

Circle time Verlies

Door Ronald Schepers en Frits Roelofs

“Mijn vader is dood. Plotseling overleden tijdens de vakantie op de camping. Hij was niet ziek, hij mankeerde niets. En nu is hij dood. “

Zo maken wij eind augustus voor het eerst kennis met Frank. Frank is een nieuwe brugklasser, kwam in de laatste week van de vakantie met zijn moeder naar school om ons te vertellen wat er tijdens zijn vakantie was gebeurd. Voor ons zitten twee verslagen mensen. Frank is woedend en boos. Waarom zijn vader, waarom? Andere vaders gaan niet dood, zijn vader wel. Wij zijn onder de indruk van Frank zijn verhaal. We besluiten dat Frank het moment kiest om zijn nieuwe, klas op de hoogte te brengen van het overlijden van zijn vader. De eerste weken van het nieuwe schooljaar is Frank veel afwezig. Hij komt geregeld bij een van ons zijn verhaal doen, hij worstelt. Hij heeft de klas nog niets verteld wat er gebeurd is. Dan besluit Frank dat hij het tijd vindt om de klas in te lichten. Hij ziet er als een berg tegen op. Samen met Frank besluiten wij om het met een Circle Time te doen. Frank kan dan zelf het moment kiezen om het te vertellen. Wij beloven hem te helpen als het nodig is. Het wordt de eerste CT voor de klas. Wij vertellen de klas niet dat wij deze CT speciaal voor Frank hebben georganiseerd. Frank bepaalt op deze manier zelf het moment om zijn verhaal aan de klas te vertellen. We beginnen met het spel, fase 1. Al snel ontstaat er een energieke en actieve sfeer. In fase twee gaat het balletje rond en vertellen de kinderen elkaar de minst erge verliezen. We horen onder andere dode konijnen, cavia's en goudvissen voorbij komen. En ook een oma....

Fase 3, je zwaarste verliezen. Het licht gaat uit, de kaars gaat aan. We laten het balletje weer rond gaan. Er wordt veel gepast. Veel overleden oma's, opa's en andere familieleden komen voorbij. Als Frank het balletje krijgt, knijpt hij hard in het balletje. Ook over een goudvis is getreurd, er wordt opgelucht gelachen. Frank kijkt stuurs naar de grond, hij past bij elke ronde. Tijdens de gehele derde fase blijft Frank passen. Inmiddels heeft hij een pen in zijn handen die hij stevig vasthoudt. De aderen op zijn handen zijn te tellen. Wij besluiten Frank te helpen. In fase vier vragen wij Frank of hij de klas iets wil vertellen. Hij begint te vertellen. De klas luistert ademloos. Frank doet zijn verhaal, breekt ondertussen zijn pen, schopt zijn stoel van zich af en besluit dan dat hij verteld heeft wat hij te vertellen heeft. Het balletje gaat verder. Kinderen stellen vragen aan Frank. Frank beantwoordt alle vragen. Hoe meer vragen hij heeft beantwoord, hoe rustiger hij wordt. Een meisje begint te huilen. Ook zij heeft iets te vertellen. Een tante van haar is tijdens de vakantie plotseling overleden. Zij heeft het de klas ook nog niet verteld en vindt dat dit ook het moment voor haar is om haar verhaal te doen. Huilend vertelt zij de klas wat er gebeurd is. Je voelt de aandacht van de klas. Je voelt de opluchting van Frank en het meisje, zij zijn niet alleen. Niemand is alleen. Er worden adviezen en opbeurende opmerkingen aan elkaar gegeven. Als wij de blanco kaartjes in het midden leggen, wordt er gretig gebruik van gemaakt. Over en weer worden er kaartjes uitgewisseld. Eerst krijgt Frank een kaartje, daarna nog een en aan het eind heeft hij een enorme stapel kaartjes. Gewoon een kaartje met een tekstje, een enkel woord, een tekening. Wij sluiten af met een spel. Met een stapel kaartjes in zijn hand verlaat Frank het lokaal, op naar het volgende uur.

In vorige TvL's (o.a TvL, december 2001) hebben we het al vaker gehad over Circle Time. Het is een heel gestructureerde aanpak waarin leerlingen zich bewust

(kunnen) worden van eigen en andermans gevoelens en van daaruit leren meer begrip voor zichzelf en voor anderen te krijgen. Iedere Circle Time bevat vijf fasen en gaat over een bepaald onderwerp. Dat kan van alles zijn, van planning tot pesten, van vriendschap tot verlies.

Op een school als waar wij werken, een school van ongeveer 1200 leerlingen, sterven er gemiddeld per schooljaar van 5 tot 10 leerlingen een direct familielid, een vader, moeder, broer of zus. De impact van zo'n verlies is vanzelfsprekend vaak heel groot, vaak bijna even groot als de hulpeloosheid van volwassenen, van leraren om leerlingen hierin te begeleiden. Wij hebben hiervoor een Circle Time les ontwikkeld die we inmiddels vaak hebben gebruikt en die zeer waardevol blijkt te zijn.

Circle Time Verlies

Doel: de deelnemers bewust te laten zijn dat verlies ook bij het leven hoort en dat je ook daar iets mee kunt.

Benodigheden: kaars, blaadjes en een pen, blanco kaartjes en stiften, twee balletjes

Fase 1: Plezier → burenspeel

Een stoel meer dan deelnemers. Er is dus een stoel vrij. Diegene die aan de linkerkant van de vrije stoel zit, nodigt iemand uit om naast hem te komen zitten en doet dat met het uitspreken van de reden waarom hij het leuk vond als de ander daar komt zitten. Hij gebruikt telkens de vaste formule:

“De stoel rechts van me is vrij en ik nodig uit om hier te komen zitten, omdat

.....

Er zijn drie belangrijke regels bij CT

- 1.) Wat er in de groep besproken wordt, is vertrouwelijk!**
- 2.) We zijn positief naar iedereen en altijd!**
- 3.) Je mag passen!**

Fase 2: warming up naar het thema → verliesoefening

Elke deelnemer maakt een lijstje met minstens 10 dingen, wezens die hij verloren heeft en brengt daarin door het toekennen van een cijfer tussen de 1 en de 10 een rangorde aan van hoe zwaar dit verlies was. Hoe zwaarder het verlies voelbaar was, hoe hoger het cijfer.

Even een rondje met de allerlaagste. Geen verdere toelichting!

Fase 3 → Het thema

Kaars gaat aan, groep hoort nog een keer de regels van CT en de werking van het balletje. Alleen de leerling die het balletje vast heeft, kan spreken, de rest zwijgt. Ene keer laten we de gehele groep aan bod komen, andere keer alleen de vrijwilligers.

Vragen:

- We gaan naar de hoogste scores en dus zwaarste verliezen. Het balletje gaat rond, iedereen noemt zijn twee hoogste scores. Je mag passen.
- Noem nu een van die twee en omschrijf daar kort hoe jij je voelde en hoe je daarmee bent omgegaan.
- Wat heb jij nodig gehad om dat verlies te verwerken?
- Wat zouden andere mensen voor jou kunnen doen. Antwoord met de opmerking: “Het zou mij helpen als?”

Afhankelijk van wat er gezegd wordt en hoe de sfeer is, kun je ook nog één bepaalde leerling tips meegeven, weer met de vaste formule: “ Zou het jou helpen als? En “hoe kunnen we jou ermee helpen?”

Genoemde leerling houdt al die tijd het ene balletje vast, de andere leerlingen laten het andere balletje rondgaan en zeggen wat als ze het balletje vast houden. De leerling met een vraag zegt na afloop welke tip(s) hij bruikbaar acht en gaat uitproberen.

Fase 4 → afsluiting thema

- Wie wil er iemand nog iets zeggen of vragen?
- Wie wil er iemand bedanken?
- Wie kan je daarbij helpen?
- Voor de mensen die dit schriftelijk of met een tekening willen doen, leggen we de blanco kaartjes en de stiften in het midden. Maak er grif gebruik van! Geef je kaartje aan iemand die je iets van jezelf mee wilt geven.

Op het einde blaast iemand de kaars uit als teken dat de behandeling van het thema ten einde is.

Fase 5 → eindspel

De kluwen.

Alle deelnemers staan op. Iedereen doet zijn ogen dicht, steekt z'n armen voor zich uit en beweegt zich langzaam en zorgvuldig naar het midden van de kring. Op het moment dat iemand de hand van een ander voelt, houdt hij die hand vast en gaan ze samen op zoek naar anderen net zolang totdat iedereen aan elkaar vastzit. Iedereen moet elkaar vast blijven houden. Dan doet iedereen zijn ogen open en gaat iedereen proberen de kluwen te ontwarren.

Een paar tips zijn belangrijk voor een goed verloop van deze les.

- Doe deze les altijd met minstens twee mensen. Laat een redelijk neutrale, wellicht zelfs onbekende leerkracht de les leiden, zorg wel dat de mentor er ook altijd bij is. Wij hebben gemerkt dat er veel onderhuids verdriet los kan komen. Dat zit er en dat heeft een uitweg nodig. Zeker de mentor zal een belangrijke bijdrage kunnen leveren aan de begeleiding hierin.
- Als er zich een overlijden dichtbij een leerling heeft voorgedaan, stel dan voor deze les te doen, geef de leerling (en zijn, haar ouders) de keuze dit wel of niet te doen.
- Let op de rituele herhalingen tijdens de adviezen in fase 3. Op de een of andere manier werken juist deze herhalingen bijna als bezweringen.
- Zorg voor een bericht achteraf aan de andere ouders over de les. Geef de leerlingen een brief mee, waarin je vertelt dat de CT heeft plaats gevonden, wat je doel ermee was en geef ruimte voor reacties van ouders.
- Breng collega's op de hoogte van deze les.
- Besteed aan de leerlingen die met een dergelijk overlijden te maken hebben gehad, ook de nodige nazorg.

Wij hebben louter positieve ervaringen met deze les. Leerlingen gaan op een waardige en ingehouden manier om met het verdriet van hun klasgenoten. Zeker de kaartjes die ze voor elkaar kunnen maken, blijken een geweldige uitlaatklep die

vervolgens door de ontvanger van de kaartjes vaak gekoesterd worden. De moeder van Frank vertelde ons dat de kaartjes die hij van zijn klasgenoten had gekregen, altijd mee naar school gingen. Op de moeilijke momenten pakt Frank ze, leest ze en voelt de troost. Hij heeft zijn vader er niet mee terug, hij voelt zich wel op z'n plaats in de klas!

Ronald Schepers
Frits Roelofs

Beiden werken op het Arentheem College te Arnhem en hebben samen een eigen EQ-praktijk. Voor meer informatie roesch@chello.nl
Tijdens de onderwijisdag van de wereld EQ-conferentie, de Nexus, zullen zij een circle time workshop verzorgen. Voor meer informatie over de Nexusconferentie zie: <http://www.nexuseq.com> of <http://www.eqee.org>