

WAAROM BLEEF JE NIET VOOR MIJ?

DOCENTENHANDLEIDING

Leeftijd: 9-12 jaar, 13-15 jaar

Geschied voor: bovenbouw basisonderwijs, onderbouw voortgezet onderwijs

Tijd: 60 minuten – 120 minuten (afhankelijk van de gekozen opdrachten)

Vakgebied en kerndoelen: Deze les vindt aansluiting bij de vakken Maatschappijleer, Maatschappijwetenschappen, Filosofie en Nederlands.

Kernbegrippen: rouw, verlies, identiteit, angst, leven en dood.

Waarom bleef je niet voor mij?

Vier kinderen zitten nog maar op de basisschool als hun vader zelfmoord pleegt. Hoe gaan zij om met dit verlies? Documentairemaker Milou Gevers, die hetzelfde meemaakte, stelt de vragen die niemand destijds aan haar durfde te stellen. Door de directe vragen laten de kinderen zich van hun meest kwetsbare kant zien. De obstakels die de kinderen moeten overwinnen worden verbeeld als een reis door een landschap, geanimeerd met stop-motion. De film toont dat deze kinderen niet simpelweg slachtoffers zijn, maar een enorme veerkracht bezitten.

Handvatten om het gesprek aan te gaan over zelfdoding

Voorafgaand aan het geven van deze les is het belangrijk dat je je zeker voelt om het onderwerp te bespreken. Stel jezelf daarnaast de volgende vragen:

- **Interne zorglijn:** Wat is de interne zorglijn op school? Wat moet je doen wanneer je denkt dat een leerling aan zelfdoding denkt?
- **Eigen rol in het gesprek:** Wat doe je zelf in het gesprek met de leerling? En wanneer overleg je met de mentor, zorgcoördinator en leidinggevende?
- **Externe zorglijn:** Wat is de externe zorglijn, oftewel met wie kunnen medewerkers van de school overleggen? Welke rol heeft de jeugdarts/jeugdverpleegkundige van de GGD?
- **Rol van de ouders:** Hoe ga je hierin samenwerken met ouder? Wanneer breng je hen op de hoogte?
- **Geheimhouding:** Wat doe je wanneer een leerling niet wil dat je de ouders op de hoogte brengt van zijn/haar/hen psychische problemen? Advies: beloof nooit dat je het niet zult delen met anderen, vanwege het feit dat de leerling misschien een gevaar voor zichzelf is en je hulp moet zoeken.

Voor een deel zal je school dit al hebben uitgewerkt voor andere onderwerpen, zoals een pestprotocol. Daarin kan de school zelfmoordpreventie in opnemen. Het is belangrijk om hier vooraf over na te denken en als school een lijn uit te zetten, zodat jij, als individuele docent, dit niet in je eentje hoeft te doen op het moment dat een leerling tegen je zegt dat hij/zij/hen niet meer wilt leven.

Wanneer er een duidelijk stappenplan is over ieders rollen rondom suïcidepreventie, is het ook belangrijk dat je weet hoe je het gesprek over expliciete zelfmoordgedachten aan kan gaan en dat de persoon bij wie de leerlingen later kunnen aankloppen (dit kan ook de conciërge zijn), dat ze weten hoe ze het gesprek in kunnen gaan. 113 Zelfmoordpreventie heeft een **onlineTraining Suïcidepreventie** ontwikkeld: <https://vraagbaar.113.nl/>

Tevens kan er een **gatekeepertraining suïcidepreventie** bij 113 gevolgd worden: www.113.nl/academy/suicidepreventietraining-gatekeeper

Daarnaast kan je extra informatie vinden op www.113.nl/onderwijs en www.113.nl/suicidepreventiebeleid.

Mocht je nog vragen hebben specifiek over zelfdoding, hoe je het gesprek hierover moet aangaan of een andere hulpvraag is er de overleg- en advieslijn van 113 die op werkdagen tussen 10-16 uur gebeld kan worden.

Opbouw les

Deze les bestaat uit (optionele) vragen voorafgaand aan de documentaire *Waarom bleef je niet voor mij?* en het bekijken van een drietal fragmenten van de documentaire. Na elk fragment kunnen de leerlingen aan de slag met de verdiepingsvragen over de vorm en/of over de inhoud van de film. Kies als docent of je beide elementen wilt bespreken of een van de twee. De leerlingen kunnen hun antwoorden eventueel op het leerlingenwerkblad invullen (zie bijlage). Deze vragen kunnen vervolgens individueel, in groepjes of klassikaal worden behandeld. Tevens kan er een creatieve opdracht naar keuze worden uitgevoerd.

Opgelet: Mogelijk zit er in je klas een kind die iemand heeft verloren aan zelfmoord. Deze documentaire en lesbrief kan helpen dit onderwerp bespreekbaar te maken. Het is goed om je te realiseren dat deze documentaire emotionele reacties kan oproepen. Tevens kan dit materiaal ingezet worden om deze leerling bij te staan en hoe je er als klasgenoten op kunt reageren.

Over de maakster

De maakster van *Waarom bleef je niet voor mij?* is Milou Gevers. De moeder van Milou heeft zelfmoord gepleegd. Milou merkt dat mensen vaak niet goed weten wat ze moeten zeggen, terwijl het erover praten juist belangrijk is. Daarom wilde ze deze film maken; om de vragen te stellen die destijds niemand aan haar durfde te vragen. Bekijk hier een interview met Milou Gevers: www.human.nl/3fm/lees/2020/milou-gevers Of bekijk een video-interview van Nieuwsuur: <https://www.youtube.com/watch?v=QKThRLmkEfQ>

Credits *Waarom bleef je niet voor mij?*

Regie: Milou Gevers

Productie: Annerose van Strijen en Quita Ruigrok

Camera: Lola Mooij

Montage: Richelle van Loon

Animatie: Muus Veldkamp, Lola Mooij

Geluid: Tim Marsman, Thomas Machtel, Remco Langedijk

Componist: Nikolaï Claiver

Eindredactie Human: Kees Vlaanderen

Inleidende individuele vragen [voor het bekijken van de fragmenten] (10 min)

Het is handig als de leerlingen een duidelijk beeld hebben over wat een documentaire precies is, voordat ze *Waarom bleef je niet voor mij?* gaan kijken. Leg de leerlingen uit dat de documentaire over zelfmoord¹ gaat en wat zelfmoord betekent. Geef de leerlingen de volgende opdracht en bespreek deze vervolgens.

- 1) Je gaat naar fragmenten van de documentaire *Waarom bleef je niet voor mij?* kijken. Wat is een documentaire? Schrijf het in je eigen bewoordingen op.
- 2) In de documentaire wordt onder andere gebruik gemaakt van animatie. Wat is een animatie?
- 3) Lees de beschrijving van *Waarom bleef je niet voor mij?*. Hierin lees je in het kort waar de film over gaat: *In 'Waarom bleef je niet voor mij?' vertellen vier kinderen, die tijdens de basisschool een ouder verloren aan zelfmoord, over de reis die zij aflegden vanaf het moment dat zij het nieuws hoorden. De documentairemaakster, die hetzelfde meemaakte, stelt de vragen die niemand destijds aan haar durfde te stellen.*

Nu je de onderwerpen van de film weet, kan je misschien vertellen waarom de maakster ervoor heeft gekozen om animaties te gebruiken. Schrijf je ideeën op.

- 4) De maakster heeft haar moeder aan zelfmoord verloren. Ze heeft deze documentaire gemaakt om het taboe rondom de dood en zelfdoding te verbreken.
 - 4a) Wat is een taboe?
 - 4b) Waarom denk je dat er weinig wordt gesproken over zelfdoding?
 - 5) Hoe denk je dat het is om achter te blijven na het overlijden van een familielid?

Antwoorden en toelichting:

¹ Je kan uitleggen dat mensen op verschillende manieren kunnen sterven. Mensen sterven bijvoorbeeld door ziektes, ongelukken, ouderdom of zelfmoord. Bij een zelfdoding dood iemand zichzelf.

Vraag 4: Een taboe is iets waarover vaak niet wordt gesproken. Het gaat over dingen waar mensen vaak een sterke eigen mening over hebben.

Documentaire: Een documentaire is een film waarin het verhaal dat wordt verteld echt is gebeurd. In bijvoorbeeld soaps zoals GTST of tekenfilms is dit niet zo. Deze programma's zijn gefantaseerd en gespeeld of getekend maar meestal niet echt gebeurd. Documentaires vertellen echte verhalen. De mensen die je in een documentaire ziet, zijn dan ook geen acteurs die een rol spelen. Het zijn echte mensen die zichzelf zijn. Toch geeft de filmmaker zijn/haar eigen kleur aan het verhaal, waardoor het nooit als objectief kan worden beschouwd.

Animatie: Het tot leven brengen van getekende figuren in een film (bron: Van Dale). Door stilstaande (digitaal) getekende beelden na elkaar af te spelen, lijken ze in beweging te komen. Dit komt omdat een beeld dat je ziet nog even op je netvlies achterblijft. Als daar snel een ander beeld achteraan wordt geplakt, sluit deze aan op het vorige beeld en plakken je hersenen ze als het ware aan elkaar vast. Eigenlijk is animatie dus een illusie van beweging. Het kost erg veel tijd om een animatiefilm te maken. Voor één seconde bewegend beeld hadden de makers van de animatie van *Waarom bleef je niet voor mij?* Maar liefst 12 plaatjes nodig. De animatietechniek die in de documentaire is gebruikt is een handgemaakte 3D stopmotion-animatie met maquettes, net zoals de film "Shaun het Schap".

Verdiepingsvragen fragment 1

Bekijk klassikaal fragment 1.

Bespreek klassikaal de volgende vragen:

- 1) Wie heeft er iemand verloren? (bijv. familielid, maar kan ook een huisdier zijn)
- 2) Wat voelde of dacht je toen je het hoorde?
- 3) Wat deed je met die gedachten of gevoelens?
- 4) In dit fragment zie je "Het Boze Bos". Wat is de rol van dit bos?



Verdiepingsvragen fragment 2

Bekijk klassikaal fragment 2.

- 5a) De kinderen maken allemaal fasen van rouwen door. Wat betekent rouwen?
- 5b) Zit er een verschil denk je in rouwen, nadat iemand zelfdoding heeft gepleegd en rouwen nadat iemand overlijdt door ouderdom? Leg uit waarom.
- 6a) Wat is verdriet?
- 6b) Op welke momenten ben jij verdrietig? Wat voel je dan?
- 6c) Rebekka probeert zo min mogelijk te huilen voor haar moeder. Waarom denk je dat ze dat doet? Wat zou je tegen haar willen zeggen?
- 7a) De kinderen maken zich veel zorgen om bijvoorbeeld het verliezen van hun overgebleven ouder. Waarom denk je dat ze zich daar zorgen om maken?
- 7b) Maak je je ook weleens zorgen over je ouders? Leg uit waarover en waarom.
- 8) In de documentaire zie je "De Waterval van Tranen", "Grote Zorgen Bergen" en "Het Spiegelmeer". Leg uit wat deze landschappen betekenen.

Verdiepingsvragen fragment 3

Bekijk klassikaal fragment 3.

9) In de documentaire zie je “Het Nest van de Herinnerdingen” en “Het Onbekende Terrein”. Wat is de betekenis van deze animaties?



10) Wat vond je van de film? Welke gevoelens roept het bij je op?

11) Denk je dat de ervaringen van de maakster haar hebben geholpen bij het maken van deze documentaire? Zo ja, waarom? Noem voorbeelden. Zo nee, waarom niet?

12) Veel kinderen hebben het gevoel dat ze de enige zijn die zelfdoding hebben meegemaakt. Hoe komt dat denk je?

13) Kijk naar je antwoord bij vraag 2 “voor de film”. Nu je de documentaire hebt gezien, denk je dat je ideeën die je had over de animatie klopten? Waarom wel/niet?

14) Stel je voor: je hebt een klasgenoot die een familielid aan zelfdoding verloren heeft. Zou je na het zien van deze documentaire iets aan je klasgenoot durven te vragen? Wat zou je bijvoorbeeld vragen?

Antwoorden:

Vraag 2: Verlies kan je ook anders interpreteren. Verlies kan bijvoorbeeld ook zijn als je verhuist bent, als je ouders uit elkaar zijn of als je niet meer in het land woont waar je geboren bent.

Vraag 4: Het meisje in de animatie is de maakster, Milou Gevers, zelf. De landschappen staan voor de reis die kinderen/mensen maken als ze een dierbare verliezen aan zelfmoord. Het Boze Bos weerspiegelt de angst die de kinderen en Milou hebben dat ze anders gezien worden door mensen als ze weten dat ze een ouder aan zelfmoord hebben verloren.

Vraag 5: Goed om hier te benadrukken dat aan rouwen geen einde zit, en dat iedereen het op zijn eigen manier doet. Er is geen goed of fout. Soms kan het zijn dat het een tijdje weg is, maar dan maak je iets mee, waardoor je ineens weer verdrietig wordt. In de documentaire vertellen de kinderen dat ze soms iemand op straat zien lopen, die op hun vader lijkt, waardoor ze weer verdrietig kunnen worden.

Vraag 8: Waterval van Tranen weerspiegelt het verdriet en het ongeloof.

Grote Zorgen Bergen staat voor de zorgen die de kinderen hebben om de zelfmoord, over hun zelf en hun overgebleven ouder.

Spiegelmeer staat voor de vergelijking die de kinderen maken met hun overleden ouder en de angst van de kinderen om zelf ook de piekerziekte te krijgen.

Vraag 9: Nest van de Herinnerdingen laat de mooie herinneringen zien die de kinderen en de maakster hebben van hun overleden ouder.

Het Onbekende Terrein staat voor de weg die nog komen gaat voor de kinderen en de maakster. Maar dat ze nu niet meer alleen zijn (weergegeven door de voetstappen in het zand).

KEUZEOPDRACHTEN

Tekening of collage (20 minuten) [na de film]

Laat de leerlingen een tekening of collage maken naar aanleiding van *Waarom bleef je niet voor mij?*. Voorbeelden van opdrachten:



- Teken de plek waar je denkt dat de mensen die overleden zijn naartoe gaan
- De kinderen hebben herinneringen bewaard van hun vader. Teken een voorwerp in het "Nest van de Herinneringen", waar jij een fijne of juist een verdrietige herinnering aan hebt.
- Teken "de Grote Zorgen Bergen", waarin je je eigen zorgen tekent.

Klassengesprek (20 minuten) [na de film]

Bespreek het thema in de klas. Doe dit aan de hand van gerichte vragen en laat de discussie die ontstaat gaan. Wees geen leider, maar een begeleider. Het is belangrijk om niet te (ver)oordelen en open het gesprek in te gaan. Dit creëert een vertrouwde en veilige sfeer. Het is belangrijk om duidelijk te maken dat het niet uitmaakt wat je zegt. Er zijn geen foute antwoorden en verkeerde vragen. De leerlingen moeten zich op hun gemak voelen binnen de discussie. Daarnaast is het belangrijk dat je je rust bewaart, begrip toont als iemand een ervaring of (psychische) gedachte deelt, ga niet mee in de wanhoop.

Om het gesprek te openen is het fijn voor de leerlingen als je een eigen ervaring deelt, waarin je vertelt dat je soms ook verdrietig wordt als je aan je overleden oma/vader/huisdier denkt. In het klassengesprek kan je voortborduren op de individuele vragen, de tekeningen en de onderstaande voorbeeldvragen:

- *Wie heeft er iemand verloren? (bijv. familielid, maar kan ook een huisdier zijn)*²
- *Wat voelde of dacht je toen je het hoorde?*
- *Wat deed je met die gedachten of gevoelens?*
- *Wat betekent afscheid nemen? Is afscheid nemen iets definitiefs of kan het ook iets tijdelijks zijn? En op welke manieren kan je afscheid nemen?*
- *Heb je je ouders weleens verdrietig gezien? Hoe vond je dat? Wat doe je dan?*
- *Hoe kan je iemand troosten? Wat vind jij zelf fijn als je verdrietig bent?*

Schrijf een bief (20 minuten) [na de film]

Laat de leerlingen een brief schrijven aan de documentairemaakster of aan een van de vier kinderen. Wat vond je van de film? Wat zou je de kinderen of de maakster willen vragen of zeggen?

Wil je je brief geven aan de maakster of de kinderen? Stuur je brief/de brieven naar: onderwijs@human.nl of per post naar: Vereniging Investeer in Human, t.a.v. Onderwijs, Postbus 135, 1200 AC Hilversum. Dan zorgen we dat de brief bij de maakster of de kinderen komt.

² Verlies kan je ook anders interpreteren. Verlies kan bijvoorbeeld ook zijn als je verhuisd bent, als je ouders uit elkaar zijn of als je niet meer in het land woont waar je geboren bent.

Extra verdieping

Bekijk de documentaire [Wolkenzusje](#). Kess gaat binnenkort naar de middelbare school. Zal ze daar over haar zus Bo vertellen, die stierf toen Kess vier was? Of wil ze haar, in gedachten, voor zichzelf houden? Kess praat sowieso niet graag over dingen die met Bo te maken hebben, behalve met een hele goeie vriend of vriendin. Ze wil niet dat zij medelijden met haar hebben; ze wil onafhankelijk van haar zus beschouwd worden en haar eigen verhaal creëren.

Bekijk de documentaire [Een vader om nooit te vergeten](#) op IDFA's Docschool Online. Toen Nick bijna 5 jaar was, heeft zijn vader zelfmoord gepleegd. Inmiddels is Nick 13 jaar. Als hij zijn ogen dicht doet kan hij zijn vader meestal wel voor de geest halen, maar het wordt steeds moeilijker, het beeld vervaagt. Nick is bang dat hij hem vergeet en dat wil hij niet.

Bekijk de aflevering van [Wat zou jij doen? met Tim](#). Tim (12) zit in groep 8 en zijn dilemma is of hij op de middelbare school al de eerste dag moet vertellen dat zijn vader is overleden, of dat hij eerst zijn klasgenoten wat beter moet leren kennen. Een panel van twaalf kinderen denkt mee met zijn dilemma en geeft advies.

Bekijk de documentaire [Tien](#) op IDFA's Docschool Online. Jolijn (10) is de enige van het gezin die haar overleden vader Tien niet kan herinneren. Toch mist ze hem elke dag en is ze bang dat anderen hem zullen vergeten.

Bekijk de aflevering van Dus Ik Ben Jr. [Dus ik ben wel/niet bang voor de dood](#). Sam vertelt dat hij, sinds zijn oma is overleden, een beetje bang is geworden voor de dood. Hebben de anderen dat ook? En is er leven na de dood? Is het minder erg om dood te gaan als je oud bent? Wat is het nut van het leven? Bestaat reïncarnatie?

Bekijk de website www.doodgewoonindeklas.nl met video's en lesmateriaal.

Bekijk de website www.stilgeweest.nl. Op de site vind je de verhalen van jonge nabestaanden. Maar ook links naar films en boeken, naar organisaties waar men hulp biedt en naar lotgenotencontact.

Tot slot

HUMAN is altijd benieuwd naar de manier waarop bovenstaande opdrachten in de klas zijn behandeld. Heb je tips en/of aanvullingen voor ons of voor andere docenten? Dan kan je een mail sturen naar onderwijs@human.nl. Bedankt!

Praten over zelfmoordgedachten helpt en kan anoniem:
chat via www.113.nl of bel gratis 0800-0113.