

Podcast

# NA DE ROUWSTOET

**vrt**

LESTIPS  
· voor ·  
LEERKRACHTEN

**vrt**

**Lestips voor leerkrachten**

# Inhoud

<b>Woord vooraf .....</b>	<b>3</b>
<i>Waarom werken met podcasts in het secundair onderwijs? .....</i>	<i>3</i>
<i>Podcastreeksen van VRT .....</i>	<i>4</i>
<i>Het Archief voor Onderwijs .....</i>	<i>4</i>
<i>Soorten podcasts en hun plaats in deze lesbundel.....</i>	<i>4</i>
<i>Hoe zijn de lestips rond VRT-podcasts opgebouwd? .....</i>	<i>4</i>
<b>Inleiding .....</b>	<b>6</b>
<i>Over de ervaringsgerichte podcast.....</i>	<i>6</i>
<i>Over Na de rouwstoet .....</i>	<i>6</i>
<i>Over Na de rouwstoet voor leerkrachten.....</i>	<i>6</i>
<b>Lestips voor het luisteren.....</b>	<b>10</b>
<b>Station 1.....</b>	<b>12</b>
<b>Station 2.....</b>	<b>15</b>
<b>Station 3.....</b>	<b>18</b>
<b>Station 4.....</b>	<b>21</b>
<b>Individuele reflectie.....</b>	<b>24</b>

# Woord vooraf

## Waarom werken met podcasts in het secundair onderwijs?

Leerlingen vormen tot vaardige luisteraars is geen taak die alleen voor taalleerkrachten is weggelegd. In elk vak en in elke les krijgen leerlingen informatie te horen die ze moeten **begrijpen, interpreteren en beoordelen**. Daarom hebben leerlingen er baat bij om hun kritische luistervaardigheid systematisch te oefenen, ook buiten de taallessen.

Goed leren luisteren is namelijk veel **complexer** dan het op het eerste gezicht lijkt. Luisteraars moeten auditieve informatie in *real time* verwerken, relevante elementen onderscheiden van bijzaken, verbanden leggen en de betrouwbaarheid van uitspraken inschatten (Vlaams Talenplatform, 2025, p. 3). Dat vraagt een hoge mate van concentratie en actief meedenken, zeker wanneer de informatie abstract is of nieuwe begrippen bevat.

Podcasts lenen zich bijzonder goed om die **kritische luistervaardigheid** te trainen. In tegenstelling tot video's, reportages of presentaties, waar beelden vaak richting geven aan de interpretatie, zijn leerlingen bij podcasts volledig aangewezen op wat ze horen. Er is geen visuele ondersteuning die de inhoud verduidelijkt. Dat maakt luisteren minder vrijblijvend en dwingt leerlingen om veel actiever met de informatie aan de slag te gaan.

Daarnaast sluiten podcasts sterk aan bij **de leefwereld van jongeren**. Veel leerlingen luisteren in hun vrije tijd al naar podcasts, al doen ze dat meestal ter ontspanning en dus zonder expliciet luisterdoel. Door podcasts doelgericht in te zetten in de les, leren leerlingen om die vertrouwde mediavorm op een andere manier te benaderen: niet alleen als verhaal, maar ook als bron van informatie, argumenten en inzichten.

Een bijkomend voordeel is dat podcasts zich uitstekend lenen voor **vakoverschrijdend werken**. Informatieve podcasts behandelen vaak thema's die aansluiten bij verschillende leerdomeinen en nodigen dan ook uit tot transfer naar andere vakken. Ze bieden authentiek materiaal waarin leerlingen niet alleen hun luistervaardigheid oefenen, maar ook andere sleutelcompetenties ontwikkelen, zoals kritisch denken, probleemoplossend vermogen, communicatie en mediawijsheid.

## Podcastreeksen van VRT

VRT MAX brengt een **uitgebreid en gevarieerd aanbod aan podcastreeksen** samen op één platform. Het gaat om podcasts met uiteenlopende invalshoeken en thema's, waaronder actualiteit, wetenschap, geschiedenis, cultuur en maatschappij. Die brede inhoudelijke spreiding maakt het platform heel relevant voor verschillende vakken en onderwijsniveaus binnen het secundair onderwijs.

De podcastreeksen verschillen in vorm, lengte en complexiteit, waardoor ze zowel integraal als in fragmenten kunnen worden ingezet. Dat maakt podcasts op VRT MAX geschikt voor diverse didactische werkvormen, van gerichte luisteropdrachten tot verdiepende klasgesprekken of onderzoeksoopdrachten. Voor leerkrachten biedt VRT MAX de mogelijkheid om gericht te zoeken naar kwalitatief audiomateriaal dat aansluit bij specifieke leerdoelen.

## Het Archief voor Onderwijs

Voor het gebruik van dit lesmateriaal wordt er gewerkt met **podcastfragmenten**. Deze fragmenten zijn terug te vinden op [Het Archief voor Onderwijs](#), de online databank van meemoo. Alle geselecteerde fragmenten zijn daar **permanent beschikbaar**, zodat je er op elk moment eenvoudig mee aan de slag kunt in de klas.

Naast deze fragmenten biedt Het Archief voor Onderwijs een ruim aanbod aan andere podcasts en audiovisueel materiaal die bruikbaar zijn binnen de klaspraktijk. Op de website vind je bovendien [didactische tips en inspiratie voor het werken met podcasts in het onderwijs](#).

## Soorten podcasts en hun plaats in deze lesbundel

We onderscheiden drie types van podcasts, de **(1) informatieve podcast**, **(2) ervaringsgerichte podcast** en **(3) storytellingpodcast**. Ze vinden alle drie hun plaats in dit lesmateriaal, maar worden elk opgehangen aan een andere vakkencluster.

De informatieve podcast wordt opgehangen aan thema's uit de natuurwetenschappen (biologie, aardrijkskunde) en de wiskunde (kansberekening). Het lesmateriaal rond de ervaringsgerichte podcast dient als inspiratie bij vakken uit het domein Maatschappij & Welzijn, en het materiaal rond de storytellingpodcast is primair bedoeld voor de les Nederlands. De lesbundels kunnen echter ook inspiratie bieden voor andere vakken.

## Hoe zijn de lestips rond VRT-podcasts opgebouwd?

De voorgestelde werkvormen in deze lesbundel vertrekken telkens **vanuit één concrete podcastaflevering** van een VRT-podcastreeks, maar zijn zo opgebouwd dat leerkrachten ze eenvoudig kunnen **toepassen op andere afleveringen of podcasts**. Zo worden de podcasts een flexibel leermiddel dat in verschillende vakken en onderwijscontexten kan worden ingezet.

# **De ervaringsgerichte podcast Na de rouwstoet**



# Inleiding

## Over de ervaringsgerichte podcast

Ervaringspodcasts zijn podcasts waarin **persoonlijke ervaringen** centraal staan. In plaats van vooral feiten of uitleg te geven, vertellen makers of gasten over wat zij hebben meegemaakt, hoe zij iets hebben ervaren en wat dat met hen deed. Het gaat dus meer om beleving en verhaal dan om pure informatie en feiten. Ervaringspodcasts zorgen vaak voor herkenning, empathie en verbinding bij luisteraars. Ze verschijnen vaak in de vorm van een gesprek of interview, met dagboekfragmenten, persoonlijke mijmeringen ... Voorbeelden van thema's zijn relaties, rouw, mentale gezondheid, werk, burn-out, leven met een ziekte of beperking ...

## Over Na de rouwstoet

Voor deze Lestips voor leerkrachten werd lesmateriaal ontwikkeld rond de ervaringsgerichte podcast **Na de rouwstoet**. In deze vierdelige podcastreeks gaat Nona Van Braeckel op zoek naar antwoorden op een vraag waar we liever niet bij stilstaan: 'Hoe gaat het leven verder als de rouwstoet is gestopt?'

Nona verloor zelf haar vader toen ze jong was. Ze merkte dat er in de week van de begrafenis ontzettend veel steun is, maar dat de echte uitdaging pas begint wanneer de rest van de wereld weer doorgaat met de orde van de dag. In deze reeks praat ze met andere jongeren over hun ervaringen met verlies, de stilte die volgt na het afscheid, en de weg naar veerkracht.

[Beluister alle afleveringen op VRT MAX](#)

## Over Na de rouwstoet voor leerkrachten

**Verlies en rouw** maken onvermijdelijk deel uit van het leven van jongeren, maar blijven vaak onderbelichte thema's in het onderwijs. Nochtans worden leerlingen vroeg of laat geconfronteerd met het verlies van een dierbare, hetzij in hun eigen omgeving, hetzij bij klasgenoten of vrienden. De podcast Na de rouwstoet biedt een **toegankelijke en herkenbare ingang om dit thema bespreekbaar te maken in de klas**.

Door dit thema een plaats te geven in de klas, creëert de leerkracht **ruimte voor verbinding, erkenning en ondersteuning**. De lessen bieden niet alleen inzichten, maar ook handvatten voor leerlingen om zorgzaam en respectvol om te gaan met zichzelf en anderen in situaties van verlies.

### 1. Hoe zijn de lestips opgebouwd?

Deze lestips zijn onderverdeeld in **4 stations** die elk gekoppeld zijn aan één aflevering uit de reeks. Elk station volgt een vaste, herkenbare opbouw.

Eerst wordt een beknopt **overzicht** gegeven van de structuur van de aflevering, zodat leerkrachten gericht fragmenten kunnen selecteren. Vervolgens worden een aantal **reflectievragen** aangereikt die gebruikt kunnen worden als instap voor een klasgesprek of individuele verwerking.

Daarna volgen **vijf types van verwerkingsopdrachten**, die telkens een andere invalshoek bieden (zoals inleven, vergelijken, formuleren of kritisch reflecteren). Leerkrachten kunnen ervoor kiezen om leerlingen zelf een opdracht te laten selecteren, of om gericht een keuze te maken in functie van de klasgroep, het lesdoel of de beschikbare tijd. Deze opbouw zorgt voor voldoende houvast, maar laat tegelijk ruimte voor differentiatie en eigen accenten in de lespraktijk.

## 2. Doelgroep

Dit materiaal is in de eerste plaats inzetbaar binnen **vakken uit de humane wetenschappen**, zoals Mens en samenleving (1A-2A), en Psychologie en Sociologie (domein Maatschappij & Welzijn). Daarnaast leent het zich ook uitstekend voor **vakoverschrijdende projecten rond rouw en verlies**, of voor situaties waarin een school geconfronteerd wordt met het **overlijden van een ouder van een leerling**.

De lestips richten zich specifiek tot leerlingen van de **tweede en derde graad van het secundair onderwijs**. De werkvormen en fragmenten zijn afgestemd op hun leefwereld en niveau van abstractie.

## 3. Tips voor de leerkracht

De podcastreeks **Na de rouwstoet** bestaat uit vier afleveringen van telkens ongeveer 30 minuten die elk een andere fase in het rouwproces belichten: van het moment waarop een ouder ongeneeslijk ziek wordt, over het afscheid en de periode rond de uitvaart, tot de stilte nadien en het zoeken naar een nieuw evenwicht. In elke aflevering komen verschillende jongeren aan het woord die hun persoonlijke ervaringen delen, aangevuld met perspectieven uit Nona's omgeving.

Als leerkracht beschik je over **verschillende mogelijkheden om deze podcast in te zetten in de klas**. Afhankelijk van de beschikbare tijd en de klascontext kan je ervoor kiezen om leerlingen één of meerdere afleveringen zelfstandig te laten beluisteren (bijvoorbeeld als voorbereiding), of om gericht met fragmenten te werken tijdens de les. Een alternatieve werkvorm is om leerlingen in kleine groepen te laten werken, waarbij elke groep zich verdiept in één aflevering en nadien de belangrijkste inzichten deelt met de klas.

Het selecteren van relevante fragmenten kan helpen om het gesprek te focussen en de emotionele belasting te bewaken. Tegelijk komt dit lesmateriaal het best tot zijn recht wanneer leerlingen de podcastreeks **in haar geheel beluisteren**, omdat de verschillende afleveringen samen een genuanceerd en volledig beeld geven van het rouwproces. Waar mogelijk is het dan

ook aan te raden om de volledige reeks te laten beluisteren, hetzij thuis, hetzij in de klas, zodat leerlingen de ervaringen en inzichten ten volle kunnen begrijpen.

Aangezien het thema gevoelig kan zijn, is het belangrijk om als leerkracht **bewust om te gaan met de klasdynamiek**. Geef leerlingen de ruimte om te participeren op hun eigen manier en vermijd verplicht delen van persoonlijke ervaringen. De kracht van deze lessen ligt in het creëren van een veilige context waarin luisteren, begrijpen en respect centraal staan.

#### 4. Onderwijsdoelen

In deze lessenreeks staat niet enkel kennisverwerving centraal, maar vooral het **ontwikkelen van empathie, reflectievermogen en communicatieve vaardigheden**. Leerlingen leren stilstaan bij emoties en ervaringen rond verlies, leren luisteren naar getuigenissen van leeftijdsgenoten en reflecteren over hun eigen rol in het ondersteunen van anderen. De opbouw in verschillende 'stations' helpt hen om stap voor stap **inzicht te krijgen in het rouwproces**: van de eerste schok en het afscheid, over de stilte na de uitvaart, tot het zoeken naar een nieuw evenwicht en veerkracht.

De lestips dragen bij aan verschillende **sleutelcompetenties** uit het secundair onderwijs, waaronder sociaal-relationale vaardigheden, zelfbewustzijn, burgerschapscompetenties en taalvaardigheid. Leerlingen leren zich inleven in anderen, genuanceerd communiceren over gevoelige thema's en kritisch reflecteren over maatschappelijke omgang met rouw en verlies. Daarnaast wordt ook ingezet op mediawijsheid, doordat leerlingen actief omgaan met authentieke, gesproken getuigenissen.

##### **Sociaal-relationale vorming**

De leerlingen tonen empathie voor ervaringen en gevoelens van anderen.

De leerlingen leren gepast reageren op emotioneel geladen situaties.

De leerlingen ontwikkelen vaardigheden om anderen te ondersteunen bij moeilijke ervaringen.

De leerlingen reflecteren over hun eigen houding en gedrag in sociale relaties.

##### **Competenties Nederlands**

De leerlingen begrijpen en interpreteren gesproken getuigenissen en verhalen.

De leerlingen selecteren relevante informatie uit een podcast.

De leerlingen verwoorden hun gedachten en gevoelens op een respectvolle manier.

De leerlingen nemen deel aan gesprekken over gevoelige thema's met gepaste taal en houding.

De leerlingen reflecteren over hun luisterervaring en communicatieve vaardigheden.

##### **Competenties burgerschap**

De leerlingen reflecteren over hoe de samenleving omgaat met rouw en verlies.

De leerlingen ontwikkelen respect voor verschillende manieren van omgaan met verdriet.

De leerlingen denken na over hun rol binnen een gemeenschap (klas, vriendenkring) bij verlieservaringen.

De leerlingen leren omgaan met diversiteit in emoties en reacties.

### **Competenties mediawijsheid**

De leerlingen gaan kritisch en bewust om met authentieke media-inhouden (podcasts).

De leerlingen interpreteren persoonlijke verhalen in een bredere maatschappelijke context.

De leerlingen reflecteren over de rol van media in het bespreekbaar maken van gevoelige thema's.

### **5. In samenwerking met**

**Na de rouwstoet voor leerkrachten** is een initiatief van VRT en kwam tot stand in samenwerking met [Het Archief voor Onderwijs](#), de online beeldbank van meemoo.

## Lestips voor het luisteren



## Voor het luisteren

# Recflecteren over omgaan met verlies en rouw

Laat leerlingen individueel schriftelijk reflecteren over enkele van onderstaande vragen. Je kan ervoor opteren hen alle vragen te geven en hen zelf de keuze te laten op welke vragen ze een antwoord willen geven

- Heb je in je omgeving (vrienden, familie, klasgenoten) wel eens meegemaakt dat iemand een dierbare verloor? Hoe reageerden de mensen om die persoon heen? Hoe reageerde de persoon toen anderen erover wilden praten?
- Denk je dat het voor jongeren vaak moeilijk is om over verlies te praten met leeftijdsgenoten? Waarom zou dat (niet) zo zijn?
- Wat is volgens jou het verschil tussen de week van de begrafenis en de periode die een jaar later volgt?
- Hoe denk je dat het voelt om als jongere een ouder te verliezen? Probeer dit zo concreet mogelijk te beschrijven.
- Waarom kan het moeilijk zijn om de juiste woorden te vinden wanneer iemand rouwt?
- Wat zou jij zelf helpend vinden als je een groot verlies zou meemaken?
- Denk je dat iedereen op dezelfde manier rouwt? Leg uit.
- Waarom kan stilte soms even belangrijk zijn als praten bij verdriet?
- Wat betekent "er zijn voor iemand" volgens jou in een situatie van verlies?
- Hoe verandert volgens jou de relatie met een overleden persoon doorheen de tijd?
- In hoeverre speelt de omgeving (vrienden, school, familie) een rol in het rouwproces?
- Denk je dat onze samenleving voldoende ruimte biedt om te rouwen? Waarom wel/niet?

## Voor het luisteren

# Klassikale brainstorm

Doe een klassikale brainstorm op het bord rond het woord 'rouwen'. Welke gevoelens, gedachten en woordenschat komen er in de leerlingen op? Wat valt op? Zijn alle associaties negatief of verdrietig?

## Station 1

# Nona, papa is er niet meer

De klap, de weg naar het overlijden en het afscheid



## Structuur van deze aflevering

00:00 – 02:13	Intro
02:13 – 05:12	Introductie lotgenoot Titiana: de diagnose
05:12 – 06:20	Nona: de diagnose, wat gaat er door je hoofd?
06:20 – 07:50	Introductie studiegenoot Juliette: de diagnose
07:50 – 10:22	Introductie StuBru-collega Jonas: het moment waarop zijn papa stierf
10:22 – 14:25	Het moment waarop Nona's papa stierf
14:25 – 15:09	Intermezzo: "Florida 2009" – Joost Klein
15:23 – 17:07	De laatste momenten en het afscheid bij Titiana
17:07 – 17:57	Het afscheid bij Nona en haar papa – nooit echt afscheid genomen
17:57 – 20:25	Het afscheid bij Juliette en haar papa – het laatste gesprek
20:25 – 21:44	Het afscheid bij Jonas en zijn papa – geen afscheid kunnen nemen
21:44 – 23:08	Groeten in het mortuarium voor Nona en Titiana
23:08 – 25:24	Introductie Kelly, die haar vader verloor aan zelfdoding
25:40 – 26:10	Terug naar huis na het overlijden
26:10 – 28:45	Outro + vooruitblik naar aflevering 2

>> [Beluister de volledige aflevering op Het Archief voor Onderwijs](#)

## Lestips

### Na het luisteren

### Reflectievragen

- Wat valt je op aan de verschillende reacties van jongeren wanneer ze horen dat een ouder ongeneeslijk ziek is?
- Welke gedachten of gevoelens keren terug in de getuigenissen?
- Waarom is het moment van de diagnose zo ingrijpend, ook al is er nog geen overlijden?
- Hoe verschilt het afscheid nemen bij de verschillende getuigenissen (bv. wel/geen afscheid, onverwacht vs. voorbereid)?

### Na het luisteren

### Inleefopdracht

- Schrijf een korte innerlijke monoloog/dagboekfragment van een 10-tal regels van iemand die net hoort dat zijn ouder ongeneeslijk ziek is.
- Bereid een tekstje 10 à 20 regels voor dat je wil voorlezen aan het sterfbed van je zieke ouder. Wat wil je nog zeggen voor je definitief afscheid moet nemen?

## Na het luisteren

### Zeg wel/zeg niet

- Een klasgenoot krijgt het nieuws dat de ouder ongeneeslijk ziek is. Noteer twee dingen die je zou zeggen, noteer één reactie die je beter vermijdt.
- De ouder van een klasgenoot sterft na een lang ziekteproces. Noteer twee dingen die je zou zeggen, noteer één reactie die je beter vermijdt.

## Na het luisteren

### Vergelijkende opdracht

Kies twee getuigenissen over hetzelfde onderwerp uit de aflevering (bv. *reactie op de diagnose*, *laatste gesprek*, *aankondiging van het overlijden*, *groeten*) en vergelijk ze. Wat zijn de overeenkomsten? Wat zijn de verschillen? Focus zowel op de feiten als op de emoties.

## Na het luisteren

### Stellingen (in klasverband)

- Als mijn ouder ongeneeslijk ziek is, wil ik dat meteen na de diagnose weten.
- Ik praat met mijn ongeneeslijk zieke ouder liever niet over de dood, maar wil enkel focussen op het positieve zolang hij/zij nog bij mij is.
- Ik wil erbij zijn als mijn ouder sterft.
- Ik wil mijn overleden ouder gaan groeten in het mortuarium.

## Station 2

# De rouwstoet

De weg naar de uitvaart



## Structuur van deze aflevering

00:00 – 02:00	Intro
02:00 – 03:40	Hoe ging de beste vriendin van Nona om met de situatie?
03:40 – 06:30	De dagen na het overlijden bij Nona
06:30 – 07:40	De dagen na het overlijden bij Titiana en Juliette
07:40 – 09:58	De steun in de dagen na het overlijden bij Nona
09:58 – 13:03	De dag van de uitvaart bij Nona (10'56" – 12'26" klinkt de tekst die Nona voorlas)
13:03 – 14:24	De dag van de uitvaart bij Juliette
14:24 – 16:48	De begrafenis in Turkije bij Ceylan
16:48 – 20:05	Over muziek tijdens een uitvaart
20:05 – 22:50	Het gedachtenisprentje na de uitvaart
22:50 – 25:28	De dagen na de rouwstoet: terug naar school
25:28 – 28:02	Outro en vooruitblik naar aflevering 3

>> [Beluister de volledige aflevering op Het Archief voor Onderwijs](#)

## Lestips

### Na het luisteren

### Reflectievragen

- Je hoort Fien, de beste vriendin van Nona, in de podcastaflevering. Hoe heeft zij de periode na het overlijden ervaren? Wat is het belang van een 'beste' vriend(in)?
- Hoe ervaren de jongeren de periode tussen het overlijden en de uitvaart?
- Welke plaats heeft 'rouw' in die eerste week?
- Welke betekenis heeft een uitvaart/herdenkingsplechtigheid voor de personen in de podcast?
- Bespreek het belang van muziek/persoonlijke teksten in een uitvaartplechtigheid.
- Hoe gaan de jongeren om met het publieke karakter van een uitvaart (mensen, rituelen, verwachtingen)?
- Wat valt je op aan hoe jongeren de dagen vlak na de uitvaart ervaren?

### Na het luisteren

### Inleefopdrachten

- Ontwerp een gedachtenisprentje/bidprentje voor een overleden ouder. Denk na over zowel het visuele aspect als over een passend tekstje.
- Beluister de tekst die Nona tijdens de herdenkingsplechtigheid voorlas opnieuw en schrijf een eigen tekst voor een overleden ouder.
- Maak een playlist van songs die jij op je eigen begrafenis zou willen laten afspelen.

## Na het luisteren

### Zeg wel/zeg niet

- Je bent aanwezig op de uitvaart van de ouder van een klasgenoot. Wat zeg je na de uitvaart? Wat zeg je beter niet?
- Een klasgenoot keert terug na de uitvaart van een ouder. Formuleer twee zaken die je wel zegt. Formuleer één uitspraak die je best vermijdt.

## Na het luisteren

### Vergelijkende opdracht

- Kies twee getuigenissen over hetzelfde onderwerp uit de aflevering (bv. *de dagen na het overlijden*, *de dag van de uitvaart*, *de dagen na de uitvaart*) en vergelijk ze. Wat zijn de overeenkomsten? Wat zijn de verschillen? Focus zowel op de feiten als op de emoties.
- Ga online op zoek naar uitvaartceremonies in andere culturen/geloofsgemeenschappen en vergelijk met de besproken uitvaart in de podcast.

## Na het luisteren

### Stellingen (in klasverband)

- Ik vind het belangrijk om een persoonlijke uitvaartplechtigheid te kunnen samenstellen voor een overleden dierbare.
- Ik vind het belangrijk om iets voor te lezen op de uitvaart van een dierbare.
- Op een uitvaart moet ik sterk zijn voor de andere aanwezigen.
- Een uitvaart helpt om definitief afscheid te nemen.
- Je gaat best zo snel mogelijk terug naar school/het werk na de uitvaart.

## **Station 3**

# **Na de rouwstoet**

De weken en maanden na het afscheid



## Structuur van deze aflevering

00:00 – 01:45	Intro + YouTubevideo van jaar na het overlijden van Nona's vader
01:45 – 04:24	Het leven opnieuw oppikken na de uitvaart + start rouwproces bij Nona, Ceylan, Titiana en Kelly
04:24 – 06:43	Het gevoel van: 'de overleden ouder komt écht nooit meer terug' + 'rouwgolven'
06:43 – 09:25	Introductie van de organisatie 'Missing you' en rouwbegeleider Katrien
09:55 – 11:44	Gesprek met lotgenoot Charlotte van de organisatie 'Missing you'
11:44 – 15:30	Troost bij (muziek van) lotgenoot Joost Klein voor Nona en bij Joris Brys voor Jonas
15:30 – 17:30	Je alleen voelen in je verdriet
17:30 – 20:36	Het belang van een (beste) vriend(in) in je rouwproces
20:36 – 23:00	Wat je kan doen als naaste van iemand die rouwt?
23:00 – 25:02	Tips van Nona voor wie iemand verloren is én voor de naasten
25:02 – 27:25	Outro + vooruitblik naar de volgende aflevering

>> [Beluister de volledige aflevering op Het Archief voor Onderwijs](#)

## Lestips

### Na het luisteren

### Reflectievragen

- Wat verandert er volgens de getuigenissen in de periode na de uitvaart?
- Waarom kan het besef dat iemand "echt nooit meer terugkomt" pas later doordringen?
- Wat bedoelen de jongeren met "rouwgolven"? Herken je dit beeld?
- Waarom voelen sommige jongeren zich alleen in hun verdriet, zelfs als er mensen rondom hen zijn?
- Welke rol spelen vrienden in het rouwproces volgens de podcast?
- Wat kunnen organisaties als 'Missing you' betekenen voor mensen die een dierbare hebben verloren?

### Na het luisteren

### Inleefopdrachten

- Ontwerp een kaart in A6-formaat met vijf tips voor jongeren, wat ze kunnen doen als een vriend of vriendin een ouder of andere naaste is verloren.
- Je kan ook iets doen in de plaats van iets zeggen om een iemand die rouwt te steunen. Maak een steunkaart met daarop wat je wil doen of maak zelf iets creatiefs als steun.
- Schrijf een korte innerlijke monoloog / dagboekfragment van een 15-tal regels van een jongere die enkele weken geleden een ouder is verloren. Focus op het gemis, de onverwachte gevoelens en 'het nieuwe leven'.

## Na het luisteren

### Zeg wel/zeg niet

- Een klasgenoot heeft enkele maanden geleden een ouder verloren en begint schijnbaar uit het niets te huilen. Wat zeg je wel? Wat zeg je niet?
- Je weet dat het vandaag een bijzondere datum is (bv. *eerste verjaardag zonder de ouder, één jaar geleden, Allerheiligen, Vaderdag, Moederdag ...*). Wat zeg je wel en wat zeg je niet tegen je klasgenoot die een ouder verloor?

## Na het luisteren

### Vergelijkende opdracht

- Kies twee getuigenissen over hetzelfde onderwerp uit de aflevering (bv. de dagen na het overlijden, de dag van de uitvaart, de dagen na de uitvaart) en vergelijk ze. Wat zijn de overeenkomsten? Wat zijn de verschillen? Focus zowel op de feiten als op de emoties.
- Ga online op zoek naar uitvaartceremonies in andere culturen/geloofsgemeenschappen en vergelijk met de besproken uitvaart in de podcast.

## Na het luisteren

### Stellingen (in klasverband)

- De moeilijkste periode begint na de uitvaart.
- Na verloop van tijd verwacht je omgeving dat je 'over je verdriet heen bent'.
- Vrienden zijn even belangrijk als familie bij het verwerken van verdriet.
- Blijven vragen 'Hoe gaat het met je?' is het beste wat je kan doen.
- Je moet na een verlies vooruitkijken en focussen op het mooie en fijne in je leven.

# Station 4

## Het nieuwe normaal

Het leven zonder de overleden ouder



## Structuur van deze aflevering

00:00 – 01:40	Intro + YouTube-video van vijf jaar na het overlijden van Nona's vader
01:40 – 04:12	De trieste momenten blijven komen, maar steeds minder intens
04:12 – 07:35	Betekenisvolle data/mijlpalen zonder de ouder
07:35 – 09:04	Joost Klein op Werchter 2022 met Florida 2009
09:04 – 11:12	Het verdriet blijft sluimeren en geluuksmomenten zijn minder intens
11:12 – 13:50	De overleden ouder gaat mijn kinderen nooit kennen
13:50 – 15:20	Connectie blijven zoeken via dagboek (Nona)
15:20 – 20:00	Het spirituele aspect van een verlies (tekenen van nabijheid, leven na de dood ...)
21:40 – 24:40	Het accepteren van het verlies
24:40 – 27:00	Je ouders zeggen hoe graag je ze ziet als het wel nog kan
27:00 – 27:41	Een tattoo als symbool voor de verloren ouder
28:30 – 32:24	Nona Van Braeckel bedankt Joost Klein

>> [Beluister de volledige aflevering op Het Archief voor Onderwijs](#)

## Lestips

### Na het luisteren

### Reflectievragen

- Wat verandert er volgens de getuigenissen na verloop van tijd in het omgaan met verlies?
- Waarom verdwijnen verdrietige gevoelens niet volledig, ook na meerdere jaren?
- Welke rol spelen belangrijke momenten (verjaardagen, mijlpalen) in het rouwproces?
- Op welke manieren proberen mensen een band te behouden met de overleden ouder?
- Wat betekent "aanvaarding" volgens jou in de context van rouw?

### Na het luisteren

### Inleefopdrachten

- Schrijf een mijmering of spreek een spraakbericht in naar je overleden ouder op het moment dat jij net zelf mama/papa bent geworden.
- Schrijf een korte innerlijke monoloog / dagboekfragment van een 15-tal regels van een jongere die vijf jaar geleden een ouder is verloren. Focus op het gemis, de onverwachte gevoelens en 'het nieuwe normaal'.
- Ontwerp een tattoo die jij zou laten zetten als jouw ouder zou sterven als blijvende herinnering.
- Nona herinnert ons eraan hoe belangrijk het is om je ouders voldoende te zeggen hoe graag je ze ziet nu het nog kan. Denk na over een creatieve manier om deze boodschap over te brengen.

## Na het luisteren

### Zeg wel/zeg niet

- Een klasgenoot verloor jaren geleden een ouder. Het lijkt alsof iedereen ervan uitgaat dat het 'voorbij' is. Noteer 2 dingen die je nog steeds kan zeggen of doen om steun te tonen. Noteer 1 reactie die je beter vermijdt
- Je weet dat het vandaag een bijzondere datum is (bv. *verjaardag of sterfdatum van de ouder, Allerheiligen, Vaderdag, Moederdag ...*). Wat zeg je wel en wat zeg je niet tegen je klasgenoot die een ouder verloor?

## Na het luisteren

### Vergelijkende opdracht

Vergelijk hoe de verschillende personen in de podcast omgaan met het spirituele aspect van het verlies. Wat zijn de overeenkomsten? Wat zijn de verschillen? Focus zowel op de feiten als op de emoties.

## Na het luisteren

### Stellingen (in klasverband)

- Je leert nooit echt te leven met het verdriet van een ouder.
- Geluk en verdriet kunnen tegelijkertijd bestaan.
- Je kan iemand loslaten zonder hem echt te vergeten.
- Het geloof in leven na de dood kan troost bieden.
- Het verlies van een ouder beïnvloedt wie je wordt als persoon.

## Individuele reflectie



### Station 1: De klap, de weg naar het overlijden en het afscheid

**Belangrijkste inzicht:**

Wat is je het meest bijgebleven van aflevering 1?

**Persoonlijke reflectie:**

Nona vertelde dat ze niet echt afscheid heeft kunnen nemen van haar papa, dat ze niet bij hem was toen hij stierf. Hoe zou jij je hierbij voelen, mocht het jou overkomen?

### Station 2: De weg naar de uitvaart

**Belangrijkste inzicht:**

Wat is je het meest bijgebleven van aflevering 2?

**Persoonlijke reflectie:**

Nona getuigt dat de eerste week na het overlijden als een roes aan haar voorbijging. Ze werd gedwongen om praktisch te denken, voor rouwen was er geen plaats. Hoe zou jij je hierbij voelen?

### Station 3: De weken en maanden na het afscheid

**Belangrijkste inzicht:**

Wat is je het meest bijgebleven van aflevering 3?

**Persoonlijke reflectie:**

Nona getuigt dat iedereen na de uitvaart terug naar het normale leven ging, maar dat het voor haar dan pas begon. Hoe kun jij er voor iemand zijn op het moment dat de rest van de wereld het verlies alweer 'vergeten' lijkt?

#### Station 4: Het leven zonder de overleden ouder

**Belangrijkste inzicht:**

Wat is je het meest bijgebleven van aflevering 4?

**Persoonlijke reflectie:**

Wat heb je geleerd over 'acceptatie'? Is dat hetzelfde als 'over je verdriet heen zijn'?