtenis. Praktische gids na een misdrijf of een plotseling overlijden*. Lannoo, 2006.
 Claire Vanden Abbeele, *Er zijn voor jou. Omgaan met jonge mensen die rouwen*. Lannoo, 2004.
www.klasse.be

