



Afscheid nemen met kinderen

Dinsdag 22 september,
20 uur



Met de steun van **DELA**
voor elkaar

Gezinsbond 

Enkele praktische afspraken

- **Gast spreker:** Sibille Declercq, coördinator vzw Missing You
- **Verloop webinar:**
 - ° 50 minuten info
 - ° 5 minuten pauze
 - ° 15 minuten nagesprek (vragen deelnemers)
- **Stel je vraag in de chat:**
 - ° publiek
 - ° privé – helaas geen ruimte voor complexe vragen
- **Attest nodig?** Stuur een mailtje naar webinars@gezinsbond.be

Wie is Missing You?

Jonge rouwende centraal

Lotgenoten

Vrijwilligers



Gezinsbond 

rouwgroepen in kaart



Wie is Missing You?



LOTGENOTENCONTACT

- 133 rouwgroepen met 1.810 deelnemers
- zesdaags rouwkamp met 50 kinderen en jongeren
- driedaags rouweekend met 30 jongvolwassenen

PREVENTIEF

- 40 vormingen met 600 leerlingen
- informatieproducten

1. Wat is Rouwen?

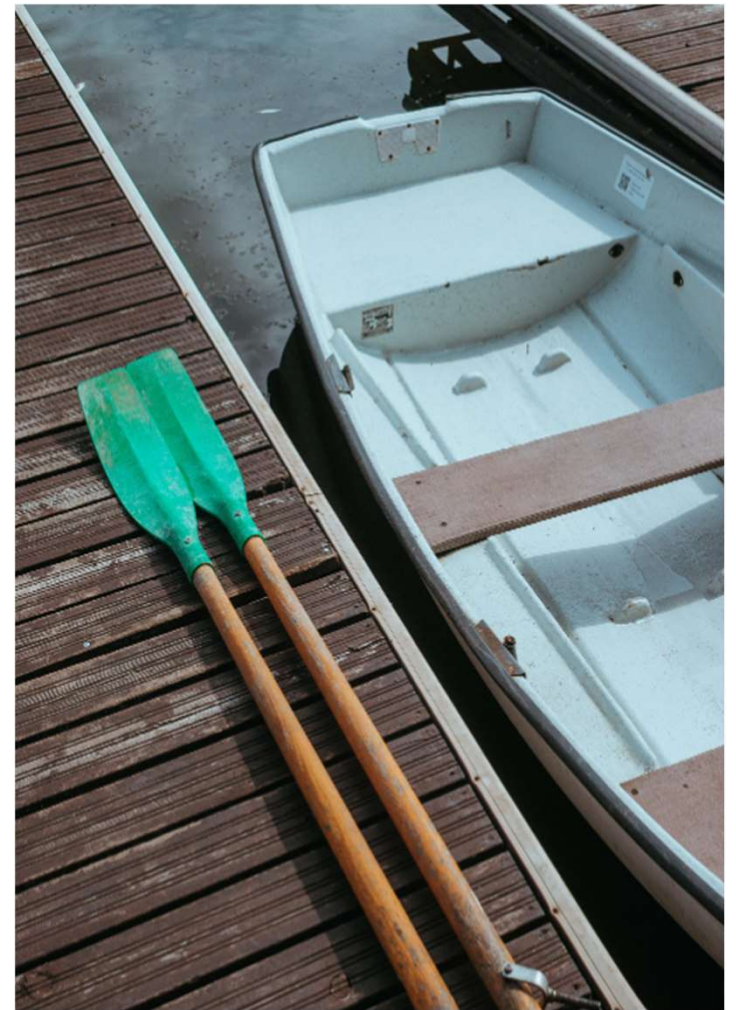
Rouwen is zoals een
vingerafdruk.
Persoonlijk en uniek.

Iedereen rouwt op zijn
eigen manier en tempo.



Rouwen is als roeien met
twee riemen:
verliesgericht en herstelgericht

Om verder te leven met gemis
heb je beide riemen nodig.



2. Rouwen op verschillende leeftijden

Hoe je rouwt, hangt soms
ook af van hoe oud je bent.

Kinderen, jongeren en
jongvolwassenen denken
en voelen anders.



Gezinsbond 

Baby - Peuter (0-3 jaar)

- Beseffen duidelijk dat er iets mis is, maar kunnen het nog niet verwoorden.
- Kunnen zich terugtrekken of net uitbundig huilen.

Kleuters (3-6 jaar)

“Hoe lang duurt de crematie?”

“Hoe krijg je iemand in zo’n urn?”

“Wanneer gaat het deksel op de kist?”

“Moet ik steeds een serieus gezicht trekken?”

Gezinsbond 

Kleuters (3-6 jaar)

- Beseffen het verlies, maar denken dat de dood tijdelijk is.
- Kunnen zich onveilig voelen en zijn sterk afhankelijk van hun omgeving.

Kinderen (6-12 jaar)

“Kan papa ook bellen vanuit de hemel?”

Kinderen (6-12 jaar)

- Begrijpen vaak nog niet helemaal wat dood zijn betekent.
- Denken soms dat de persoon nog terugkomt.
- Sommige kinderen denken dat het hun schuld is.
- Hebben veel vragen, soms op onverwachte momenten.

Kinderen (6-12 jaar)

- Rouw komt vaak in stukjes: ze spelen, zijn verdrietig, en dan spelen ze weer verder.
- Hebben meer dan ooit nood aan een vertrouwde omgeving en een vast ritme.

Jongeren (12-18 jaar)

Sarah (15) doet extra haar best op school sinds haar zus stierf. Ze wil niemand tot last zijn, ook al is ze vanbinnen heel verdrietig.

Jongeren (12-18 jaar)

- Beseffen meestal goed wat de dood betekent.
- Hersenen zijn volop in ontwikkeling: voelen alles extra intens.
- Zoeken naar eigen identiteit en erbij horen: verdriet wordt weggestopt.
- Vragen over de zin van het leven en de dood kunnen opduiken.

3. In gesprek met kinderen en jongeren over rouw en verlies

Veiligheid bij jezelf

- Zelfonthulling
- Mildheid voor jezelf
- Bij wie kan jij terecht?

Veiligheid bij jouw kind

- Inchecken
 - innerlijk weerbericht
 - verkeerslicht
- Afspraken
 - stopwoord
 - stopvoorwerp
- Veilige plek

Weet dat je het niet weet.

Actief en
begripvol
luisteren



Gezinsbond 

Vermijd clichés.

Wees eerlijk
~~gaat door.~~
en

~~“Je hebt tenminste~~
duidelijk.
~~herinneringen.”~~

~~“Het — leven~~

mooie

Empathie versus sympathie



Gezinsbond 

Niet verwerken maar verweven.

Rouwen
kent

~~doodzwijgen~~
geen einddatum.

4. Als woorden tekort schieten...

Beeld en materie

Externaliseren

Tastbaar maken

Symboliseren



“Niet mooi maar betekenisvol.”

Lichaam en beweging

Reguleren

Voelen

Gronden



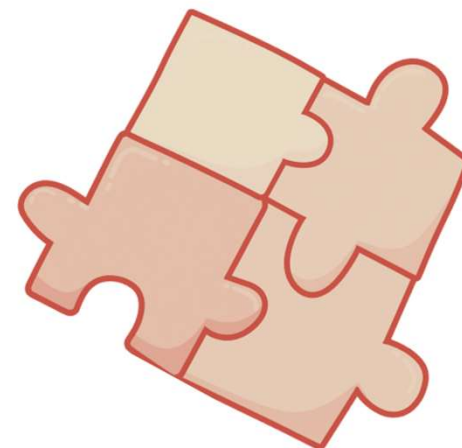
“Rouw zit ook in het lichaam.”

Verbeelding en metafoor

Indirect spreken

Afstand creëren

Toegang vinden



“Beelden helpen ons soms voelen wat nog moeilijk te begrijpen is.”

Natuur en omgeving

Vertragen

Spiegelen

Inbedden in groter geheel

*“In stilte krijgt wat binnen leeft de ruimte om
gehoord te worden.”*



Muziek en geluid

Resoneren

Herkennen

Openen



*“Soms kan één klank zeggen
wat duizend woorden niet kunnen.”*

Ritueel en zingeving

Overgangen vormgeven

Erkennen



“Rituelen geven vorm aan wat te groot is.”

Gezinsbond 

5. Concrete tools & informatie

Vanuit Missing You

- Boek “Wordt het ooit weer normaal?”
- “Sjiek verdriet”
- Troostkaartjes en do's & don'ts
- Interactieve website
www.missingyou.be
- Vormingen en lezingen



Gezinsbond 



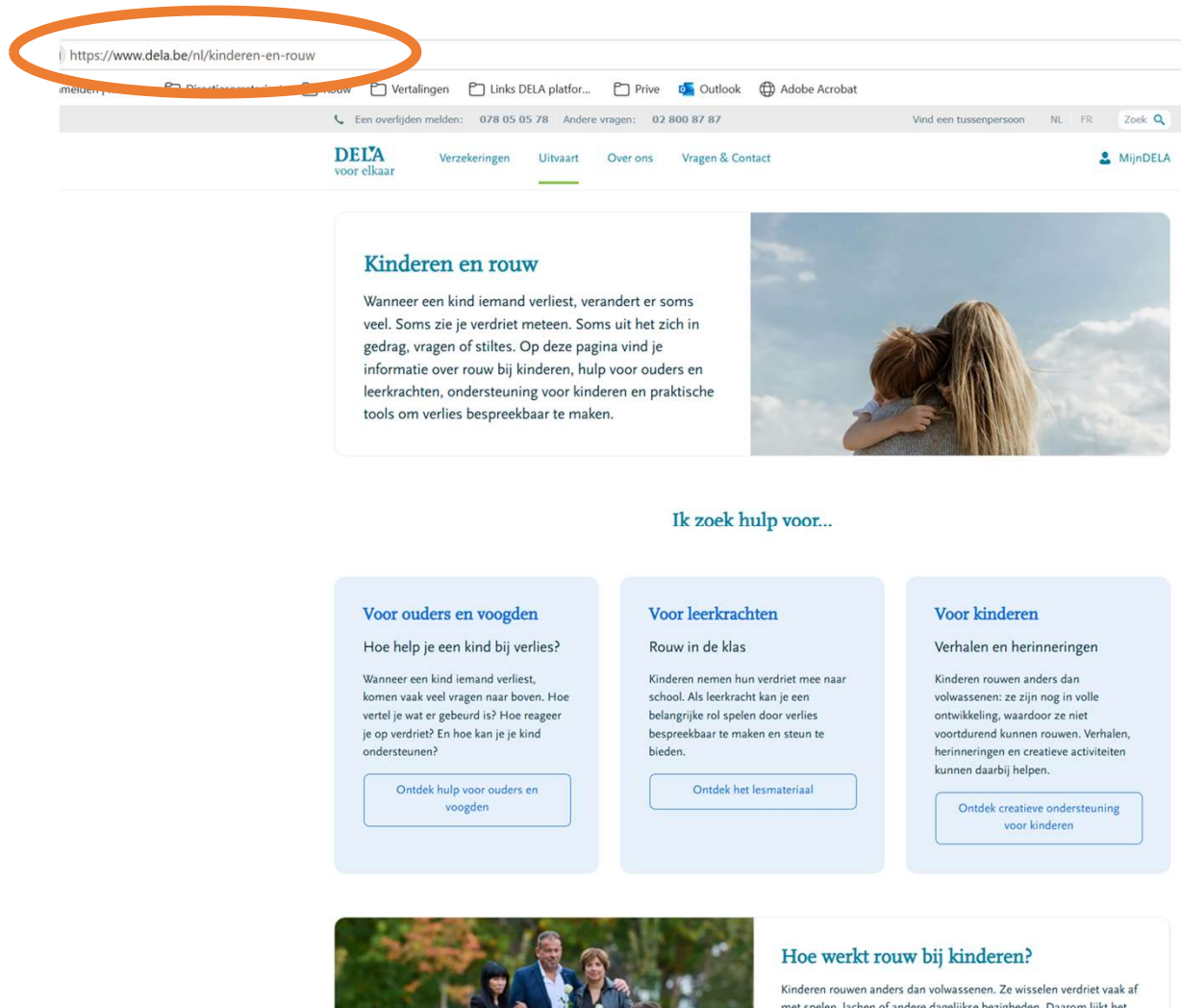
Ondersteuningsmateriaal vanuit DELA

Ann Costermans, experte rouw / rouw- en verliesconsulente

Gezinsbond 

Alles voor kinderen in rouw staat gebundeld op onze overzichtspagina op dela.be:

<https://www.dela.be/nl/kinderen-en-rouw>



<https://www.dela.be/nl/kinderen-en-rouw>

DELA voor elkaar

Verzekeringen Uitvaart Over ons Vragen & Contact

MijnDELA

Kinderen en rouw

Wanneer een kind iemand verliest, verandert er soms veel. Soms zie je verdriet meteen. Soms uit het zich in gedrag, vragen of stiltes. Op deze pagina vind je informatie over rouw bij kinderen, hulp voor ouders en leerkrachten, ondersteuning voor kinderen en praktische tools om verlies bespreekbaar te maken.

Ik zoek hulp voor...

Voor ouders en voogden

Hoe help je een kind bij verlies?

Wanneer een kind iemand verliest, komen vaak veel vragen naar boven. Hoe vertel je wat er gebeurd is? Hoe reageer je op verdriet? En hoe kan je je kind ondersteunen?

Ontdek hulp voor ouders en voogden

Voor leerkrachten

Rouw in de klas

Kinderen nemen hun verdriet mee naar school. Als leerkracht kan je een belangrijke rol spelen door verlies bespreekbaar te maken en steun te bieden.

Ontdek het lesmateriaal

Voor kinderen

Verhalen en herinneringen

Kinderen rouwen anders dan volwassenen: ze zijn nog in volle ontwikkeling, waardoor ze niet voortdurend kunnen rouwen. Verhalen, herinneringen en creatieve activiteiten kunnen daarbij helpen.

Ontdek creatieve ondersteuning voor kinderen

Hoe werkt rouw bij kinderen?

Kinderen rouwen anders dan volwassenen. Ze wisselen verdriet vaak af met spelen, lachen of andere dagelijkse bezigheden. Daarom lijkt het

Gezinsbond 

Mijn herinnering aan jou

Kinderen rouwen ook

→ Start hier



Geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar.
Maak samen met een ouder of voogd een account aan.

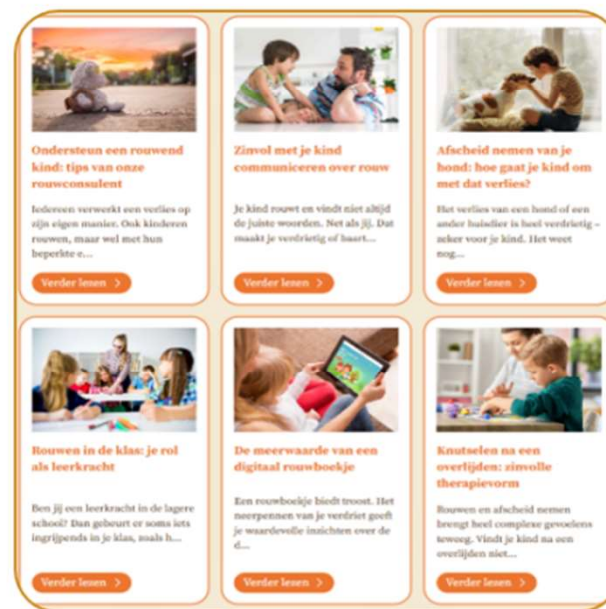
Virtuele herinneringswereld



Informatie op kindermaat

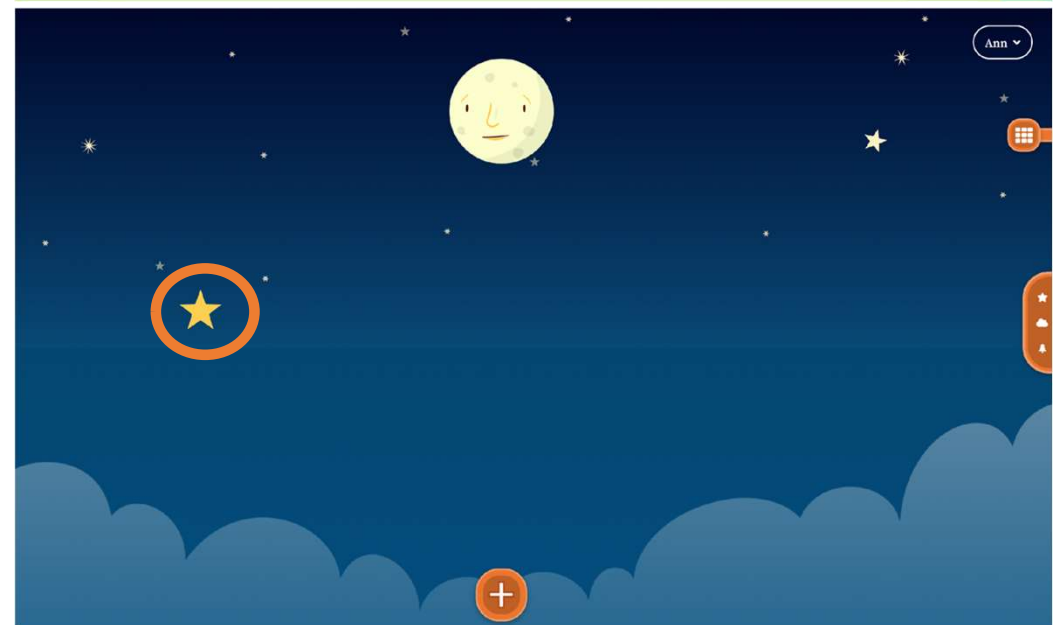
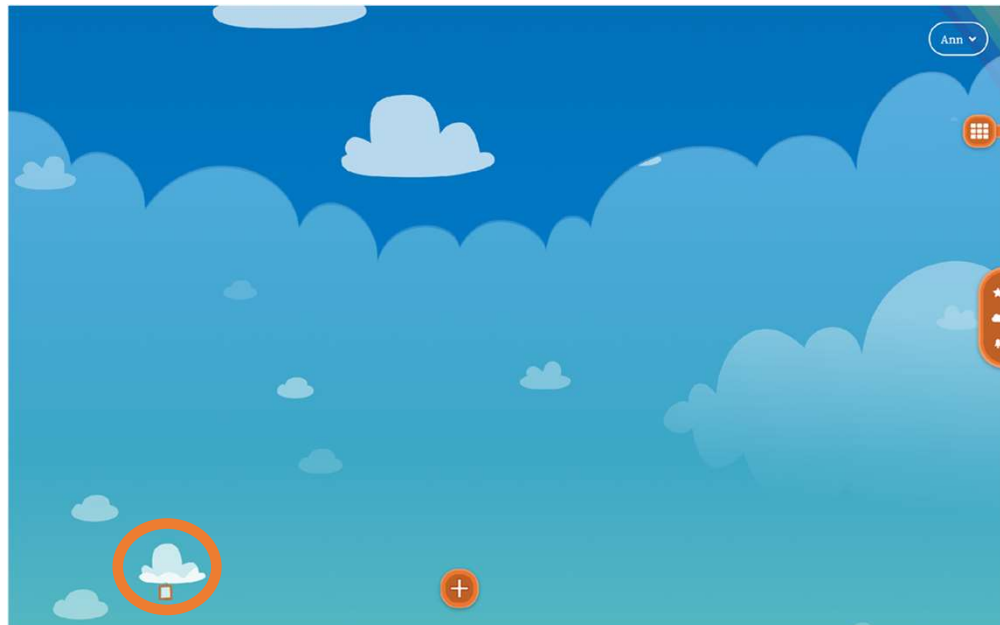
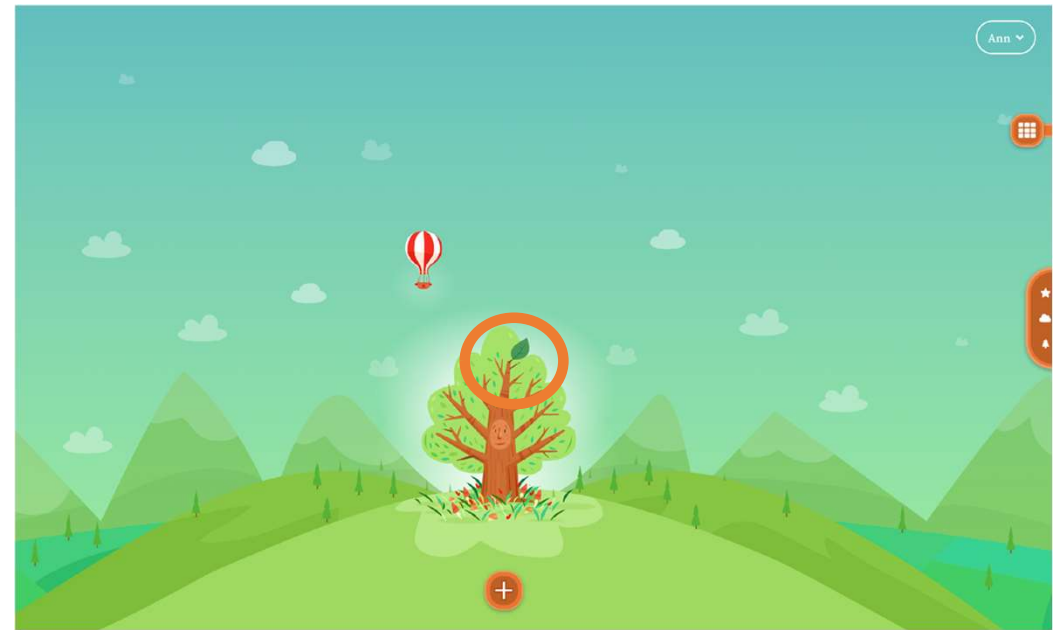


Handvaten voor ouders



Virtuele herinneringswereld

- Kinderen rouwen ook en ze hebben net als volwassenen nood aan ondersteuning en troost.
Die vinden ze vaak in mooie herinneringen.
- In 'Mijn herinnering aan jou' kunnen ze tekeningen, filmpjes, foto's... opslaan in een virtuele herinneringswereld om ze voor altijd te kunnen koesteren.



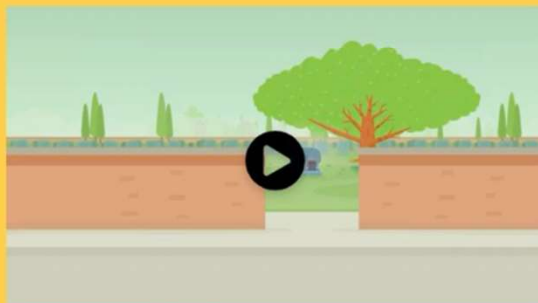
Informatie op kindermaat

- Wanneer ze met een overlijden en een uitvaart worden geconfronteerd stellen kinderen zich heel wat vragen.
- 'Mijn herinnering aan jou' biedt hen de antwoorden daarop: eenvoudig, eerlijk en op hun maat.

Wat gebeurt er allemaal?



Wat gebeurt er tijdens een afscheidsdienst?



Gaan we samen naar de begraafplaats?



Na de afscheidsdienst



De begrafenis



De begrafeniskist



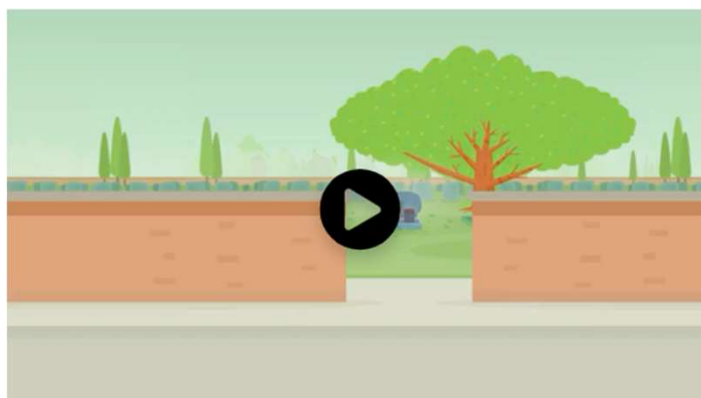
Wat gebeurt er tijdens een afscheidsdienst?



Na de afscheidsdienst



De crematie



Gaan we samen naar de begraafplaats?

Mijn herinnering aan jou: wat gebeurt er tijdens een afscheidsceremonie? |
DELA

Handvaten voor ouders

Mijn kind heeft verdriet.

Hoe kan ik het ondersteunen in rouw?

Wat kan ik zeggen of doen?

Wanneer moet ik professionele hulp inroepen?

Lees de 'Grote mensenkrant' voor handvaten en
bruikbare tips.

Lees de grotemensenkrant

NL

Aanmelden

Mijn herinnering aan jou

Kinderen rouwen ook

→ Start hier



Geschikt voor kinderen vanaf 6 jaar.
Maak samen met een ouder of voogd een account aan.

DE GROTE MENSEN KRANT

Dinsdag 20 Januari 2026

Mijn herinnering aan jou – Editie voor grote mensen

Ga samen met het rouwende kindje aan de slag en creëer een wereld vol mooie herinneringen voor de overleden dierbare.

Start hier



Ondersteun een rouwend kind: tips van onze rouwconsulent

Iedereen verwerkt een verlies op zijn eigen manier. Ook kinderen rouwen, maar wel met hun beperkte e...

Verder lezen >



Zinvol met je kind communiceren over rouw

Je kind rouwt en vindt niet altijd de juiste woorden. Net als jij. Dat maakt je verdrietig of baart...

Verder lezen >



Afscheid nemen van je hond: hoe gaat je kind om met dat verlies?

Het verlies van een hond of een ander huisdier is heel verdrietig – zeker voor je kind. Het weet nog...

Verder lezen >



Rouwen in de klas: je rol als leerkracht

Ben jij een leerkracht in de lagere school? Dan gebeurt er soms iets ingrijpends in je klas, zoals h...

Verder lezen >



De meerwaarde van een digitaal rouwboekje

Een rouwboekje biedt troost. Het neerpennen van je verdriet geeft je waardevolle inzichten over de d...

Verder lezen >



Knutselen na een overlijden: zinvolle therapievorm

Rouwen en afscheid nemen brengt heel complexe gevoelens teweeg. Vindt je kind na een overlijden niet...

Verder lezen >



Gedichten voor je kind na een overlijden

Gedichten bieden vaak troost – ook bij een overlijden. De juiste woorden raken je. Je voelt je begre...

Verder lezen >



Praat bij kinderen: vragen over de begrafenis

Er is iemand overleden. Een dierbaar familielid of schoolvriendje is er plots niet meer. Hoe vertel...

Verder lezen >



Praat met je kind over de afscheidsdienst, crematie en begrafenis

Na een overlijden komt er heel wat op je kind af. Instinctief gaat het op zoek naar een beetje houvaa...

Verder lezen >

Voor leerkrachten

Rouw in de klas

Kinderen nemen hun verdriet mee naar school. Als leerkracht kan je een belangrijke rol spelen door verlies bespreekbaar te maken en steun te bieden.

[Ontdek het lesmateriaal](#)

Ontdek het lespakket voor scholen

Download **gratis** het lesmateriaal en ga er zelf mee aan de slag in je klas.



Handleiding 2de en 3de graad

[Downloaden](#)



Leerplandoelen 2de en 3de graad lager onderwijs

[Downloaden](#)



Handleiding 1ste graad & kleuters

[Downloaden](#)



Leerplandoelen 1ste graad lager onderwijs & kleuters

[Downloaden](#)

Gezinsbond 

Boekjes en luisterverhalen

DELA biedt boeken en verhalen aan die helpen om rouw bespreekbaar te maken. We bieden zowel fysieke boekjes (op te halen bij onze uitvaartcentra) als voorleesverhalen op YouTube aan.

Ontdek de voorleesverhalen op YouTube



Home

Shorts

Subscriptions

You

History

in to like videos,
ment, and subscribe.

Sign in

re

Music

Movies

Gaming

Show more



Vaarwel, Merel Kroen!

Kinderen en rouw | Verhalen, uitleg en ste...

by DELA België

Playlist • 18 videos • 15 views

Hoe leg je een kind uit dat iemand overleden is? Moet een kind naar een uitvaart? En hoe help je kinderen om ...[more](#)

Play all



Vaarwel, Merel Kroen!

7:29

Vaarwel, Merel Kroen: een zacht verhaal over verlies voor jonge kinderen | DELA

DELA België

957 views • 1 month ago



Toupie

4:08

Toupie et Lulu – Une histoire douce pour comprendre la mort et le chagrin | DELA

DELA België

31 views • 1 month ago



Toupie

4:08

Toupie et Lulu – Une histoire douce pour comprendre la mort et le chagrin | DELA

DELA België

38 views • 1 month ago



Spits

6:01

Een boekje over troost: Spits en Ootje helpen omgaan met verlies | DELA

DELA België

47 views • 1 month ago





PAUZE

Met de steun van **DELA**
voor elkaar

Gezinsbond 