



de Dubbelburg
openbare basisschool

Rouwprotocol

Wat te doen als een leerling of een personeelslid overlijdt

Inhoudsopgave

| | |
|---|-----------|
| 1. Inleiding | 3 |
| 2. Stappenplan | 4 |
| 2.1 Stap 1: het bericht komt binnen | 4 |
| 2.2 Stap 2: het sleuteltrio samenstellen | 5 |
| 2.3 Stap 3: directe actie van het sleuteltrio | 5 |
| 2.4 Stap 4: begeleiding tussen overlijden en uitvaart | 9 |
| 2.6 Stap 6: nazorg voor het team | 12 |
| 2.7 Stap 7: administratieve zaken regelen | 12 |
| 2.8 Stap 8: terugkijken en evalueren | 12 |
| 3 Achtergrondinformatie | 14 |
| 3.1 Analyse van eigen emoties | 14 |
| 3.2 Slechtnieuwsgesprekken | 15 |
| 3.3 Het informeren van leerlingen | 17 |
| 3.4 Het afscheid, de uitvaart | 19 |
| 3.5 Kinderen en het besef van de dood | 23 |
| 3.6 Taken in het rouwproces | 25 |
| 3.7 Verschillende culturen en religies | 28 |
| 3.8 Zelfdoding | 30 |
| 3.9 Omgaan met de pers | 33 |
| 4 Kringgesprekken en andere werkvormen | 34 |
| 4.1 Kringgesprekken | 34 |
| 4.2 Andere werkvormen | 38 |
| 4.3 Verdrietkoffer | 40 |
| 5 Literatuur | 42 |
| 6 Hulpverlening, instanties en websites | 53 |
| Bijlagen | 58 |
| Bijlage 1 Stappenplan als een leerling of leerkracht overlijdt | 58 |
| Bijlage 2 Formulierenset | 59 |
| Bijlage 3 Uw kind heeft een schokkende gebeurtenis meegemaakt; informatie voor ouders | 64 |
| Bijlage 4 Traan | 67 |
| Bijlage 5 Zon | 68 |

1. Inleiding

Directie, leerkrachten, onderwijs ondersteunend personeel en leerlingen van OBS de Dubbelburg vormen met elkaar een 'gemeenschap'. Bij een overlijden wordt ieder lid van de schoolgemeenschap op harde wijze geconfronteerd met de eindigheid van het leven. Het maakt daarbij nauwelijks verschil of dit onverwachts gebeurt of dat men het heeft zien aankomen, er worden dan van ons inspanningen verwacht die van een totaal andere orde zijn dan het dagelijkse werk. Op enigerlei wijze voorbereid zijn, kan op zo'n moment van groot belang zijn. Zeker in een crisissituatie luistert de manier van handelen zeer nauw, terwijl juist op dat moment gevoelens van verslagenheid en machteloosheid kunnen overheersen. Een gedegen voorbereiding op ingrijpende gebeurtenissen is van groot belang want de manier waarop de school reageert is mede bepalend voor de reactie, de verwerking en het herstel van het gewone leven.

In de praktijk komt het gelukkig zelden voor dat een leerling of personeelslid (plotseling) overlijdt. Dat betekent dat wij niet gemakkelijk een 'routine' opbouwen in het omgaan met dergelijke situaties. Wij hopen daarom dat dit protocol houvast biedt wanneer een leerling of personeelslid van OBS de Dubbelburg (plotseling) overlijdt. Afhankelijk van de persoon die overleden is, de manier waarop, de plaats die hij/zij innam in de schoolgemeenschap en de relatie die tot de overledene bestond, kan het gehele stappenplan of delen ervan worden gevolgd. Het protocol geeft een richtlijn, een invulling wordt gegeven passend bij de betreffende situatie.

Dit protocol is vooral gericht op de situatie waarin iemand van de schoolgemeenschap overlijdt. Leerlingen kunnen echter ook op andere manieren te maken krijgen met verlies. Denk aan het overlijden van een ouder, broer of zus, opa of oma, een geliefd huisdier. Ook deze situaties kunnen aanleiding zijn om aandacht in de groep of klas te schenken aan dood en verlies. In dergelijke gevallen biedt dit document de nodige informatie.

Bij een calamiteit met meerdere slachtoffers of veel maatschappelijke onrust kan een beroep gedaan worden op het calamiteiten/zedenteam regio Hollands Midden. In nauwe samenwerking en afstemming met OBS de Dubbelburg kunnen verschillende instanties, zo nodig in teamverband, bekijken wie, wanneer, welke ondersteuning nodig heeft. Voor informatie en inschakeling van het calamiteiten/zedenteam kunt u contact opnemen met de calamiteitencoördinator van de GGD Hollands Midden (zie adressenlijst hoofdstuk 17).

Dit protocol is samengesteld door voormalig Bureau Jeugdzorg Zuid-Holland, GGD Hollands Midden en GGZ Kinderen en Jeugd Rivierduinen en is door ons passend gemaakt bij OBS de Dubbelburg. Dit protocol is niet bedoeld ter vervanging van directe contacten met hulpverlenende instellingen. Integendeel: wij adviseren om, als daar als school behoefte aan is, contact te zoeken met de jeugdarts of jeugdverpleegkundige van de GGD, de contactpersoon van het Jeugd- en Gezinsteam/ Sociaal Team Jeugd of het regionale calamiteiten en zedenteam.

2. Stappenplan

Als iemand uit de schoolgemeenschap overlijdt, is dat een gebeurtenis die de hele schoolgemeenschap raakt, vooral diegenen die de overledene goed kennen. In zo'n situatie moet toch snel, tactvol en weloverwogen worden gereageerd naar de nabestaanden, naar de leerlingen en naar het personeel.

Het slechte nieuws vertellen en het opvangen van leerlingen dient goed te gebeuren. Het begeleiden van leerlingen is echter niet alleen de taak van de school, ook ouders kunnen aangesproken en betrokken worden bij de situatie. De verantwoordelijkheid kan nooit alleen bij de school liggen. Wij mogen en moeten grenzen en wensen duidelijk aangeven.

In dit hoofdstuk zijn de nodige acties en aandachtspunten in een stappenplan verwerkt. De stappen zijn zoveel mogelijk op volgorde uitgewerkt. Toch zullen sommige stappen tegelijkertijd aandacht vragen. Daarnaast is de uitvoering van dit stappenplan afhankelijk van de situatie waarin een leerling of leerkracht komt te overlijden. In bijlage 1 staat een kort overzicht van het stappenplan.

2.1 Stap 1: het bericht komt binnen

Een bericht van overlijden kan op verschillende manieren binnenkomen:

- via een officiële mededeling van direct-betrokkenen;
- via het mondelinge circuit;
- via social media;
- telefonisch;
- per post;
- door middel van een advertentie in de krant.

Bij de ontvangst van het bericht moet gelet worden op een aantal zaken:

- Als het bericht niet rechtstreeks van de ouders of direct betrokkenen, een arts of de politie komt, moet eerst worden gecontroleerd of de berichtgeving juist is. In een enkel geval is er namelijk sprake van een valse melding (misplaatste grap, overspannen toestand). De groepsleerkracht of intern begeleider kan het bericht verifiëren bij vrienden of burens en de directie kan dit doen bij politie, huisarts of jeugdarts van de GGD.
- Het bericht moet zo spoedig mogelijk worden doorgegeven aan:
 - de directie of een (vooraf aan te wijzen) directielid. Is laatstgenoemde afwezig, dan moet het bericht doorgegeven worden aan een (vooraf aan te wijzen) vervanger;
 - de groepsleerkracht/mentor van de betrokken groep/klas;
 - een vertegenwoordiger van de contactouder van de groep/klas. Degene die het bericht ontvangt gaat bij de melder na of de bovenstaande personen al op de hoogte zijn gesteld. Zo niet, dan zal de ontvanger van het bericht dit zelf moeten doen. 'Zo spoedig mogelijk' betekent ook: in het weekend, tijdens de vakantie, tijdens de les of 's avonds laat.

- Bij een plotselinge dood van een leerling of leerkracht op school is het vanzelfsprekend dat de ouders/familie direct worden geïnformeerd, bij voorkeur door de directeur (zie hoofdstuk 3.2) of de politie. Wanneer ouders niet direct bereikbaar zijn, kan hulp van de politie worden ingeroepen om hen op te sporen.

2.2 Stap 2: het sleuteltrio samenstellen

De (plotselinge) dood van iemand uit de schoolgemeenschap vraagt om een goed gecoördineerde actie (reactie) van de school. Daarom is het aan te bevelen een zogenaamd 'sleuteltrio' te vormen.

Afhankelijk van de situatie kan het sleuteltrio bestaan uit:

- de directeur of diens vervanger;
- de groepsleerkracht/mentor;
- de vertegenwoordiger van de ouders (basisonderwijs);
- eventueel anderen zoals de intern begeleider/zorgcoördinator en een externe deskundige.

Het sleuteltrio komt zo spoedig mogelijk bij elkaar, stemt de agenda's op elkaar af en zorgt ervoor de eerste week geregeld voor onderling beraad bereikbaar te zijn. Het is van belang om af te spreken wie voor wat verantwoordelijk is en welke volmachten aan wie gegeven moeten worden ten aanzien van roosterwijzigingen, opvang van leerlingen en contact met de familie van de overledene.

Het sleuteltrio is verantwoordelijk voor het uitvoeren van de verdere stappen van het stappenplan:

- verkrijgen van duidelijkheid;
- informeren van het team;
- organisatorische aanpassingen;
- informeren en opvangen van leerlingen;
- inrichten van een herinneringsplek;
- contact met de ouders/familie van de overledene;
- regelingen in verband met rouwbezoek en uitvaart;
- individuele begeleiding van leerlingen;
- administratieve afwikkeling;
- nazorg aan de betrokkenen;
- terugkijken en evalueren.

Van het sleuteltrio wordt een professionele opstelling verwacht. Dit betekent dat zij duidelijk en helder sturing kunnen geven aan datgene wat aan emotionaliteit binnen de school naar boven komt. Daarom is het van belang om stil te staan bij de eigen gevoelens en gedachten tegenover de dood (eventueel de zelfgekozen dood) en de eigen betrokkenheid bij de overledene (zie hoofdstuk 3.1). Dit kan de keuze van de samenstelling van het sleuteltrio bepalen.

2.3 Stap 3: directe actie van het sleuteltrio

Onderstaande taken van het sleuteltrio dienen snel na ontvangst van het bericht uitgevoerd te worden.

Duidelijkheid verkrijgen

Allereerst dient een zo duidelijk en compleet mogelijk beeld te worden gemaakt:

- wie is er overleden;
- wat is er precies gebeurd;
- waar en hoe is het gebeurd;
- wie zijn de belangrijkste vrienden / vriendinnen / collega's;
- zijn er naaste of andere familieleden op school (in welke groep/klas);
- wanneer en waar is de begrafenis of crematie;
- stelt de familie prijs op aanwezigheid van (een afvaardiging van) leerlingen / personeel?

In de meeste gevallen wordt door de familie een rouwadvertentie namens de school op prijs gesteld. Toch is het van belang dit met de familie te overleggen. Ook moet met de ouders of familie van de overledene besproken worden welke informatie over de doodsoorzaak bekend mag worden gemaakt.

Het sleuteltrio gaat vervolgens na wie geïnformeerd moeten worden over het overlijden. Het sleuteltrio spreekt af wie wie informeert, op welke wijze en in welke volgorde. Voorkomen moet worden dat er via social media bijvoorbeeld al informatie verspreid wordt, voordat een ieder via de juiste weg geïnformeerd is.

- het personeel (denk ook aan hen die op dat moment niet op school zijn);
- de groep/klas van de leerling of leerkracht;
- broers en zussen, neven en nichten die op school zitten;
- vrienden en vriendinnen in andere groepen/klassen;
- ex-groepsgenoten/klasgenoten;
- overige leerlingen (denk ook aan leerlingen in de gymzaal, op excursie, schoolreis, stage, e.d.);
- ouders;
- ouderraad;
- schoolbestuur;
- personen en instanties verbonden aan school die mogelijk contact kunnen opnemen met de familie zoals de GGD, de schoolbegeleidingsdienst (Onderwijs Advies), een externe hulpverlener en de leerplichtambtenaar.
- chauffeur en leerlingen die meereisden wanneer de leerling met een busje naar school kwam (bijvoorbeeld in het speciaal onderwijs).

Informereren van het team

Het is belangrijk dat elk teamlid dezelfde informatie krijgt van wat er is gebeurd en hoe de school hiermee omgaat.

De informatie kan het volgende inhouden:

- wat is er precies gebeurd;
- wie zijn de leden van het sleuteltrio, welke stappen gaat de school ondernemen;
- het verstrekken van achtergrondinformatie, bv over het voeren van 'slecht nieuws gesprekken', kinderen en het besef van de dood, taken in het rouwproces (zie hiervoor hoofdstuk 3);
- het geven van suggesties voor kringgesprekken en werkvormen voor in de groep (zie hoofdstuk 4);
- afspreken op welke manier de teamleden de komende tijd op de hoogte worden gehouden van nieuwe afspraken, mededelingen, ontwikkelingen (bv e-mail, korte bijeenkomsten, memo's).

Regelen van organisatorische aanpassingen

Bij een sterfgeval tijdens het schooljaar zal het rooster in mindere of meerdere mate moeten worden aangepast, afhankelijk van de omstandigheden en de plaats die de overledene in de schoolgemeenschap heeft ingenomen.

Het sleuteltrio moet richtlijnen geven m.b.t. eventuele examens, toetsen, proefwerken, school evenementen, e.d.

Indien de familie daar prijs op stelt, moet iedereen die er zich nauw bij betrokken voelt en die dat wenst in de gelegenheid worden gesteld de begrafenis of crematie bij te wonen. Als de school een dag of dagdeel dicht gaat, is toestemming nodig van de Rijksinspectie.

Het informeren en opvangen van de leerlingen

Aandachtspunten vooraf:

- de groepsleerkrachten/mentoren zullen het slechte nieuws aan hun groep/klas moeten vertellen (eventueel met ouders erbij in de lagere groepen). Voor de één is dit gemakkelijker dan voor de ander. Zorg er daarom voor dat één van de leerkrachten ambulant is en - zo nodig - kan bijspringen. In het basisonderwijs kan dit bijvoorbeeld een duo-leerkracht zijn. Zo'n leerkracht kan niet alleen een collega ondersteunen, maar ook zorg besteden aan leerlingen die extra aandacht nodig hebben. Het is ook mogelijk dat de directeur het slechte nieuws vertelt en dat de leerkracht erbij is voor de opvang van leerlingen.

- Degene die het slecht nieuws vertelt dient zich te realiseren dat dit slechte bericht andere ervaringen kan reactiveren.

De getroffen groep/klas moet direct aan het begin van de dag worden geïnformeerd. Hoe dat het beste kan gebeuren is te lezen in hoofdstuk 3.3.

Als er leerlingen absent zijn, moeten deze alsnog zo spoedig mogelijk worden geïnformeerd. Het sleuteltrio stelt een communiqué op voor het personeel en de overige leerlingen. Tevens moeten afspraken worden gemaakt of en, zo ja, welke ouders van de leerlingen geïnformeerd moeten worden en hoe dit moet gebeuren.

Met name de getroffen groep/klas blijft zoveel mogelijk onder de hoede van de groepsleerkracht/mentor of leerlingbegeleider. Het is van belang om de opvang zoveel mogelijk in de klas te houden. Toch kan er wel een ruimte worden ingericht waar leerlingen terecht kunnen die op zichzelf willen zijn of erg overstuur zijn. Het is goed als in deze ruimte ook iemand van school aanwezig is. Zorg voor iets te drinken en/of te eten.

Mogelijk hebben sommige leerlingen er behoefte aan zich lichamelijk uit te leven, bijvoorbeeld met een bal in de gymzaal of op het schoolplein; dit kan bevrijdend werken. Geef ze hiervoor de mogelijkheid.

Als leerlingen per se naar huis willen, moet worden nagegaan of de ouders thuis zijn, op de hoogte zijn en hun kind kunnen ophalen. Zijn ouders wel thuis maar kunnen ze hun kind niet ophalen, dan dient de school ervoor te zorgen dat het kind onder begeleiding van een leerkracht / vriend(in) / broer/zus naar huis gaat, of dat hier duidelijke afspraken over worden gemaakt. Indien ouders niet thuis zijn zal de school moeten zorgen voor de nodige opvang van leerlingen.

Bij melding van een sterfgeval in de vakantie of aan het begin van een weekend, moet bekeken worden of de directe vriendenkring onmiddellijk en persoonlijk moet worden geïnformeerd en zo ja, door wie dit moet gebeuren.

Inrichten van een herinneringsplek

Het overlijden van een leerling heeft ook praktische consequenties. Wat bijvoorbeeld te doen met een lege stoel in de groep/klas, het rapport dat net was geschreven, de tekening of het opstel? De stelregel is: doe niet alsof de leerling nooit heeft bestaan. Haal de lege stoel niet direct weg, hij kan beter de eerste weken symbolisch leeg blijven staan. Creëer samen met de leerlingen een rouwlokaal of herinneringsplek, zoals een foto, een kaars, bloemen, attributen van de leerling of geliefd speelgoed op een kast of tafel in het lokaal.

Rapporten en tekeningen kunnen het beste persoonlijk naar de ouders worden gebracht. Het is in ieder geval niet verstandig om dergelijke eigendommen aan broertjes of zusjes mee te geven.

Contact met de ouders/familieleden van de overledene

Het is het beste om nog dezelfde dag contact op te nemen met de ouders / familie van de overledene; vraag telefonisch of het gelegen komt.

Zo'n contact is moeilijk: hoe kies je de juiste woorden, hoe tref je de juiste toon? Meestal is luisteren belangrijker dan spreken. Zo nodig kunnen politie, huisarts, jeugdverpleegkundige of jeugdarts van de GGD of Slachtofferhulp hierbij ondersteuning bieden (zie hoofdstuk 6).

Bij een eerste bezoek is de aanwezigheid van de directeur of iemand van de schoolleiding vanzelfsprekend. Daarna kunnen ook andere teamleden die een nauwe band hadden met de overleden leerling of leerkracht meegaan. Zo merken de nabestaanden dat de hele schoolgemeenschap zich betrokken voelt bij het overlijden.

Meestal is een eerste bezoek heel emotioneel. Het is dan niet de juiste tijd om allerlei zaken te regelen. Maak daarom bij het vertrek een volgende afspraak.

Bij een tweede bezoek kan gevraagd worden wat de school voor de ouders / familie kan betekenen. Op dat moment is het bovendien duidelijker wat de ideeën en wensen van de leerlingen, leerkrachten en andere betrokkenen zijn. In overleg met de ouders / familie wordt helder wat kan of niet kan. Ook kunnen er afspraken worden gemaakt over een mogelijke rouwadvertentie door de school, condoléance- en rouwbezoek van leerkrachten en leerlingen, het afscheid nemen van de overleden leerling of leerkracht, bijdragen aan en bijwonen van de uitvaart en een eventuele afscheidsdienst op school. Meer informatie hierover is te lezen in hoofdstuk 3.4.

Spreek af wie er vanuit de school contact met de nabestaanden onderhoudt en blijft onderhouden.

Informereren van alle ouders

Ook de ouders van alle leerlingen moeten worden geïnformeerd. Dit kan het beste door middel van een brief met daarin informatie over de gebeurtenis, organisatorische aanpassingen, de zorg voor de leerlingen op school, contactpersonen op school, regels over aanwezigheid, rouwbezoek en aanwezigheid bij de uitvaart, eventuele afscheidsdienst op school en nazorg voor de leerlingen. In de bijlagen zijn een aantal voorbeeldbrieven opgenomen en tips voor ouders om hun kind(eren) te begeleiden bij het (plotselinge) sterfgeval.

Informereren van diverse instellingen

Het overlijdensbericht moet ook zo spoedig mogelijk worden doorgegeven aan de administratie van de school, de jeugdarts / jeugdverpleegkundige en anderen die contact zouden kunnen zoeken met de overledene of diens familie.

2.4 Stap 4: begeleiding tussen overlijden en uitvaart

Hieronder wordt een aantal aandachtspunten genoemd voor deze paar dagen. Meer inhoudelijke informatie is ook te vinden in hoofdstuk 3.

Gevoelens uiten

Het overlijden van een leerling of leerkracht roept bij leerlingen veel op. Ruim daarom veel tijd in voor vragen, gesprekken en het uiten van emoties.

Tijdens de eerste dag kan in verband met de verwerking gewerkt worden met opdrachten zoals opstellen maken, gedichten maken, lezen of voorlezen. Leerlingen die niet zo verbaal zijn, uiten zich soms beter op een creatieve manier (bijvoorbeeld door te tekenen). Voor de kleuters kan spelen, bijvoorbeeld 'begrafenisje spelen' in de poppenhoek, de verwerking bevorderen. Ook kan gebruik worden gemaakt van de materialen in de Verdrietkoffer van de GGD (zie hoofdstuk 4.3).

Als de lessen weer gedeeltelijk worden hervat, moet er rekening mee worden gehouden dat ook in die situaties gepraat kan worden over het sterfgeval en over de belevingen van de leerlingen daarvan.

Wellicht is het aan te bevelen om speciaal voor deze omstandigheden een apart klassenboek of logboek te gebruiken, waarin leerkrachten aan elkaar doorgeven of en hoe over de dood en over deze situatie in de klas wordt gesproken.

Social media

Als de omgeving van de overledene geen bezwaar heeft, kunnen social media ook een rol spelen bij het delen van gevoelens. Belangrijk is hierover goede afspraken met alle betrokkenen te maken.

Condoleancebezoek

Als de nabestaanden dat op prijs stellen, kunnen leerkrachten leerlingen stimuleren om op bezoek te gaan. Als leerlingen op rouwbezoek gaan, is het van belang om na te gaan of de overleden leerling of leerkracht toonbaar is. Ouders kunnen de leerlingen begeleiden.

Vorbereiding op de uitvaart

Wanneer er met de ouders/familie is doorgesproken wat wel en niet kan en waar leerlingen bij betrokken kunnen worden, kan de leerkracht met de leerlingen aan het werk gaan om bijdragen te leveren voor de dienst(en) (bijvoorbeeld teksten schrijven, tekstboekjes maken, muziek maken, bloemen dragen, een boek met brieven, tekeningen en collages voor de nabestaanden maken). Dit is een goede manier om met het nare bericht om te gaan en verdriet te verwerken.

Als leerlingen de uitvaart bijwonen, moet dit goed worden voorbereid. Voor veel leerlingen zal het de eerste keer zijn dat zij van nabij zoiets meemaken. Het is daarom belangrijk dat zij van tevoren weten wat er gaat gebeuren, welke rituelen (kerkdienst, eventuele toespraken, muziek, bloemen,

condoleren, advertenties) er zullen plaatsvinden en wat de oorsprong daarvan is. Lesuren kunnen worden besteed aan tekenen, musiceren, bespreken en schrijven. De leerlingen kunnen bijvoorbeeld (gezamenlijk) een brief aan de ouders/familie schrijven. Ook kunnen zij misschien een brief aan de overledene schrijven, waarin zij vertellen wat zij hem of haar nog hadden willen zeggen. Als een leerling het wil en durft, en als de familie daar prijs op stelt, kan deze namens de groep / klas iets zeggen of voordragen bij de uitvaart. Dit kan gezamenlijk worden voorbereid.

De dag van de uitvaart

Als de familie er prijs op stelt, kunnen (vertegenwoordigers van) personeel en leerlingen aanwezig zijn bij de begrafenis of crematie. Voor leerlingen van de basisschool is het gewenst dat hun ouders meegaan. Het is aan te bevelen zoveel mogelijk gezamenlijk naar de uitvaart te gaan en na afloop op school gezamenlijk iets te drinken en ervaringen uit te wisselen.

Om zoveel mogelijk leerlingen en leerkrachten de kans te geven afscheid te nemen van de overledene, kan (in overleg met de nabestaanden) een afscheidsdienst op school georganiseerd worden. Een afscheidsdienst op school is ook een mogelijkheid als leerlingen en leerkrachten niet bij de uitvaart mogen of kunnen zijn. Het is aan te bevelen na deze dienst gezamenlijk iets te drinken en na te praten.

De dag na de uitvaart

Deze dag kan worden benut om terug te kijken op de gebeurtenissen van de afgelopen dagen. Het is nu mogelijk en wenselijk om de aandacht te verleggen van de eigen emoties van de leerlingen naar het verdriet van bijvoorbeeld de ouders en andere familieleden.

De aandacht kan weer worden gericht op het hervatten van de 'gewone gang van zaken', op de toekomst. Belangrijk gesprekspunt daarbij zal vermoedelijk zijn 'de lege plaats': wie gaat er op de stoel van de overledene zitten? Mag die door een ander 'bezet' worden of blijft die stoel dit schooljaar leeg? Hoe blijven we de overledene gedenken?

En dan verder

Probeer - zo mogelijk - weer te starten met het gewone rooster. Blijf daarbij steeds letten op signalen bij leerlingen die het moeilijk hebben. Die signalen kunnen wijzen op diverse stadia van verwerking in het rouwproces: ontkenning en ongeloof, woede en boosheid, verdriet (eventueel depressie) en verwerkt verdriet en acceptatie. Sommige leerlingen stellen hun rouw uit en tonen pas na maanden verdriet. Met name leerlingen die al eerder een verlies hebben geleden, lopen dit risico.

Zo nu en dan kan de school nog lessen besteden aan het rouwproces van de leerlingen. Wanneer en hoe vaak dit moet gebeuren is niet te zeggen, er is geen standaard te geven. Sommige leerlingen willen dit helemaal niet en vinden het vreselijk als de nog verse wonden opengereten worden. Andere leerlingen hebben hieraan juist wel behoefte.

2.5 Stap 5: individuele begeleiding van leerlingen

Kinderen/jongeren kunnen naar aanleiding van een sterfgeval min of meer ernstige problemen krijgen.

Signalen die wijzen op (ernstige) problematiek zijn onder meer:

- leermoeilijkheden;
- spijbelgedrag, absenties;
- psychosomatische klachten als hoofd- en buikpijn;
- concentratiestoornissen;
- slapeloosheid;
- ander spelgedrag;
- stemmingswisselingen;
- angstdromen;
- toespelingen op suïcide;
- slecht eten;
- wilde verhalen;
- lusteloosheid, moeheid;
- zondebok-verschijnselen;
- prikkelbaarheid;
- onverschilligheid;
- veel of niet meer kunnen huilen;
- agressiviteit;
- weer duimzuigen;
- schuldvragen/-gevoelens;
- bedplassen;
- vreemd lachen;
- zich terugtrekken;
- plotselinge gedragsveranderingen.

Signalen van (ernstige) problemen kunnen ook voorkomen bij personeelsleden!

Leerlingen met ernstige problemen naar aanleiding van een sterfgeval hebben vaak individuele aandacht nodig. Voor leerlingen die behoefte hebben aan extra ondersteuning kan een wekelijks gesprekje met iemand binnen de school (bijvoorbeeld de groepsleerkracht/mentor of de leerlingbegeleider) al veel betekenen. Andere leerlingen vinden het prettig om eerst hun gedachten op papier te zetten alvorens er met iemand over te praten.

Wanneer een leerkracht de geschiedenis van een leerling kent, kan hij / zij het gedrag beter duiden. Het is bijvoorbeeld belangrijk te weten dat een leerling jaren geleden een broertje heeft verloren of dat zijn oma onlangs is overleden. Eens te meer een goede reden voor scholen om te werken met een goed leerlingvolgsysteem waarin alle belangrijke gegevens van de leerling zijn vastgelegd. Van een nieuwe leerling is de voorgeschiedenis niet altijd bekend. Het is belangrijk dat de oude school de informatie overdraagt.

Soms is hulp van buitenaf wenselijk of nodig. Het sleuteltrio zal in dezen besluiten moeten nemen om al dan niet hulp van buiten in te roepen.

Deze hulp kan bestaan uit:

- Begeleiding bij het verwerkingsproces

Deze ondersteuning kan onder meer geboden worden door de jeugdarts van de GGD en/of Jeugd- en Gezinsteam/ Sociaal Team Jeugd.

- Individuele opvang van leerlingen

Leerlingen die naar aanleiding van een overlijden signalen afgeven van (ernstige) problemen, kunnen (via de jeugdarts) verwezen worden naar Jeugd- en Gezinsteam/ Sociaal Team Jeugd. Bij acute psychiatrische problematiek (bijvoorbeeld een dreigende suicide) kan een beroep worden gedaan op de acute dienst van de GGZ Kinderen en Jeugd Rivierduinen.

Een verwijzing naar een externe instantie zal voor weinig leerlingen nodig zijn. Toch zal bij veel leerlingen het overlijden nog geruime tijd 'nawerken'. Het is daarom van belang dat zij bij iemand op school terecht kunnen voor eventuele opvang of om hun hart eens te luchten.

2.6 Stap 6: nazorg voor het team

Een leerkracht die zich intensief heeft bezig gehouden met het overlijden van een kind of collega kan na de uitvaart in een diep gat vallen. Al die tijd heeft hij of zij zich professioneel opgesteld als leerkracht, begeleider van de leerlingen en vertegenwoordiger van de school. Veel steun kan zo'n leerkracht ondervinden van het team. Een luisterend oor en oprechte aandacht zijn veel waard.

2.7 Stap 7: administratieve zaken regelen

De administratieve zaken moeten zorgvuldig worden afgehandeld. De naam van de overledene moet uit de officiële registers worden geschreven. Ga zorgvuldig om met alles wat er van de overleden leerling of leerkracht nog op school aanwezig is. Voor de nabestaanden zijn dit heel waardevolle zaken. Geef de eigendommen zo mogelijk persoonlijk af, geef ze in ieder geval niet mee aan broertjes of zusjes.

Tijdens latere contacten kunnen financiële zaken aan de orde komen zoals (gedeeltelijke) restitutie van de ouderbijdrage.

Met de ouders / familie moet overlegd worden hoe zij in de komende tijd contact willen houden met de school.

2.8 Stap 8: terugkijken en evalueren

Het is aan te bevelen om ongeveer een maand na de begrafenis/crematie met het hele team terug te kijken op de gebeurtenissen en de gang van zaken te evalueren. Zo'n bijeenkomst is een goede gelegenheid om signalen te bespreken die zijn opgevangen tijdens de lessen en in individuele gesprekken met leerlingen. Zo nodig kan alsnog besloten worden tot verwijzing of het invoeren van hulp van buiten bij het verwerkingsproces. Tijdens zo'n bijeenkomst moet ook afgesproken worden wie namens de school nog een bepaalde tijd contact blijft houden met de ouders/familie. Zo'n contact wordt meestal zeer op prijs gesteld.

Het sleuteltrio doet er verstandig aan om ongeveer een maand na de gebeurtenissen rond het overlijden een overleg te hebben om het geheel nog eens door te praten. De opgedane ervaringen kunnen leiden tot bijstelling van (onderdelen van) de handreiking of tot nieuwe afspraken met betrekking tot leerlingbegeleiding.

Tot slot

- Gedurende de rest van het schooljaar zou de school voor degenen die daaraan wensen deel te nemen elke maand op een vaste dag en een vast tijdstip een zgn. 'maanddienst' kunnen houden om nog eens stil te staan bij het overlijden van de leerling/het personeelslid.
- Sta af en toe stil bij bepaalde herinneringen, bepaalde dagen zoals de verjaar- en sterfdag van de overledene of bepaalde gebeurtenissen als een schoolreisje, diploma-uitreiking of musical. Denk op zo'n moment aan de ouders / familie, broertjes en zusjes. Een bezoekje, kaart, bloemen of een ander gebaar kan op zo'n moment voor de nabestaanden ondersteunend zijn.
- Het is goed om de rouwperiode op een gegeven moment af te ronden. Een stoel hoeft niet maanden leeg te staan. En een kaartje sturen bij bepaalde gebeurtenissen hoeft bijvoorbeeld niet langer dan een jaar. Maar nogmaals, ook dit is geheel afhankelijk van de situatie.
- Doe geen beloftes aan de ouders / familie van de overledene die de school niet kan nakomen.
- Als het overlijden een ongeval of moord betreft, dan zal tijdens het gerechtelijke proces de school mogelijk herhaaldelijk herinnerd worden aan het overlijden van de leerling of het personeelslid. Wees hier alert op en schep de ruimte om op deze momenten de overledene te kunnen gedenken.

3 Achtergrondinformatie

3.1 Analyse van eigen emoties

Het vraagt van u als leerkracht, leerlingbegeleider of directeur een professionele houding en opstelling wanneer u effectief leerlingen wilt helpen bij het verwerken van emoties, opgeroepen door een sterfgeval. Bij die professionele opstelling hoort dat u zich in hoge mate bewust bent van uw eigen gevoelens en gedachten ten aanzien van de dood, eventueel van zelfdoding, en van de overledene. Onverwerkte eigen emoties en emoties waar u zich niet van bewust bent, draagt u, hoe onbewust ook, over op de leerlingen. Dit kan het begeleidingsproces verstoren en voor leerlingen verwarrend werken.

Er is dus zelfonderzoek nodig om op een verantwoorde wijze leerlingen te begeleiden die te maken hebben met een sterfgeval. In dit hoofdstuk kunt u hier meer over lezen.

Uiten van emoties

Wanneer er iemand binnen de school overlijdt, maakt dat niet alleen bij leerlingen maar ook bij u als leerkracht de nodige gevoelens los. In eerste instantie lijken angst, medeleven en onzekerheid het handelen onmogelijk te maken. Toch zal er iets gedaan moeten worden. Wat er ook gebeurt, u moet zich allereerst bewust zijn van het feit dat u uw eigen gevoelens niet buiten spel kunt zetten. Leerlingen en ouders verwachten dat ook niet. Integendeel: ze stellen het juist op prijs en weten zich gesteund als u laat zien dat u ook aangedaan bent.

Zelfreflectie

Na de eerste reacties op het overlijden van een leerling of collega zullen leerlingen begeleid moeten worden om met het verdriet om te kunnen gaan. Aan dit begeleidingstraject gaat voor u een zelfreflectie vooraf. Als u zich te weinig bewust bent van uw eigen gevoelens en gedachten, en u wilt leerlingen helpen bij het verwerken van hun emoties, ontstaat er een risico: het is zeer denkbaar dat u tijdens de begeleiding van leerlingen overvallen wordt door uw eigen emoties t.a.v. de dood. U kunt daar dan pijnlijk door verrast worden.

Een reflectie op eigen emoties en gedachten kan individueel of gezamenlijk (bijvoorbeeld in het sleuteltrio of schoolteam) plaatsvinden.

Stel uzelf de volgende vragen:

- Hoe kijk ik aan tegen de dood?
- wat voor associaties roept het woord 'dood' bij mij op;
- welke herinneringsbeelden komen naar boven;
- welke emoties roepen die associaties en herinneringsbeelden op;
- worden door deze situatie oude wonden opengescheurd;
- heb ik mijn emoties onder controle als ik over mijn ervaringen met de dood spreek;
- welke plaats neemt 'de dood' in in mijn wereldbeeld;
- is de dood het einde of het begin van iets nieuws?

- Hoe kijk ik aan tegen een zelfgekozen dood, suïcide?
 - welke associaties roept het woord 'suïcide' bij mij op;
 - welke eigen ervaringen op dit terrein komen omhoog;
 - welke gevoelens spelen daarbij een rol: (on-)begrip, schuldgevoelens, onmacht;
 - welke invloed hebben die ervaringen en gevoelens op mijn houding nu?
- Hoe ervaar ik dit sterfgeval en de wijze waarop de leerling of mijn collega is overleden?
 - hoe was mijn houding tegenover de overledene;
 - in welke opzichten zal ik hem/haar missen;
 - in welke opzichten voel ik me eventueel 'bevrijd';
 - zijn er nabestaanden of omstandigheden die het sterfgeval extra problematisch maken;
 - waar en/of bij wie kan ik mijn eigen verdriet uiten?
- Kan ik het begeleidingsproces alleen aan of kan ik beter hulp vragen? Zo nodig kan een vertrouwde collega steun bieden en mee de groep/klas ingaan.

3.2 Slechtnieuwsgesprekken

Als het overlijdensbericht als eerste bij de school binnenkomt (bijvoorbeeld omdat de leerling op school overlijdt), zullen de ouders / familieleden geïnformeerd moeten worden. Broertjes en zusjes die ook op school zitten mogen daarbij niet worden vergeten. We noemen zo'n gesprek een 'slecht nieuwsgesprek'.

Doorgaans zal zo'n gesprek met familieleden door (of in overleg met) de politie worden gevoerd! Mocht de situatie zich anders voordoen, of wilt u een 'slechtnieuwsgesprek' voeren met vrienden, vriendinnen en groepsgenoten van de overledene, dan biedt dit hoofdstuk wellicht enige handvat ten. Het voeren van een 'slechtnieuwsgesprek' vraagt om de nodige tact. Er zijn enkele gespreks technische aandachtspunten bij aan te geven. In dit hoofdstuk wordt hieraan stap voor stap aandacht geschonken.

De voorbereiding

Het is belangrijk om vóór het gesprek na te gaan:

- Aan wie moet het slechte nieuws worden doorgegeven?
- Wie is de meest aangewezen om dat nieuws te brengen?
- Hoe moet de 'aankondiging' geschieden: gaat u bijvoorbeeld zonder aankondiging vooraf naar de ouders of belt u eerst op? Laat u vrienden / vriendinnen van de overledene naar uw kamer komen zonder hen vooraf te laten weten waar u over wilt praten?
- Moeten er eventueel voorzorgsmaatregelen getroffen worden? Moet bijvoorbeeld vooraf gezorgd worden voor 'opvangmogelijkheden' ná het gesprek? Welke opvang is beschikbaar?

De inleiding

Een 'slechtnieuwsgesprek' mag nooit een overval zijn! De ouders, familieleden of leerlingen aan wie u het nieuws moet melden, moeten de kans krijgen om -bij wijze van spreken- 'even goed te gaan zitten' en hun aandacht te richten op hetgeen u hen moet meedelen. Een uitgebreide inleiding ('er omheen draaien') is niet nodig, u kunt het slechte nieuws met één of enkele korte zinnen inleiden:

- "Ik moet u iets ernstigs meedelen....."

- "Ik vind het moeilijk om te zeggen, maar ik heb bijzonder triest nieuws voor u....." - "Ik vrees dat ik u ermee overval, maar ik moet u iets meedelen"

Elke leerkracht of directeur zal vermoedelijk bij een dergelijke inleiding formuleringen kiezen, die het beste bij hem / haar passen. Toch is het van belang om bij een dergelijke korte inleiding zoveel mogelijk in de ik-vorm te spreken: ik-boodschappen zijn duidelijk en bij een 'slechtnieuwsgesprek' is duidelijkheid een eerste vereiste. Daarnaast is er met ik-boodschappen de grootste kans dat u direct de aandacht krijgt van degene aan wie u het slechte nieuws moet melden.

Vertel het nieuws kort en bondig

Het overlijdensbericht kan nu, zonder nadere omhaal, worden meegedeeld. Daarbij is het van het grootste belang om kort en kernachtig te vertellen wat er is gebeurd en met welk gevolg. In deze fase is het van belang om details, nadere toelichting en eventuele uitleg (of: excuses) achterwege te laten. Daarvoor is later in het gesprek waarschijnlijk nog alle gelegenheid. Een belangrijk aandachtspunt in deze fase is verder: u vertelt het nieuws. Laat vooral de ander niet raden wat u komt vertellen. In vaktermen wordt dat aangeduid met 'de ander een strop om de eigen hals laten leggen' en dat is in de gegeven omstandigheden wel erg cru. Het is ook niet nodig: u bent gekomen om slecht nieuws te brengen, u heeft er de aandacht voor gevraagd door uw korte inleiding, dan wordt dus nu van u verwacht dat u het slechte nieuws meedeelt.

Belangrijk: vertel aan verschillende mensen consequent hetzelfde bericht.

Ga in op de eerste emoties

Waarschijnlijk zal het overlijdensbericht leiden tot directe, heftige of minder heftige emoties: schrik, verbijstering, ongeloof, verzet, misschien ook al verdriet of woede. In feite zijn allerlei emoties denkbaar na een dergelijk bericht. Het is van groot belang daarvoor open te staan en daar actief, invoelend naar te luisteren.

Dat kan door in te gaan op verbale en non-verbale signalen die wijzen op dergelijke emoties:

- "U bent volkomen verbijsterd door dit bericht ..."

- "Ik merk dat het bericht u helemaal overvalt ..."

Sta stil bij dergelijke emoties, geef de ander de tijd en de gelegenheid om uiting te geven aan de eerste emoties. Daarna kunt u aangeven dat u dergelijke emoties herkent, dat u misschien even verbijsterd was toen u het nieuws hoorde en even geschrokken als degene aan wie u het nu vertelt. Maar geef eerst de ander de gelegenheid om zijn / haar eigen emoties te uiten!

Geef zo nodig verdere toelichting

Slecht nieuws roept vrijwel altijd veel vragen op, zeker als het slechte nieuws een overlijdensbericht betreft van je kind of je beste vriend(in).

- "Wat is er precies gebeurd?"

- "Hoe kon dat gebeuren?"

- "Hoe lang heeft het geduurd?"

- "Waar is het gebeurd?"

- "Waarom ...?"

Het is van belang om zo open mogelijk de informatie te geven waarover u beschikt. Zeker in gesprekken met ouders van een overleden leerling, hoe moeilijk en pijnlijk het voor de ouders ook

is: zij hebben er recht op om te weten wat er precies is gebeurd. Het zal soms zelfs nodig zijn om hen te helpen hun eigen vragen te stellen.

Als de informatie waar u over beschikt wordt achtergehouden, kan dat misschien in deze fase het leed lijken te verzachten. Later zal echter blijken dat het voor de ouders (en anderen) nog pijnlijker is, als zij niet alles te horen hebben gekregen, als zij niet die informatie hebben gekregen waar zij in feite wel recht op hadden.

Vertel ook hier aan verschillende mensen consequent hetzelfde bericht.

Ga na welke hulp eventueel geboden moet worden

Een overlijdensbericht roept bij direct betrokkenen niet alleen heftige emoties op (ook al zijn die niet altijd direct zichtbaar of hoorbaar), maar ook een aantal praktische vragen en problemen:

- "Wat moet er nu gebeuren"?
- "Hoe vertel ik het aan"?
- "Hoe kom ik hier ooit overheen"?

Het is van belang om, als bringer van het slechte nieuws, ook stil te staan bij de gevolgen die het nieuws heeft voor de direct betrokkenen. Ook al bent u geen hulpverlener, u zult in deze fase van het gesprek oog en oor moeten hebben voor de gevolgen van het slechte nieuws en voor de problemen die er door veroorzaakt worden.

Vertel duidelijk welke ondersteuning en/of praktische hulp u of de school kan bieden en welke 'hulpbronnen' er nog meer zijn in te schakelen. Met wie kunnen de ouders/leerlingen contact opnemen als zij na dit gesprek met u behoefte hebben aan een vervolgesprek? Het is van belang de mogelijkheden in dit opzicht te noemen voordat u het gesprek beëindigt. De sociaal verpleegkundige of jeugdarts van de GGD kunnen u hierbij van advies dienen. Meer hulpverlenende instanties zijn te vinden in hoofdstuk 6.

3.3 Het informeren van leerlingen

In het vorige hoofdstuk stond het brengen van slecht nieuws centraal. In dit hoofdstuk zal hierop opnieuw worden ingegaan, maar dan specifiek gericht op het brengen van slecht nieuws aan leerlingen.

Afhankelijk van de situatie zal de groepsleerkracht / mentor het nieuws aan de groep/klas vertellen. Mogelijk kan een collega hierbij aanwezig zijn om de nodige steun te kunnen bieden. Voor de lagere groepen kan het handig zijn een aantal ouders erbij te vragen voor ondersteuning aan de kinderen.

Het vertellen van het slechte nieuws

Natuurlijk moeten leerlingen niet overvallen worden met nieuws waar ze totaal niet op rekenen, maar het heeft ook geen zin om met een lange inleiding de ernst van de situatie te verdoezelen. Begin met een inleidende zin om de kinderen gericht te laten luisteren, bijvoorbeeld:

- "Ik heb een verdrietige boodschap voor jullie."
- "Ik moet jullie iets heel ergs vertellen."

Dan volgt het korte bericht van het overlijden en een beknopte schets van de omstandigheden waaronder de leerling of leerkracht is overleden. Het is niet nodig een lang verhaal te vertellen, want

de leerlingen zijn door de schok de informatie meteen weer kwijt. Het gaat erom dat de boodschap overkomt en dat de kinderen de kans krijgen deze tot zich door te laten dringen. Als ze behoefte hebben aan nadere uitleg, vragen ze die wel.

Eerlijk en duidelijk

Bij het vertellen van het slechte nieuws moet rekening worden gehouden met de ontwikkeling van de leerlingen. Het bericht moet verteld worden op een manier die bij hun leeftijd en vermogens past. In hoofdstuk 3.5 vindt u hierover meer informatie.

Kinderen in het basisonderwijs worstelen op twee niveaus met de dood: ze proberen te begrijpen wat 'dood' betekent en moeten leren omgaan met de gevoelens die het verlies oproept. Door eerlijk en duidelijk te zijn, helpt u hen daarbij. Ook al overzien kinderen nog niet alles, het is altijd beter de waarheid te vertellen dan ze iets op de mouw te spelden. Daarnaast is bekend dat als kinderen geen antwoorden op hun vragen krijgen, ze hun eigen fantasie de vrije loop laten en de hele situatie door hen gruwelijker of angstaanjagender ingevuld kan worden dan werkelijk het geval is.

Zorg ervoor dat een dergelijk bericht geen zakelijke mededeling wordt. Als u op een integere manier het slechte nieuws vertelt en in staat bent uw eigen gevoelens te tonen, stimuleert dat leerlingen om zich te uiten.

Concrete uitleg

Het is van belang (vooral bij heel jonge kinderen) om zo concreet mogelijk uit te leggen wat 'dood' precies inhoudt. Vertel dat iemand die dood is niets meer voelt en dus geen pijn heeft, het niet koud heeft en zich niet ziek voelt. Het is belangrijk zorgvuldig te zijn in de manier waarop u uitleg geeft. Biedt kinderen geen uitleg die afwijkt van wat u zelf gelooft.

Vergelijkingen en beelden kunnen veel verwarring geven. Kinderen nemen dingen soms heel letterlijk.

Leg de dood dus niet als volgt uit:

- Dood zijn is slapen, maar dan voor altijd: kinderen kunnen dan bang worden als ze zelf moeten slapen. Slaap en dood moeten duidelijk onderscheiden worden.
- Doodgaan is op een verre reis gaan en nooit meer terugkomen: ook dit beeld is voor kinderen verwarrend. Ze voelen zich in de steek gelaten; waarom mochten zij niet mee en de groepsgeenoot of leerkracht kwam toch altijd terug als hij / zij op reis ging.
- Iemand gaat dood omdat hij zo ziek is: met name kleine kinderen kunnen geen onderscheid maken tussen ernstige en minder ernstige ziekten. Zonder verdere uitleg kunnen ze later bang worden bij een onschuldig griepje. Hoewel oudere kinderen dit onderscheid wel kunnen maken, kunnen ook zij angstig worden als ze zich niet lekker voelen en zich van alles in hun hoofd halen. Een nadere uitleg is daarom van belang. Een beetje ziek zijn betekent niet dat je dood zult gaan, maar soms is een lichaam zo stuk dat het niet meer gemaakt kan worden.
- Stel de dood niet op één lijn met een beloning voor 'lief zijn'. "God heeft oma tot zich geroepen omdat zij zo'n goed mens was". Kinderen kunnen dan denken dat zij ook met de dood beloond worden als ze te lief zijn.
- Stel de dood ook niet voor als een straf.
- Maak de dood niet aantrekkelijk! Het gevaar is dat leerlingen de dood gaan verheerlijken, wat vaak voorafgaat aan zelfdoding.

“Ik weet het niet”

U hoeft niet op alle vragen een antwoord te hebben. Ook volwassenen weten niet alles en hebben moeite met sommige dingen om te gaan. Leerlingen mogen dit best merken. Het is volkomen aannemelijk dat een leerkracht zegt: "Ik weet het niet, maar ik denk ...". Een dergelijk antwoord is niet alleen eerlijk, maar schept ook ruimte voor een gesprek.

Stilte

Kinderen moeten na de onheilstijding van de eerste schrik bekomen. Iedere leerling verwerkt de schok op zijn of haar eigen manier. De meeste kinderen zijn met stomheid geslagen als ze horen dat een groepsgenoot of leerkracht overleden is.

In de bovenbouw van het basisonderwijs daalt vaak de zwijgzaamheid over de groep neer. Onbewust verwachten de kinderen van u als volwassene dat u het zwijgen doorbreekt door vragen te stellen en antwoorden te geven. Omdat er zoveel vragen zonder antwoord zijn, is dit een moeilijke opgave. De stilte roept een gevoel van verstikking op. Het gevaar van doorpraten bestaat om dit gevoel te bezweren. Het mag echter gerust een tijdje stil zijn in de groep. Wordt de stilte pijnlijk en is deze niet meer functioneel, dan kunt u de stilte doorbreken door bijvoorbeeld te zeggen: "Jullie zijn er stil van. Het is een enorme schok, ook voor mij. Misschien kun je even met je buurman of buurvrouw praten over wat dit bericht betekent".

De draad kan ook opgepakt worden door een mooi gedicht voor te lezen, suggesties zijn te vinden in hoofdstuk 5.

Verdere informatie

Wanneer de eerste emoties wat luwen en leerlingen vragen hoe het verder moet, kunt u overstappen naar de volgende informatie:

- hoe verloopt het contact met de familie;
- hoe worden afspraken gemaakt over rouwbezoek en uitvaart;
- wat kan de school doen;
- hoe worden de komende dagen ingevuld?

Vertel ook bij wie de leerlingen terecht kunnen voor een persoonlijk gesprek. Zo nodig kan de school een rooster maken voor de bereikbaarheid in de avonduren, weekenden en vakantie.

Het is niet nodig om elke leerling individueel te troosten; kinderen zijn heel goed in staat elkaar te troosten. Huilen is een gezonde manier om uiting te geven aan verdriet, het is een eerste stap in het verwerken van het verlies.

3.4 Het afscheid, de uitvaart

Het is belangrijk dat leerlingen afscheid kunnen nemen van de overleden leerling of leerkracht. Dat kan tijdens een bezoek aan de ouders / familie van de overledene, tijdens een begrafenis / crematie of tijdens een afscheidsdienst op school. Leerlingen moeten hierop goed worden voorbereid, ze moeten weten wat ze kunnen verwachten bij het afscheid. Het is daarbij belangrijk om een sfeer te creëren waarin leerlingen het gevoel hebben dat ze al hun vragen mogen en kunnen stellen. In dit hoofdstuk komen deze en andere aspecten aan de orde die van belang zijn bij het afscheid.

Het condoleancebezoek

In het verwerkingsproces speelt de wijze van afscheid nemen van de overledene een belangrijke rol. Het condoleancebezoek kan een mogelijkheid bieden om op een duidelijke wijze afscheid te nemen. Een condoleancebezoek dient zorgvuldig te worden voorbereid. Met de ouders / familie en eventueel met het rouwcentrum moeten voor het bezoek duidelijke afspraken worden gemaakt. Allereerst moet duidelijk worden of de ouders / familie een bezoek van leerlingen prettig vinden. Sommige nabestaanden willen liever zoveel mogelijk met rust worden gelaten. De meesten stellen bezoek van leerlingen echter erg op prijs.

De bezoekers moeten van tevoren duidelijk weten wat hen te wachten staat: is de overledene zichtbaar of is de kist gesloten, wat is er in de ruimte waar de overledene ligt te zien en te verwachten, hoe moet men zich in die situatie gedragen, wie zijn er aanwezig, hoe moet men reageren op eventuele andere aanwezigen. Er moet voldoende ruimte zijn om met elkaar even in de buurt van de overledene te blijven staan. Het moet ook mogelijk zijn voldoende afstand te nemen of te houden van de overledene en er moet ruimte en gelegenheid zijn snel weg te gaan. Wellicht is het aan te bevelen dat jongere leerlingen altijd vergezeld worden door één van hun ouders. Zeker de wat oudere kinderen zitten vaak vol met vragen: wat moeten we zeggen, moet je een hand geven, moet je iets meenemen, waar praat je over, wat doe je als ze gaan huilen, hoe lang moet je blijven? Het is belangrijk om aan dergelijke vragen uitgebreid aandacht te schenken.

Voor een condoleancebezoek kan men een draaiboek opstellen, bijvoorbeeld:

- verzamelen in school;
- gezamenlijk naar het rouwcentrum reizen;
- gezamenlijk terugreizen naar de school;
- gezamenlijk nabespreken.

Van tevoren kan men bijvoorbeeld afspreken dat iedereen voor zichzelf moet beslissen of hij/zij naar de kist loopt, in de kist kijkt of op een afstand blijft staan.

Bij terugkomst in school moet er een situatie zijn, waarin de leerlingen kunnen worden opgevangen. Men kan eventueel gezamenlijk wat drinken en de ervaringen uitwisselen. In deze nabespreking kan opnieuw over de gevoelens, ervaringen en gedachten met elkaar worden gesproken.

Bij het condoleancebezoek, maar ook daarna, kunnen zeer heftige emoties loskomen. Huilbuien, hyperventilatie en flauwvallen zijn geen uitzonderingen. Door de omstandigheden en de massaliteit kan de opvang soms moeilijk zijn. Het is dan ook raadzaam voldoende volwassenen als begeleiding mee te nemen en de opvang taken van tevoren te verdelen en voor te bespreken. Betrek op het moment zelf ook altijd de andere leerlingen bij de opvang van klasgenoten. De volwassenen hebben voornamelijk een structurerende taak.

Afscheid nemen van de overledene

Wanneer de mogelijkheid er is, is het goed dat leerlingen afscheid nemen van de overleden leerling of leerkracht. Vraag van tevoren aan de ouders / familie of aan de uitvaartleider of de leerling of leerkracht toonbaar is. Controleer dit zo mogelijk ook persoonlijk.

Na een zwaar ongeval is het niet altijd mogelijk de overledene te zien, de kist is dan gesloten. In zo'n geval wordt soms een foto van de overledene op de kist geplaatst.

Net als bij een condoleancebezoek, moet ook dit bezoek goed met de leerlingen doorgesproken worden:

- wat staat hen te wachten;
- hoe ziet de overledene eruit;
- hoe voelt de overleden leerling of leerkracht aan?

Vertel de leerlingen dat de overledene wit ziet, koud aanvoelt en niet meer kan bewegen. Leg ook uit dat leerlingen zelf mogen weten of ze naar de kist toelopen, erin kijken, de kist of de overledene aanraken of juist afstand houden.

Het is van belang dat voldoende leerkrachten of ouders meegaan ter begeleiding. Zorg er voor dat deze begeleiders rustig blijven; dat is voor leerlingen geruststellend en voorkomt dat de emoties hoog oplopen.

Deelname aan de uitvaart

In overleg met de ouders/familie kunnen leerlingen een aandeel hebben in de uitvaart. U kunt samen met de leerlingen:

- teksten zoeken of maken en deze tijdens de uitvaart voordragen;
- gedichtjes zoeken of maken en deze voordragen;
- liedjes en muziek uitzoeken, oefenen en tijdens de uitvaart zingen of spelen.

Leerlingen moeten weten wat ze tijdens de uitvaart kunnen verwachten: wat is de gang van zaken, staat de kist er al of wordt hij binnen gedragen, wat gebeurt er met de kist als de dienst is afgelopen, geef je de nabestaanden na afloop een hand?

In de volgende paragrafen vindt u informatie om kinderen op een begrafenis of crematie voor te bereiden.

Vorbereiding op een begrafenis

Bij een begrafenis vindt een afscheidsdienst meestal in de kerk of een aula plaats. Na de dienst gaat iedereen naar de begraafplaats. Daar staat de kist soms onder een soort afdakje, maar het gebeurt ook dat de kist meteen bij het graf wordt gezet.

Vervolgens neemt iedereen afscheid van de overledene, bijvoorbeeld door een laatste woord te spreken, bloemen op de kist te leggen of nog even langs de kist te lopen. Daarna of als iedereen is weggegaan, laat men de kist in het graf zakken. De kuil wordt vervolgens opgevuld met aarde. Meestal wordt er nog een heuveltje van aarde gemaakt waarop de bloemen komen te liggen. Zo blijft het graf liggen tot de grafsteen klaar is en erop geplaatst wordt.

Achtergrondinformatie: wat gebeurt er nu met iemand die begraven is?

Het lichaam heeft zich in de tijd door celdeling zelf gevormd en ruimt zich nu ook zelf weer op. Dat gebeurt door bacteriën die in het lichaam aanwezig zijn. Er komen geen wormen of maden aan te pas. Want wormen zijn geen vleeseters en de overledene wordt zo diep begraven dat maden er vanwege zuurstofgebrek niet kunnen leven. Daarom is wat er gebeurt niet te vergelijken met een rottingsproces in de open lucht.

Dit opruimingsproces duurt tientallen jaren. Uiteindelijk blijven de beenderen over en iets dat je kunt vergelijken met het stof dat je uit een rijpe paddenstoel kunt tikken.

Vorbereiding op een crematie

Bij een crematie gaan de familie, vrienden en kennissen naar een ontvangstruimte in het crematorium waar ze wachten tot de afscheidsdienst begint. De naaste familie gaat meestal naar de familiekamer. Uiteraard mogen zij ook naar de ontvangstruimte, maar de meeste families vinden het prettiger om even rustig te kunnen zitten.

De familie bepaalt wat er tijdens de afscheidsdienst gebeurt. Ze geeft van tevoren aan welke muziek ze wil horen en zorgt zelf of via een uitvaartverzorger voor de sprekers. Dat kan een dominee zijn, maar ook familie, kinderen of collega's. Soms wordt er ook gezongen. De dienst kan heel persoonlijk ingevuld worden met kaarsen, bloemen, ballonnen of wat je maar wilt. Aan het einde van de dienst lopen de mensen langs de (open) kist om een laatste groet te brengen aan degene die overleden is. Dat kan met een woordje, een tekening, een brief, een bloem, een hand op de kist of door even bij de kist stil te staan.

Na afloop gaan de meeste mensen naar de koffiekamer om even na te praten. Wanneer de familie dat op prijs stelt, is er ook gelegenheid om te condoleren.

Veel leerlingen hebben vragen over het crematieproces vanwege het vuur dat eraan te pas komt. U kunt de leerlingen vertellen dat iemand die dood is niets meer voelt en dus geen pijn meer kan lijden en ook niet voelt dat zijn of haar lichaam verbrand wordt.

Achtergrondinformatie: hoe gaat cremieren in zijn werk?

Als de mensen uit de aula vertrokken zijn, wordt de kist naar de oven gereden. In de ovenruimte worden de handvatten en andere metalen delen van de kist gehaald. De bloemen worden niet mee verbrand, die worden buiten bij de strooivelden gelegd of de familie neemt ze mee. De overledene krijgt een registratienummer, dit nummer staat overal op. Een steentje van klei met het nummer wordt voor op de kist gelegd en gaat mee de oven in om voortaan bij de as te blijven. De crematie vindt vrijwel altijd meteen plaats als iedereen nog in de koffiekamer is. De oven wordt verhit tot zo'n 800 graden waarna de kist erin gaat. Door de grote hitte gaat de kist vanzelf branden. Na ongeveer één tot anderhalf uur is de crematie voorbij en komen de grove asresten van kist en overledene uit de oven. De inhoud van de aslade wordt gescheiden ingezameld. Met een magneet worden de spijkers en schroeven van de kist uit de as gehaald. Als er nog metalen van sieraden, monturen van brillen en dergelijke in zitten, worden die er ook uitgehaald. De opbrengst van edelmetalen wordt aan een goed doel geschonken. Wat er dan is overgebleven wordt in een speciale machine verpulverd en daarna in een asbus / urn gedaan. Het steentje wordt er weer bij gedaan en de bus wordt afgesloten met een deksel waarop het nummer en de naam van de overledene staan.

De urn blijft in ieder geval een maand in het crematorium, dat is wettelijk verplicht. Binnen een jaar moet de familie beslissen wat er met de as gaat gebeuren. Daarvoor zijn diverse mogelijkheden. De familie kan kiezen voor verstrooien op een strooiveld, met een schip of vliegtuig boven zee of een dierbaar plekje. De familie kan ook besluiten de as langdurig te bewaren door het bij te zetten in een urnenmuur, een urnen graf of te begraven op een begraafplaats. De urn mag ook mee naar huis worden genomen om er binnen of buiten een plaatsje voor te vinden.

Herdenkingsdienst op school

Om zoveel mogelijk leerlingen in de gelegenheid te stellen afscheid te nemen of omdat het niet mogelijk is dat leerlingen bij de uitvaart aanwezig zijn, wordt soms een herdenkingsdienst op school gehouden. Ook tijdens deze dienst kunnen leerlingen teksten en gedichten voordragen, liedjes zingen en muziek maken.

Culturele verschillen

Rouwrituelen zijn cultuurgebonden. Bij leerlingen of leerkrachten met een andere culturele achtergrond is het van groot belang dat u zich als school vooraf op de hoogte stelt van wat u kunt verwachten en wat er van uw school verwacht wordt. Bepaalde uitingen van rouw, zoals vrouwen die zich huilend op de kist werpen, zijn voor kinderen vaak vreemd en angstaanjagend.

Afscheid nemen is soms niet mogelijk omdat de ceremonie alleen toegankelijk is voor mannen. Het komt ook voor dat de afscheidsrituelen plaatsvinden in het land van herkomst. Afhankelijk van de situatie is het dan aan te raden om zelf een plechtigheid op school te organiseren zodat leerlingen de gelegenheid krijgen om afscheid te nemen.

Rituelen tijdens of na de uitvaart

Rituelen zijn belangrijk voor de rouwverwerking. Ze geven vorm aan het afscheid en scheppen ruimte om aan een nieuwe fase te beginnen. Rituelen geven een gevoel van saamhorigheid en eensgezindheid en zorgen zo voor kracht en steun.

Kinderen zijn gewend om met rituelen om te gaan in al hun spelvormen. Rituelen geven hen een gevoel van veiligheid. Ze kunnen een belangrijke rol spelen bij de verwerking van een sterfgeval.

Enkele voorbeelden (in overleg met de familie):

- Ieder kind maakt een kaartje met een tekening. Het kaartje wordt aan een bloem gehangen, tijdens de uitvaart lopen de kinderen langs de kist en leggen hun bloem erop.
- Ieder kind loopt tijdens de uitvaart langs het graf en legt een briefje of tekening in het graf.
- Ieder kind schrijft op een ster van gekleurd karton een laatste boodschap voor de overleden leerling of leerkracht, tijdens de uitvaart leggen de kinderen de sterren in het graf.
- Op school wordt een plek ingericht met knuffels en andere eigendommen van de overleden leerling of leerkracht, een foto van hem of haar en waxinelichtjes.
- Ieder kind plant een zonnebloempit in de schooltuin rondom een monumentje voor de overleden leerling of leerkracht.
- De kinderen gaan samen naar het graf en planten een struikje.
- Ieder kind maakt een vlinder, de vlinders krijgen een plek bij het graf.
- De kinderen planten een boom met een naamplaatje van de overleden leerling of leerkracht.
- Ieder kind zet zijn naam op een kiezelsteentje, de steentjes worden vervolgens op het graf gelegd.

3.5 Kinderen en het besef van de dood

In een vorig hoofdstuk is al even aangestipt dat jonge kinderen op een andere manier tegen de dood aankijken dan de wat oudere. Wanneer met de leerlingen over de dood wordt gepraat, is het van belang om hiermee rekening te houden. Daarom wordt in dit hoofdstuk aandacht besteed aan het besef van de dood op verschillende leeftijden.

Kinderen tot drie jaar

Kleine kinderen tot ongeveer drie jaar hebben geen echt besef van de dood. Ze kennen nog geen onderscheid tussen levende en niet-levende dingen. Wel zijn ze bang gescheiden te worden van degenen die hen met liefde en warmte omringen. Ze voelen wat verlies is en lijden daar ook onder. De kleintjes gaan nog op een heel natuurlijke manier met de dood om. Volwassenen schrikken hier soms van omdat zij die natuurlijkheid missen. Van angst voor de dode is nog geen sprake.

Kinderen van drie tot zes jaar

Kinderen van drie tot zes jaar kennen het verschil tussen leven en dood. Ze gebruiken het woord 'dood' in hun gesprekjes en hun spel: "Jij bent dood, je moet blijven liggen!" Ze weten echter nog niet precies wat dood zijn betekent. Voor hen is 'dood' iets tijdelijks, een soort slaap waarbij de dode niet meer kan zien of bewegen. Ze beginnen te beseffen dat dood en verdriet met elkaar te maken hebben maar voelen nog geen angst voor de dood.

Kinderen van deze leeftijd denken vaak dat leven en dood elkaar afwisselen. Het lijkt dat zij het de gewoonste zaak van de wereld vinden dat een dierbaar iemand is gestorven. Een vierjarige kan een dag na de begrafenis bijvoorbeeld vragen wanneer de overledene weer terugkomt, om vervolgens diep geschokt te zijn als blijkt dat de betreffende persoon nooit meer terugkomt.

Kinderen in deze leeftijd tonen grote belangstelling voor de lichamelijke en biologische kanten van de dood: "Kan hij niet meer lopen?", "Kan hij nog wat horen als ik iets zeg?" Ze blijven vragen stellen, soms tot vervelens toe: "Wordt hij nu niet vies in de grond?", "Heeft hij nou geen honger in het graf?"

Kinderen van zes tot negen jaar

Bij kinderen van zes tot negen jaar begint het besef door te dringen dat de dood onomkeerbaar is, onherroepelijk en definitief. Wat het definitieve einde precies inhoudt, begrijpen ze echter nog niet en dat maakt het voor hen erg verwarrend en beangstigend.

Ook beseffen ze aanvankelijk nog niet dat de dood onvermijdelijk is en iedereen overkomt. Zo kan een achtjarige aan haar vader vragen haar te begraven als ze dood is. Ze realiseert zich nog niet dat haar vader (waarschijnlijk zelfs eerder) ook dood gaat.

Het groeiende besef dat ook mensen van wie je houdt dood kunnen gaan, zorgt voor emotionele veranderingen die soms gepaard gaan met angst: "Kom je nog terug?".

Op deze leeftijd krijgen kinderen belangstelling voor de uiterlijkheden die bij een sterfgeval horen zoals de kist, de begrafenis, de crematie en het kerkhof.

Ze interesseren zich ook voor wat er na de dood gebeurt. Als oorzaak voor doodgaan geven ze vaak externe verklaringen. Als hen gevraagd wordt waarom mensen dood gaan, antwoorden ze: "omdat ze vergiftigd worden", "wanneer ze een ongeluk krijgen" of "als ze uit een vliegtuig vallen". Een uitzondering vormen kinderen die in hun omgeving met dood te maken hebben gehad, zij hebben een reëler beeld van het gebeuren.

De vragen die kinderen in deze leeftijd vaak stellen komen op volwassenen soms erg nuchter over: "Waarom heeft hij een bril op, hij kan toch niets meer zien?", "Wordt zijn bril ook verbrand?".

Kinderen van deze leeftijd zijn kwetsbaar omdat ze weliswaar de betekenis van de dood kunnen begrijpen, maar nog niet in staat zijn met alle implicaties om te gaan.

Kinderen van negen tot twaalf jaar

Kinderen uit de bovenbouw weten dat dieren, mensen en planten leven en dat alles wat leeft eenmaal dood gaat. Op de vraag waarom mensen dood gaan noemen ze voornamelijk fysieke oorzaken: "ze krijgen kanker", "omdat ze oud zijn" of "omdat ze een hartaanval krijgen". Een enkel wijsneusje zal ook niet-concrete oorzaken noemen zoals: "iedereen moet sterven", "God roept je bij zich" of "de wereld wordt anders te klein".

Kinderen van deze leeftijd zijn minder afhankelijk van volwassenen. Ze willen dan ook niet altijd aandacht vragen voor hun verdriet. Ze proberen er zelf mee klaar te komen, ook om niet kinderachtig te lijken. Maar omdat de gevoelens er toch uit moeten, vertonen ze soms lastig en opstandig gedrag.

Kinderen van twaalf jaar en ouder

De onvermijdelijkheid en universaliteit van de dood dringen door wanneer kinderen de tienerleeftijd hebben bereikt. Hun intellectuele vaardigheden zijn dan zo ver ontwikkeld dat ze de dood zien als het onvermijdelijke einde van het leven.

De persoonlijke en emotionele afstand zijn echter nog groot. Het kan iedereen overkomen, behalve mensen in de eigen omgeving. Maar dat verandert drastisch als ze te maken krijgen met het sterven van een klasgenoot. Juist jongeren worden diep geraakt wanneer de dood in hun nabije omgeving toeslaat.

Ze zijn in een fase waarin ze vraagtekens zetten bij het leven. Ze vragen zich af wat de zin van het leven is: "Waarom en waarvoor zijn we op aarde?". Een confrontatie met de dood maakt dat de vragen en soms ook de verwarring rondom het leven en de dood toenemen.

3.6 Taken in het rouwproces

Er is lange tijd gedacht dat in ieder rouwproces een aantal fasen onderscheiden kunnen worden. Men dacht ook dat iedere fase een duidelijk begin- en eindpunt had en dat er in elke fase vaste reacties voorkwamen. Sommige auteurs hebben in een rouwproces drie fasen onderscheiden, anderen hebben zelfs vijf of acht fasen onderscheiden. Tegenwoordig wordt er op een andere manier naar rouwprocessen gekeken. In het zogeheten rouwtakenmodel van de Amerikaanse psychiater W. Worden, wordt er vanuit gegaan dat mensen na het verlies van een dierbare vier taken dienen te volbrengen. We zullen deze hieronder beschrijven.

Taak 1: het aanvaarden van het verlies

Het aanvaarden van het verlies betekent: het geloven van het verlies, het onder ogen kunnen zien van het verlies, het verstandelijk weten dat het verlies realiteit is en het gevoelsmatig beseffen dat het verlies heeft plaatsgevonden. Net na het overlijden, en soms nog lange tijd daarna, is dit alles nog heel moeilijk. Mensen geven dit wel aan in woorden als: "ik kan niet geloven dat hij dood is", "ik kan het niet accepteren", "het dringt niet tot me door dat hij nooit meer terug zal komen", of "het kan niet waar zijn dat hij dood is". De realiteit van het overlijden dringt vaak pas geleidelijk door. Hoewel nabestaanden verstandelijk gezien al snel weten dat de ander overleden is, is het gevoelsmatig aanvaarden van het verlies vaak lange tijd heel moeilijk. Het aanvaarden van het verlies wordt steeds minder moeilijk omdat men er steeds weer aan herinnerd wordt dat de ander er niet meer is.

Overall waar men komt en bij alles wat men doet waar de overledene voorheen bij aanwezig was, wordt men geconfronteerd met het feit dat de dierbare werkelijk voorgoed weg is. Het omgekeerde van aanvaarding van het verlies is ontkenning. Sommige mensen hebben erg veel moeite om onder ogen te zien dat de dierbare werkelijk overleden is en doen liever maar alsof het niet gebeurd is. Dit is niet verwonderlijk: het verdriet is vaak zo intens en de gevolgen van het verlies zijn vaak zo veelomvattend, dat men soms liever doet alsof het overlijden niet heeft plaatsgevonden. Ontkenning kan totaal of gedeeltelijk zijn. Een voorbeeld van totale ontkenning is dat mensen geloven dat de dierbare niet dood is en in dit leven terug zal keren. Een voorbeeld van gedeeltelijke ontkenning is dat mensen nog een tijdlang de tafel voor de overledene dekken of tegen hem of haar praten. Hoewel ontkenning een begrijpelijke en normale reactie is, kan langdurige ontkenning soms tot problemen leiden. Het onder ogen zien van het verlies en het verwerken ervan wordt namelijk steeds moeilijker.

Taak 2: het voelen van de pijn die het gevolg is van het verlies

De verwerking van een verlies gaat vaak gepaard met emotionele pijn. Verschillende emotionele reacties kunnen daarbij voorkomen zoals verdriet, angst, boosheid en schuldgevoelens. Vaak is er een afwisseling in de mate waarin gevoelens gevoeld en geuit worden. Het ene moment voelen nabestaanden zich intens verdrietig, boos of somber en is er een hevig verlangen naar de overledene. Op een ander moment is het verdriet meer op de achtergrond aanwezig. Er wordt vaak gezegd dat deze tweede taak betekent dat mensen na het verlies van een dierbare altijd veel pijn moeten ervaren en verdriet moeten uiten. Maar dat is niet het geval. Het kan voorkomen dat mensen weinig verdriet en pijn ervaren ook al is het iemand van wie ze veel gehouden hebben. Dat kan bijvoorbeeld gebeuren bij mensen die een ouder verliezen die al een hoge leeftijd bereikt had. Bovendien geeft niet iedereen uiting aan verdriet. Het is goed om te beseffen dat het uiten van rouwgevoelens iets anders is dan het ervaren van deze gevoelens. Soms ervaren nabestaanden wel verdriet, maar uiten zij dit niet, of alleen als zij alleen zijn. Het is eigenlijk net als bij een positieve gebeurtenis: als mensen een blijde gebeurtenis meemaken dan uiten zij hun gevoelens daaromtrent telkens weer anders. Sommigen lachen of roepen het uit van geluk, anderen voelen veel minder blijheid of gaan meer ingetogen met hun blijde gevoelens om. Hoewel ieder mens de emotionele pijn om het verlies op een andere manier voelt en uit, kan het voorkomen dat mensen voor deze tweede taak weglopen. Dit kan bijvoorbeeld door het onderdrukken van verdriet of andere emoties, of door het wegstoppen van gedachten en herinneringen aan de overleden dierbare. Wanneer dit langdurig gebeurt en nabestaanden hun gevoelens blijven wegstoppen kan het op den duur steeds moeilijker worden om het verlies een plaats te geven.

Taak 3: het aanpassen aan een leven waar de overledene geen deel meer van uit maakt

Het overlijden van een dierbare leidt vrijwel altijd tot grote of minder grote veranderingen in het leven van nabestaanden. De mate waarin dit het geval is, is onder andere afhankelijk van de rol die de overledene vervulde. Een vrouw van wie de man altijd de beslissingen nam en die zorgde voor allerlei praktische zaken, staat na zijn overlijden voor de taak om zelfstandig beslissingen te nemen en om de praktische zaken zelf te regelen. Een man wiens vrouw altijd het initiatief nam in het contact met anderen, staat na haar overlijden voor de taak om zelfstandig contacten te leggen en te onderhouden. Een moeder die de opvoeding van haar kinderen altijd met haar man deelde, staat na zijn overlijden ineens voor de taak om de kinderen alleen op te voeden. Er verandert soms ook iets in de identiteit van nabestaanden. Een man die zijn vrouw verliest is ineens geen echtgenoot meer, maar weduwnaar. Een moeder die haar enig kind verliest, verliest haar moederrol. Kinderen die hun

ouders verliezen kunnen geen kind meer bij hen zijn. Het ene verlies volgt het andere op. Op alle veranderingen die er door en na het overlijden plaatsvinden moeten nabestaanden een antwoord vinden. En dan hebben we het nog niet eens gehad over alle kleinere veranderingen die men dagelijks tegenkomt: de man wiens vrouw overleden is komt elke avond thuis in een leeg huis, ouders die hun kind verloren hebben horen niet langer elke middag de deur en de tas die in de hoek gegooid wordt, de vrouw die haar moeder verliest kan niet langer elke dag even bijpraten. We kunnen nog lang doorgaan met het noemen van voorbeelden van veranderingen waar nabestaanden een antwoord op moeten vinden. Het aanpassen aan het leven waar de overleden dierbare geen deel meer van uitmaakt, vraagt vaak heel veel van nabestaanden. Wat ook bij het aanpassen hoort, is het aanpassen van verwachtingen, ideeën en opvattingen over de toekomst en het leven. Voorheen verliep het leven als het ware langs een ononderbroken lijn van verleden naar toekomst. Door het overlijden wordt deze vanzelfsprekende lijn doorbroken en dienen nabestaanden zich opnieuw te bezinnen op het leven en de betekenis ervan. Het is niet ongebruikelijk dat nabestaanden het gevoel hebben dat alle richting in het leven verloren is gegaan. Soms zoekt men langdurig naar een antwoord op de vraag waarom het overlijden heeft plaatsgevonden. Het aanpassen betekent soms dat men een antwoord op deze vraag weet te vinden. Vaak betekent het echter dat men er mee moet leren leven dat er geen antwoord op te vinden is.

Taak 4: de overledene emotioneel een plek geven en verder leven zonder de overledene

Vroeger werd wel gedacht dat een verlies pas goed verwerkt zou zijn als men de band met de overledene doorgesneden zou hebben. Tegenwoordig denkt men daar anders over. Het gaat er niet om dat de band met de overledene wordt 'doorgesneden' of 'losgelaten'. Het is onmogelijk om iemand die zo dierbaar was en die zo'n belangrijke plaats innam in het leven te 'vergeten' of 'los te laten'. De relatie met de overledene blijft bestaan, maar de aard van de relatie verandert. In een rouwproces dient men als het ware een plek te vinden voor de overledene. Een geschikte plek is een plek die het nabestaanden mogelijk maakt om verder te leven, om zich te richten op de toekomst, om zich te richten op dingen die niet met het verlies en de overledene te maken hebben. Onder het verder leven valt ook het aangaan van nieuwe banden en soms het aangaan van een nieuwe intieme relatie. Dat laatste is iets dat veel nabestaanden moeilijk vinden. Wanneer de partner overleden is voelen mensen zich vaak schuldig tegenover die partner als zij met een ander een relatie aan gaat. Het aangaan van een nieuwe (intieme) band hoeft echter niets af te doen aan de band met de overledene.

Soms verloopt de verwerking van een verlies heel moeizaam omdat mensen moeite blijven houden met deze vierde taak. Het kan bijvoorbeeld gebeuren dat mensen zich vast blijven houden aan de overledene en de band met hem of haar niet veranderen. Het kan ook gebeuren dat mensen zich niet op de toekomst durven richten omdat zij het moeilijk vinden om met hun leven verder te gaan zonder de aanwezigheid van de dierbare. Voor mensen die op latere leeftijd een partner verliezen is het soms extra moeilijk om deze taak te volbrengen. Eenzaamheid komt veel voor omdat sommige ouderen niet over de mogelijkheden beschikken om zelfstandig dingen te doen of (nieuwe) contacten te maken en te onderhouden.

Tot slot...

Voor alle taken in het rouwproces geldt:

- Nieuw verlies werpt leerlingen terug in het rouwproces.
- Elke leerling heeft zijn eigen tempo in het verwerken van een verlies.
- Een rouwproces verloopt nooit helemaal volgens het boekje. Zeker bij kinderen komt het heel veel voor dat kracht en zwakte elkaar afwisselen. Net als volwassenen de indruk hebben dat het kind alles vrij goed heeft verwerkt, komt er plotseling weer een periode van terugval.
- Bij sommige leerlingen komen de eerste rouwreacties pas na weken of maanden. Ze laten aanvankelijk weinig merken van hun gevoelens, vragen niets, ondergaan alles gelijkmatig en gaan hun eigen gangetje.
- Kinderen kunnen niet de hele tijd bezig zijn met verdriet, zoveel pijn kunnen ze niet verdragen. Het kan zijn dat ze tijdens de pauze krijgertje spelen en een uur later weer intens verdrietig zijn. Dat betekent ook dat praten over verdriet afgewisseld moet worden met andere activiteiten waarin leerlingen hun gevoelens kwijt kunnen of zich kunnen uitleven; in tegenstelling tot volwassenen (die hun emoties zoveel mogelijk proberen te beheersen), uiten kinderen hun emoties soms heel direct. Ze huilen hysterisch, reageren agressief, zijn woedend omdat hun vriendje hen is afgenomen, schoppen tegen de deur en bonken tegen de muur. Het is niet gemakkelijk om hiermee om te gaan. Toch moeten de boosheid, de angst en het verdriet eruit, het is een normale explosie na een verlies. Het is daarom van belang om te zoeken naar uitwegen waarbij de leerling zichzelf of anderen geen schade kan berokkenen. Zo kan een leerling zich uitleven tijdens het voetballen of hardlopen of zich afreageren op een boksbal.
- Vooral pubers stellen hun rouw nog al eens uit. De ontwikkelingstaken van jongeren in de puberteit zijn al zo zwaar, dat rouwen er niet meer bij kan.

3.7 Verschillende culturen en religies

Het is goed om kinderen te informeren over het verloop van een uitvaart en het gebruik van rituelen. Hiervoor is het nodig zelf op de hoogte te zijn van de achtergrond van religieuze of culturele rituelen. Binnen een religie of cultuur kunnen echter grote verschillen zijn. Soms houdt men zich strikt aan de traditionele voorschriften, soms juist niet. Ook als u denkt goed op de hoogte te zijn van de gewoonten is het goed om na te vragen hoe het afscheid precies zal verlopen. Anders komt u voor verrassingen te staan.

Katholieken

Het afscheid is vormgegeven in een mis waarbij wijwater en wierook een belangrijke rol spelen. Er kan een collecte zijn ten behoeve van de kerk of om missen op te dragen aan de overledene. De avond voor de uitvaart houdt men meestal een avondwake. Tijdens de dienst wordt soms een gedachtenisprentje uitgedeeld met de afscheidstekst of een tekst ter overweging. Meestal zijn er veel bloemen aanwezig.

Protestanten

Over het algemeen is de uitvaartdienst bij protestanten veel soberder dan bij katholieken. Traditioneel horen er ook geen bloemen en kaarsen bij, maar dit wordt nu soms wel toegepast. Van

oudsher was er geen rouwdienst vanuit de kerk. Sinds de jaren '70 gebeurt dit wel maar dit is niet in alle kerkgemeenten gebruikelijk. In orthodoxe kring is cremeren verboden.

Moslims

Reinheid speelt een grote rol bij de rituele voorschriften. Na het overlijden volgen rituele wassingen die alleen uitgevoerd mogen worden door mensen die alle voorschriften kennen. Mannen worden door mannen, vrouwen door vrouwen verzorgd. Moslims worden vaak in het land van herkomst begraven of op een islamitische begraafplaats in Nederland. Dit moet binnen 24 uur gebeuren. In Nederland gebeurt het na de wettelijke termijn van 36 uur.

Cremeren is verboden uit respect voor het lichaam en de associatie met de hel. De begrafenis is een mannenaangelegenheid. Vrouwen bezoeken het graf meestal wanneer de mannen vertrokken zijn. Na de begrafenis volgt een rouwperiode van veertig dagen die feestelijk wordt afgesloten.

Hindoestanen

Het overlijdensbericht wordt bij Hindoestanen niet per kaart verzonden, maar telefonisch rond gezegd. Men kiest vrijwel altijd voor een crematie, omdat dat voor het lichaam de snelste manier is om terug te keren tot de bron. De overledene wordt door het vuur gereinigd van alle menselijke onreinheden. De crematie betekent een bevrijding van de ziel. Daarom krijgt ook vreugde een plek naast alle andere emoties. De kist met de overledene is open. De zonen staan aan het hoofdeinde, de oudste zoon is kaalgeschoren. De stoet aanwezigen loopt langs de kist en legt er bloemen of bloemblaadjes in. Enkele mannelijke familieleden gaan mee naar de oven om de verbranding mee te maken. Op de dertiende dag eindigt de rouw met een plechtigheid.

Surinaamse creolen

De meeste creolen in Nederland zijn protestant, maar bij velen speelt het wintigeloof een rol. Bij een sterfgeval voeren de meeste creolen een combinatie van christelijke en winti rituelen uit. In besloten kring worden reinigings- en zuiveringsrituelen uitgevoerd. Er wordt gezongen, gedanst en gebeden. Na drie dagen komt iedereen bijeen voor het rouwbeklag waarbij gedanst, gezongen, gegeten en gebeden wordt.

Bijna altijd kiest men voor begraven. Na de begrafenis is er weer rouwbeklag en na veertig dagen opnieuw. Dan gaat het er feestelijk aan toe omdat de rouwperiode afgesloten wordt.

Joden

Na het overlijden wordt de dode onmiddellijk met een laken afgedekt. Ook de naaste familie mag de overledene niet meer zien. Het aanschouwen van een overledene geldt als een aantasting van de geestelijke integriteit van de mens, omdat de overledene daar zelf geen zeggenschap meer over heeft.

Joodse uitvaarten vinden zo mogelijk binnen 36 uur na het overlijden plaats. De overledene wordt meestal begraven. Liberale joden staan crematie wel toe. Meestal ontbreken bloemen. Nadat de kist in het graf gezonken is, maken nabestaanden een scheur in hun kleren als teken van rouw. Er volgen zeven dagen van rouw. Men blijft thuis, de mannen scheren zich niet en men wordt verzorgd door anderen die bijvoorbeeld eten komen brengen.

Molukkers

De meeste Molukkers behoren tot het protestantisme. Een beperkt aantal is rooms-katholiek. Daarnaast behoort een minderheid tot de islam. De opvattingen van protestantse en katholieke Molukkers over de dood komen overeen met de gangbare opvattingen van protestanten en rooms katholieken in Nederland. De Molukkers hebben zich over het algemeen wel georganiseerd in eigen kerkgemeenschappen, met eigen dominees en pastoors.

3.8 Zelfdoding

De adolescentie is een leeftijdsfase die niet altijd probleemloos verloopt. Conflicten met ouders, gebrek aan zelfvertrouwen, depressies, drugs, alcoholmisbruik, agressiviteit, het zijn slechts enkele voorbeelden van problemen waar jongeren mee te maken kunnen hebben. Soms escaleren deze problemen tot een onhoudbare situatie voor de jongere en heel soms monden ze uit in suïcide of een poging daartoe.

Suïcide of een poging daartoe komt gelukkig, relatief gezien, weinig voor. Maar als het gebeurt, is het vaak onverwacht en in ieder geval zeer ingrijpend. De ontredde is bij een dergelijke situatie meestal zeer groot. Degenen die achterblijven hebben vaak nog veel vragen en lang last van schuldgevoelens.

Taak van de school

In een situatie waarin een leerling of leerkracht overlijdt door zelfdoding is het wenselijk dat er goed overleg plaatsvindt met de ouders / nabestaanden. Deze en de vertegenwoordiger(s) van de school zullen het met elkaar eens moeten zijn over de informatie die wordt verstrekt en over de wijze waarop de schoolgemeenschap medeleven betuigt.

Als dit overleg niet tot overeenstemming leidt, heeft de school een eigen verantwoordelijkheid tegenover haar leerlingen. In dat geval zal de directie c.q. het sleuteltrio moeten beslissen in hoeverre zij wél en in hoeverre zij niet tegemoetkomen aan wensen van de ouders / nabestaanden. In dat geval zullen zij een eigen keuze moeten maken, vooral in het belang van de leerlingen. Dit

belang van de leerlingen kan zijn:

- het bevorderen van adequate rouwverwerking;
- het verminderen van gevoelens van schuld, angst en depressiviteit;
- het voorkomen van nieuwe suïcide(pogingen).

Het kan zijn dat na een suïcidepoging andere jongeren ook suïcide gaan plegen. Dit is het effect van schuldgevoelens of identificatie van de suïcidepoging op leeftijdsgenoten. Zij vragen zich af waarom hen dit drama niet is overkomen, of het hun schuld is, of ze hem op tijd hadden kunnen helpen, etc. Het gaat er om de groep jongeren te helpen hun gevoelens te uiten. Deze gevoelens zijn vaak tweeslachtig (verdriet, wroeging, woede) tegenover de jongere die suïcide heeft gepleegd.

Achtergrondinformatie

Zelfdoding kan veel vragen en gevoelens van schuld oproepen. Ook kunnen leerlingen zelfdoding gaan verheerlijken waardoor mogelijk kans op nieuwe pogingen ontstaan. Daarom wordt hieronder uitgebreid aandacht besteed aan suïcidaal gedrag.

Van Heeringen stelt dat suïcidaal gedrag in ieder geval geen ziekte is maar een gedragsmatige uiting van de wens een verandering, al dan niet de dood, te bewerkstelligen. Meestal is suïcidaal gedrag het gevolg van tegelijkertijd optredende factoren.

Begrippen

Er worden drie categorieën van suïcidaal gedrag onderscheiden:

1. Suïcide: gedrag met een dodelijke afloop, dat in volle wetenschap of verwachting van die afloop door betrokkenen werd ondernomen, persoon bedoelde via de gevolgen van deze handelingen door hem gewenste verandering te bewerkstelligen.
2. Suïcidepoging: gedrag zonder dodelijke afloop, het gedrag bestaat uit zichzelf verwonden of het innemen van een zodanige hoeveelheid van een bepaalde stof dat de (therapeutische) norm overschreden is, het gedrag wordt opzettelijk en weloverwogen uitgevoerd, persoon bedoelde via de gevolgen van deze handelingen door hem gewenste verandering te bewerkstelligen.
3. Suïcide-ideatie: het actief denken aan of overwegen van suïcide of suïcidepoging, als gedrag om ervaren problemen te verminderen of op te lossen.

Vooroordelen

Er bestaan veel mythes die het denken van mensen over zelfmoord en de manier waarop ze ermee omgaan beïnvloeden. Hieronder volgt een lijst met populaire misvattingen:

- mensen die erover praten doen het meestal niet;
- zelfmoord is een ziekte;
- mensen die het echt willen doen, doen het meteen goed;
- mensen die het echt willen kan je toch niet tegenhouden;
- mensen die suïcidepogingen doen, proberen vooral aandacht te trekken;
- zelfmoord gebeurt impulsief.

Suïcidepogingen worden wel eens ingedeeld in 2 categorieën: 'de serieuze pogingen' en de 'flut-pogingen'. De eerste categorie bevat pogingen met invoelbare of aanvaardbare aanleidingen en veelal ernstig lichamelijk letsel. De tweede categorie omvat pogingen met oninvoelbare of 'rare' aanleidingen met weinig lichamelijk letsel. De 'flut-pogingen' waarbij al snel wordt gesproken van manipulatie of aandachttrekkerij, ontlokken negatieve houdingen en bestraffende opmerkingen. De zogenaamde serieuze pogingen krijgen meer aandacht en hulpverlening. Tekenend is dat mensen die herhaaldelijk zelfmoordpogingen doen vaker tot de 'flut-categorie' worden gerekend terwijl ze zeker niet minder risico lopen om te overlijden door zelfmoord dan personen die een 'serieuze' eerste poging hebben ondernomen. Bovendien kan men uit de ernst van het letsel niet afleiden in hoeverre iemand echt dood wilde zijn.

Hoe vaak komt het voor?

In Nederland sterven jaarlijks ongeveer 52 jongeren tussen de 10 en 20 jaar door zelfdoding (CBS, cijfers 2010-2014).

Jongens plegen vaker suïcide (j:m = 2:1) (CBS, cijfers 2010-2014). Vrouwen rapporteren vaker een suïcidepoging te hebben ondernomen dan mannen: 2,7% tegenover 1,7% (p=0,04). Dit verschil verdwijnt echter na controle voor verschillen in opleidingsniveau tussen mannen en vrouwen. De percentages naar opleidingsniveau laten ook hier een duidelijk beeld zien: mensen met een lagere opleiding hebben vaker ooit in hun leven een suïcidepoging ondernomen dan mensen met een hogere opleiding (p=0,04) Bij 34,9% van de mensen die ooit in hun leven een suïcidepoging hebben gedaan, betrof de (eerste) poging een hulpkreet en was het niet de bedoeling om dood te gaan (NEMESIS-2, Trimbos, 2011).

Uit onderzoek (Van de Looij-Jansen & Goldschmeding, 2003; De Wilde, 2005) blijkt dat allochtone meisjes en vrouwen van wie de ouders afkomstig zijn uit Turkije, Marokko en Suriname, vaker een poging tot zelfdoding doen dan van oorsprong Nederlandse meisjes en vrouwen. De hoogste incidentie is onder Turkse meisjes en vrouwen te vinden, bijna drie keer zo veel in vergelijking met autochtone leeftijdsgenoten (Burger e.a. 2005). Daarmee komen de Hindostaanse meisjes en vrouwen die in 1998 nog de hoogste incidentie kenden, op de tweede plaats met twee keer zoveel suïcide pogingen, gevolgd door de Marokkaanse groep.

Het suïcidaal proces

Een suïcide of suïcidepoging komt niet uit de lucht vallen hoewel dit voor de omgeving regelmatig wel het geval lijkt. Er gaat vaak een langdurig proces dat zich in de jongere afspeelt aan vooraf. Dit proces verloopt gedeeltelijk bewust en gedeeltelijk onbewust. Bovendien is slechts een gedeelte hiervan zichtbaar voor de omgeving. Het proces veronderstelt een toenemende suïcidaliteit: toenemende graad van suïcidale intentie, planning van pogingen en toenemende slagingskansen van de gebruikte methode.

Het proces begint met gedachten aan zelfdoding. Deze zijn in het begin vaag zoals "ik zou willen dat ik er niet meer was" of "het zou voor iedereen beter zijn als ik er niet meer was". Deze gedachten kunnen concreter en dwingender worden en leiden tot een concreet suïcidaal plan: hoe zal ik het doen, wanneer en met welk middel? Eventueel worden maatregelen getroffen om dit plan uit te voeren: medicatie verzamelen, touw zoeken, kijken bij de spoorweg ... Soms wordt het afscheid voorbereid door dingen weg te geven, afscheidsbrief of testament te schrijven. Wanneer deze voorbereidingen worden uitgevoerd, stijgt de kans op een poging aanzienlijk. Een kleine ruzie, tegenslag eventueel in combinatie met alcohol en drugs brengen de uitvoer van het plan dichterbij.

Er kan een zelfmoordpoging volgen, al dan niet met dodelijke afloop.

Na een poging kan de persoon een gevoel van opluchting ervaren maar de kans dat het suïcidaal proces weer opduikt is reëel. Bij sommige personen loopt dit proces over jaren en zijn er verschillende pogingen. Anderen doorlopen dit proces in een paar uren en zijn meer impulsief in hun gedrag. Niet elk suïcidaal proces eindigt in zelfmoord.

In de beginfase van het proces is men vaak angstig, prikkelbaar en agressief als reactie op oncontroleerbare stress. De factoren die de stress veroorzaken kunnen zowel vanuit de omgeving komen als van binnen de persoon zelf en geven de jongere het gevoel 'in de val te zitten'. De persoon wil ontsnappen aan deze situatie die hij als ondraaglijk ervaart, maar slaagt hier niet in. Verder in het proces neemt de hulpeloosheid en hopeloosheid toe en heeft men het gevoel uitgevochten te zijn. Iemand die suïcidaal gedrag stelt is meestal ambivalent: enerzijds wil men

(misschien) dood zijn, anderzijds wil men een ander leven. Men wil dat de situatie verandert, dat de gevoelens die ermee gepaard gaan ophouden en dat het lijden stopt.

3.9 Omgaan met de pers

In bijzondere gevallen, wanneer het overlijden van een leerling of leerkracht nieuwswaarde heeft, kan de media interesse tonen. Journalisten en cameraploegen kunnen dan op de stoep staan. Ook als er in de media aandacht is besteed aan een ongeval, kan de pers trachten een beeld te krijgen van de wijze waarop een school omgaat met rouwverwerking.

Vooral in situaties waarin een school zeer geschokt is door het plotselinge sterfgeval, is het niet altijd eenvoudig om de pers te woord te staan. Daarom worden in dit hoofdstuk kort enige aandachtspunten over het omgaan met de pers besproken.

Benoem een perswoordvoerder

De woordvoerder moet een zeker gezag hebben. Het kan iemand zijn van het sleuteltrio, bijvoorbeeld de schoolleider. Maar ook een bestuurslid, de wethouder of de voorlichter van de gemeente (in geval van een openbare school) zou als woordvoerder kunnen fungeren. Laat niemand anders dan de woordvoerder de pers te woord staan. Wijs ook leerlingen hierop. Het benaderen van leerlingen behoort tot de werkwijze van journalisten. Laat geen journalisten toe op het schoolterrein maar wees behulpzaam. Journalisten mogen alleen op school zijn als ze daartoe zijn uitgenodigd door de perswoordvoerder. Onaangekondigd binnendringende reporters die zonder toestemming leerkrachten, leerlingen of ouders vragen stellen, kunt u de toegang weigeren. Bedenk echter wel dat de media ook hun werk moeten doen, probeer daarom altijd open en duidelijk te zijn. Maak eventueel een afspraak voor een interview op een tijdstip dat het de woordvoerder schikt. Ook kunt u voorstellen dit op een andere plaats dan op de school te doen.

Bescherm leerlingen tegen zichzelf

Leerlingen vinden het vaak moeilijk om de verleiding te weerstaan wanneer de media aandacht aan hen besteden. Ze willen soms in de schijnwerpers staan en geïnterviewd worden. Willen praten over het verdriet, over wat ze hebben meegemaakt, zichzelf belangrijk voelen, strijden om voorrang. Het is belangrijk dit met leerlingen te bespreken.

Inzage vooraf

Bij een toezegging voor een interview is het aan te raden vooraf af te spreken de tekst te kunnen lezen en eventuele wijzigingen te kunnen aanbrengen. Dit geldt ook voor gefilmd materiaal, zoals een documentaire. Bij nieuwsprogramma's is daarvoor meestal geen ruimte. Overleg met betrokkenen

Als de school besluit mee te werken aan een artikel of een interview, is vooraf overleg met de nabestaanden noodzakelijk. Zorg dat de nabestaanden kopieën krijgen van de artikelen. (uit: Als een ramp de school treft: omgaan met calamiteiten in het onderwijs, 2000, KPC groep)

4 Kringgesprekken en andere werkvormen

4.1 Kringgesprekken

Al verschillende malen is gewezen op het feit dat het zo belangrijk is om te praten met leerlingen. Wat voelen ze, wat houdt hen bezig, wat vragen ze zich af, wat willen ze weten? Het voeren van een kringgesprek leent zich bij uitstek voor het praten over dergelijke vragen. In dit hoofdstuk worden suggesties gegeven voor het voeren van kringgesprekken op verschillende momenten. Daarnaast worden enkele specifieke kringgesprekken beschreven.

Doel van het kringgesprek

Een kringgesprek naar aanleiding van een sterfgeval van een leerling of een personeelslid kan verschillende doelen hebben. Het is van belang om vooraf heel duidelijk te bepalen welk doel u met het kringgesprek nastreeft. Mogelijke doelen zijn:

- een uitlaat bieden voor gedachten en gevoelens ten aanzien van de dood (eventueel de zelfdoding) en de overledene;
- emoties naar aanleiding van het sterfgeval bespreekbaar maken;
- verwerking van emoties;
- achtergronden verduidelijken en mogelijke misvattingen corrigeren;
- problemen signaleren die zijn ontstaan naar aanleiding van het sterfgeval; - afspraken maken over de begrafenis/crematie of afscheidsdienst op school; - bespreken van voorzorgsmaatregelen ter voorkoming van ongevallen;
- bespreken van maatregelen ter verbetering van de sfeer in de groep;
- bespreken wie er (eventueel) op 'de lege stoel' gaat zitten.

Kringgesprekken op verschillende momenten

Een sterfgeval roept bij leerlingen in de verschillende fasen van het verwerkingsproces verschillende emoties en vragen op (zie hoofdstuk 3.6). Daarom is het aan te bevelen om niet één kringgesprek te voeren, maar enkele kringgesprekken.

Daartoe lenen zich de volgende momenten.

1. Direct na het bekend worden van het overlijdensbericht

Dit gesprek heeft vooral tot doel leerlingen te helpen om hun eerste (waarschijnlijk verwarde) gevoelens en gedachten ten aanzien van de dood en de overledene te uiten en hun meest directe vragen te kunnen stellen.

Het gesprek concentreert zich op de emoties van de leerlingen.

Thema's in dit eerste kringgesprek kunnen zijn:

- wie heeft eerder een sterfgeval meegemaakt (bijv. van grootouder, huisdier); - hoe hoorde je daarvan;
- wat riep het bij je op;
- wat deed je met die gevoelens of gedachten;
- wat roept dit bericht bij je op;

- wat kun je doen met de gevoelens en gedachten die dit bericht bij je oproepen?

2. Eén of twee dagen vóór de begrafenis/crematie

Dit gesprek kan meerdere doelen hebben:

- emoties die zijn ontstaan naar aanleiding van het sterfgeval, de dood in het algemeen of de overledene bespreekbaar maken;
- voorbereidingen treffen voor de begrafenis/crematie/afsheidsdienst.

Dit gesprek concentreert zich niet zozeer op de eigen emoties van de leerlingen maar meer op de overledene.

Thema's in dit kringgesprek kunnen zijn:

- de overledene: wat weten we van hem/haar;
- hoe willen we ons hem/haar blijven herinneren;
- hoe zouden we afscheid van hem/haar kunnen nemen (zie hoofdstuk 3.4);
- hoe verloopt een begrafenis, crematie of afsheidsdienst, welke rituelen doen zich daarbij voor (zie hoofdstuk 3.7);
- wie heeft wel eens een begrafenis of crematie meegemaakt;
- wat vond je daarbij mooi en goed;
- welke afspraken kunnen wij maken over de begrafenis/crematie/afsheidsdienst van de overledene (bijv. een voordracht, muziek, een brief of advertentietekst)?

3. Direct na de begrafenis/crematie

In dit gesprek is het doel vooral het bespreekbaar maken en helpen verwerken van de emoties rond het afscheid.

Thema's in dit gesprek kunnen zijn:

- wat betekent rouwen;
- wat betekent afscheid nemen;
- is het erg als je op zo'n moment je gevoelens laat zien of juist niet;
- hoe kun je troosten of helpen als iemand verdriet heeft?

4. Enkele dagen na de begrafenis/crematie

Het doel van dit gesprek is vooral het bespreekbaar maken van de gevoelens die sinds de afsheidsdienst leven bij de leerlingen en het maken van afspraken voor de toekomst. Centraal in dit gesprek staan 'de dingen van alledag' en 'vooruitkijken'.

Thema's in dit gesprek kunnen zijn:

- de lege stoel: wie gaat er op de stoel van de overledene zitten, of blijft deze leeg; - hoe zullen/kunnen we de overledene blijven gedenken;
- welke conclusies kunnen we voor onszelf trekken uit de wijze waarop iemand is overleden; - hoe lang mogen we 'last hebben' van verdriet, pijn en woede vanwege het sterfgeval; - waar kun je terecht als je nog eens over deze situatie wilt praten?

5. Enkele weken na de begrafenis/crematie

Het doel van dit gesprek is met name leerlingen duidelijk te maken dat allerlei gevoelens over het sterfgeval ook na verloop van tijd nog kunnen spelen. Centraal staat terugkijken.

Thema's in dit gesprek kunnen zijn:

- een evaluatie van de voorgaande periode, de berichtgeving, de manier waarop erover gesproken is, de bijdrage die de school/groep heeft geleverd bij de uitvaart of crematie;
- de herinneringen aan de overledene: hoe blijft de overledene in de herinnering voortleven, welke aardige dingen blijven we ons herinneren, zijn er ook minder leuke herinneringen;
- mag je minder leuke herinneringen hebben (Ja!) of moet je je daar schuldig over voelen (Nee!)?
- misschien is er gelegenheid om te praten over de plaats, de rol en de zin van de dood.

Door regelmatig kringgesprekken te voeren waarin de leerlingen met hun vragen en emoties voor de dag kunnen komen, worden het praten over de dood en de belevingen daaromheen voor veel leerlingen steeds gemakkelijker. Het helpt hen om - in fasen - het sterfgeval te verwerken.

Gestructureerde gesprekken

Hoewel kringgesprekken de ruimte moeten bieden aan leerlingen om hun emoties en (mogelijk verwarde) gedachten te uiten, is het van groot belang om de gesprekken gestructureerd te laten verlopen. Die structuur biedt leerlingen namelijk de veiligheid die ze - juist bij dit soort moeilijke gesprekken - nodig hebben.

1. Voorbereiding

Ga met de leerlingen in een ruimte zitten die voor hen vertrouwd is: het eigen lokaal, de kantine of het overblijflokaal.

Plaats de stoelen (zo mogelijk) in een U-vorm zonder tafels ervoor. Ga zelf aan het hoofd van de U vorm zitten en zorg ervoor dat u alle leerlingen kunt aankijken.

2. Inleiding van het gesprek

Vertel wat uw (belangrijkste) bedoeling is met dit gesprek. Vertel dat een sterfgeval/overlijdensbericht van iemand in de directe omgeving bij de nabestaanden altijd allerlei gevoelens, gedachten en vragen oproept. En dat het heel goed en belangrijk is om daarover te praten, om er niet in je eentje over te blijven piekeren. Als u een thema wilt bespreken, leidt dat dan -kort- in. Vertel erbij dat dit thema alleen een 'opstapje' is voor het gesprek, maar dat alles wat de leerlingen willen vragen of inbrengen vóór gaat. Vertel ook dat het niet de bedoeling is dat iemand -wie dan ook- zich gedwongen voelt om iets te vertellen of te zeggen wat hij/zij niet kwijt wil.

Aandachtspunten:

- wees zelf open en eerlijk;
- wees niet bang uw eigen gevoelens te tonen, het zal de leerlingen waarschijnlijk alleen maar helpen om uw voorbeeld te volgen;
- praat daarbij zoveel mogelijk in de ik-vorm (ik-boodschappen).

3. De leerlingen aan het woord

Het kan voor leerlingen heel moeilijk zijn om in een groep hun gevoelens kenbaar te maken of hun gedachten uit te spreken. U kunt hen helpen door bijvoorbeeld te vragen:

- "Ik ben ontzettend geschrokken van dit bericht. Ik ben er ook heel erg door aan het denken geslagen. Ik vraag me af hoe jullie er tegenaan kijken. Wie zou daar iets over willen zeggen?"
 - "Het is nu al een paar weken geleden dat ...x... overleden is. Ik merk dat ik nog regelmatig aan hem/haar terugdenk. Is dat bij jullie ook zo? Wie wil daar iets over zeggen?"
- Als de leerlingen met hun emoties, vragen en gedachten voor de dag komen, is het van belang om zoveel mogelijk te luisteren. Geef geen commentaar. Luister alleen en vraag zonodig door. Bedank leerlingen die iets verteld of gevraagd hebben of geef ze daarvoor op een andere manier een complimentje.

Als leerlingen elkaar becommentariëren, leg dan uit dat iedereen zijn/haar eigen gevoelens en gedachten heeft en dat het niet nodig is dat anderen er precies zo over denken.

Aandachtspunten:

- luister zoveel mogelijk actief, invoelend ("je bedoelt ...?", "je voelt je ...?", "je probeert me duidelijk te maken dat ...?");
- iedere leerling die iets wil zeggen moet daartoe de kans krijgen. Sommige leerlingen moeten daar extra toe worden uitgenodigd door hen met hun naam aan te spreken: "Saskia, wat denk jij als je dit hoort? Wil jij daar ook iets over vertellen?" (Als Saskia er niets over wil vertellen, moet dat uiteraard gerespecteerd worden!).

4. Moeten er afspraken gemaakt worden?

Soms leidt een kringgesprek tot ideeën, voornemens of plannen. Probeer die steeds zo concreet mogelijk samen te vatten en peilt de meningen van de klas. Schrijf zo nodig afspraken, plannen of wensen die geuit zijn, op het bord. Peil ook -tot slot- de meningen over het gesprek en ga na of er behoefte is aan meer (vervolggesprekken. Of kondig aan wanneer u van plan bent een vervolgesprek te houden.

Specifieke methodes

Soms is het nodig om met behulp van een specifieke methode de leerlingen te helpen hun gevoelens en gedachten in de groep te bespreken. Bij het eerste gesprek, direct na de bekendmaking van het overlijden, is het niet wenselijk om specifieke methodes te gebruiken: dat gesprek zal vrijwel onvoorbereid plaatsvinden. Maar bij het tweede en eventueel volgende gesprekken kan een specifieke methode nuttig zijn.

Er zijn verschillende methodes voor dit soort kringgesprekken denkbaar. De eerste drie methodes zijn geschikt voor het basisonderwijs maar kunnen met enkele aanpassingen ook gebruikt worden in het voortgezet onderwijs.

1. Lego hoofdjes

geschikt voor: Leerlingen in de midden- en bovenbouw van het basisonderwijs.

doel: Kinderen helpen hun gedachten en gevoelens over de dood onder woorden te brengen.

werkwijze: Teken de contouren van een (kinderhoofd ter grootte van een A-4. Kopieer dat voor elk kind. Deel de fotokopieën uit en vraag aan de kinderen om in het getekende hoofd de woorden te schrijven die, volgens hen, als eerste door het hoofd schieten bij iedereen die erbij betrokken is.

Als iedereen klaar is, kan men de 'volgeschreven hoofden' hangen en aan de kinderen vragen om ze zelf toe te lichten. Vervolgens kan men vragen of de anderen er ook zo over denken. Daarna kan de vraag gesteld worden wat men het beste kan doen als men zoiets denkt of voelt.

2. Vragendoos

geschikt voor: Leerlingen vanaf de middenbouw van het basisonderwijs.

doel: Leerlingen helpen met de verwerking van het gemis en verdriet.

werkvorm: De kinderen stoppen de vragen die hen bezighouden in een doos. Niemand hoeft zich te schamen omdat hij/zij een rare vraag heeft want er is de bescherming van de

anonimiteit.

Tijdens een kringgesprek worden alle vragen besproken. U kunt zelf ook vragen aan de kinderen voorleggen:

- “wat zou je nog tegen je overleden groepsgenootje willen zeggen?”;
- “waar denk je het meeste aan als je aan hem/haar denkt?”;
- “wat zul je het meeste missen?”.

Vervolgens kunnen de leerlingen voor zichzelf of in groepjes gaan werken. Enkele ideeën:

- ze bedenken wat de overleden leerling of leerkracht voor iemand was en zet ten dat in enkele regels op papier;
- ze bedenken hoe ze zich de overledene willen blijven herinneren en schrijven dat op;
- ze maken een tekening voor de overledene of voor de ouders/familie;
- ze maken een collage waarin ze de kenmerken van de overleden leerling of leerkracht en de herinneringen aan hem/haar verwerken;
- ze schrijven een gedichtje voor de overledene;
- ze verwoorden hun gevoelens in een afscheidsbrief aan de leerling of leerkracht of in een troostbrief aan de ouders.

De werkstukken kunnen worden gebundeld in een boek en aan de ouders/familie worden gegeven. Dat boek kan een plaatsje krijgen bij de kist waarin de overledene is opgebaard.

3. Doodeerlijk

geschikt voor: Leerlingen vanaf de middenbouw van het basisonderwijs.

doel: Leerlingen helpen te praten over hun gedachten en gevoelens.

werkvorm: Voordat het spel gespeeld kan worden, schrijft u een aantal aanvulzinnen op kaarten. De kinderen zitten in een kring en pakken om beurten een kaart van de stapel. Ze lezen de zin voor en vullen die vanuit hun eigen beleving aan. Ook de andere leerlingen krijgen de kans de zin aan te vullen.

Voorbeelden van aanvulzinnen:

- “toen ik hoorde dat ...”;
- “er is mij nooit verteld dat ..”;
- “ik wou dat ik kon ...”;
- “vaak vraag ik me af ...”;
- “ik zou willen dat ik nooit ...”;
- “ik zou nu nog tegen (naam overledene) willen zeggen ...”.

4.2 Andere werkvormen

Naast het voeren van kringgesprekken kunnen ook andere werkvormen worden gebruikt om leerlingen te helpen bij het verwerkingsproces. De keuze zal afhangen van de omstandigheden, de leeftijd van de leerlingen en hun relatie met de overledene. De ene werkvorm is meer geschikt voor het basisonderwijs, de andere meer voor het voortgezet onderwijs. Hieronder worden enkele werkvormen genoemd.

Een lach en een traan

'Een lach en een traan' is een manier om op een creatieve wijze uiting te geven aan gevoelens. De deelnemers werken individueel. Ze krijgen allemaal twee werkbladen: 'Zon' en 'Traan' (zie bijlage 4 en 5). De opdracht is om in de traan de gevoelens van verdriet te verbeelden en in de zon hoe ze weer vreugde zouden kunnen ervaren.

Variaties:

- De traan kan gebruikt worden om in te schrijven van welke gedachten over de overledene je verdrietig wordt (wat mis je) en de goede herinneringen worden in de zon geschreven. - De werkstukken kunnen verzameld worden en aangeboden aan de nabestaanden van de overledene. Sommige leerlingen vinden het heel moeilijk om te bedenken wat hen weer vreugde zou geven. Dan mag de zon ook op zichzelf staan, de zon die hen verwarmt en koestert.

Spel

Jonge kinderen, voornamelijk kleuters, verwerken het gebeuren in hun spel. Ze spelen de gebeurtenis rond het overlijden na door auto's te laten botsen en zieke of dode poppen te verzorgen in de poppenhoek.

Tekenen, knutselen

Vaak willen kinderen iets maken voor hun overleden groepsgenootje of leerkracht. Dat kan een mooie tekening zijn, een plakwerkje of iets toepasselijks dat ze zelf in elkaar knutselen.

De laatste boodschap op een kaartje

De leerlingen kunnen op kaartjes schrijven wat ze nog tegen de overleden leerling of leerkracht willen zeggen. Als leerkracht kunt u dit doen voor de jongste leerlingen. De kaartjes worden aan de ouders gegeven of aan een bloem gehangen en meegenomen naar de uitvaart.

Kaarten maken

Laat de leerlingen een mooie kaart maken en naar iemand sturen die verdriet heeft. Dat kan de familie van de overledene zijn, maar ook iemand anders in de omgeving van de leerlingen.

(Voor)lezen

Het voorlezen of zelf lezen van een verhaal of (prentenboek) levert een belangrijke bijdrage aan het verwerkingsproces (voor titels zie hoofdstuk 5). Kinderen voelen zich gesteund door de gevoelens van de hoofdpersoon.

De leerlingen kunnen ook zelf een boek kiezen waarin dood, verdriet of rouw een thema is. Laat ze vertellen over het boek dat ze hebben gelezen. Ze kunnen er ook eerst in tweetallen over praten.

Stel vervolgens de volgende vragen:

- "vond je het een mooi boek?";
- "werd je er verdrietig van?";

- “wat raakte je?”;
- “wie huilt er wel eens bij een verhaal, liedje, boek of film?”;
- “hoe vind je het als je geraakt wordt door een verhaal, liedje, boek of film? Wat doe je dan?”.

Poëzie

Ook het werken met poëzie helpt leerlingen het verdriet te verwerken (voor titels zie hoofdstuk 5). Vraag de kinderen wat de gedichtjes voor hen betekenen, worden ze erdoor geraakt? Vervolgens kunnen de kinderen zelf een gedichtje schrijven voor de overledene of diens ouders/ familie.

En verder ...

En verder kan nog gebruik worden gemaakt van de volgende werkvormen:

- het schrijven van een opstel;
- het schrijven van een afscheidsbrief, individueel of gezamenlijk;
- het schrijven van een condoleancebrief, individueel of gezamenlijk;
- het opstellen van een rouwadvertentie namens de groep/school;
- het uiten van emoties in expressievakken (tekenen, schilderen, musiceren);
- het maken van een fotoboek of collage als gezamenlijke herinnering aan de overledene;
- activiteiten ter voorbereiding en invulling van de afscheidsbijeenkomst (teksten en muziek zoeken en oefenen, advertentietekst opstellen).

Aandachtspunten bij deze werkvormen

- Er kunnen ook negatieve gevoelens tegenover de overledene aanwezig zijn, schep hiervoor ruimte.
- Houd rekening met religie/cultuur en religieuze/culturele verschillen.
- Houd rekening met bijgeloof en fantasie voorstellingen bij leerlingen (als gevolg van films en literatuur).
- Kinderen kunnen niet 24 uur achter elkaar rouwen. Het is daarom goed om ook activiteiten te organiseren die niets met het overlijden te maken hebben. Een andere mogelijkheid is om leerlingen keuze-opdrachten te geven, ze kunnen dan zelf bepalen of ze met het overlijden en de overledene bezig willen zijn of liever iets anders doen.
- Sommige kinderen hebben ook al eerder een ernstig verlies geleden. Deze kinderen hebben in de meeste gevallen extra aandacht nodig. U kunt met hen overleggen of ze bij alle werkvormen aanwezig willen zijn. Sommige kinderen willen dat en vervullen een soort leidersrol, anderen wil len dat niet.
- Als het gaat om een zelfdoding dan zijn er leerlingen die deze zelfdoding verheerlijken. Wees hierop bedacht.

4.3 Verdrietkoffer

De ‘Verdrietkoffer’ is een themakoffer rond het onderwerp verdriet en rouwverwerking. De verdrietkoffer is samengesteld om te gebruiken wanneer er sprake is van een overlijden. Dit kan een leerling betreffen of iemand van het personeel maar ook een overlijden in de thuissituatie van een van de leerlingen. De koffer is dus niet samengesteld als themakoffer om doodgaan, begraven en cremeren te behandelen als onderwerp.

De koffers bevatten concrete achtergrondinformatie, handvatten en tal van (les)suggesties om:

- met leerlingen te praten over de dood in algemene zin en de overleden groepsgenoot of leerkracht;
- leerlingen voor te bereiden op het afscheid;
- leerlingen te begeleiden bij de verwerking van het verdriet.

Er zijn Verdrietkoffers voor de onder- en bovenbouw van het basisonderwijs en voor het voortgezet onderwijs.

De verdrietkoffer basisonderwijs bestaat uit:

- boeken met achtergrondinformatie voor de leerkracht
- boeken voor leerlingen: prentenboeken voor de allerjongsten en jeugdliteratuur voor de

bovenbouw

- brochures met achtergrondinformatie
- muzieksuggesties
- handpop schildpad
- fotospel om te werken met kinderen en gevoelens
- mandala

De verdrietkoffer voortgezet onderwijs bestaat uit:

- boeken met achtergrondinformatie voor docenten
- boeken voor leerlingen, zowel jeugd romans als informatieve boeken
- brochures met achtergrondinformatie
- werkboeken (ter inzage)
- suggesties voor muziek en literatuur
- tips voor omgaan met rouwende kinderen
- diverse (spelmaterialen)

Uitleen

De Verdrietkoffers zijn te leen bij het informatie- en documentatiecentrum van de GGD. Hieraan zijn geen kosten verbonden. De school kan de verdrietkoffer zolang lenen als gewenst, tenzij een andere school de koffer nodig heeft. Stuur een mail naar info.docu@ggdhm.nl.

5 Literatuur

In dit hoofdstuk wordt een opsomming gegeven van een groot aantal boeken over het thema dood/zelfdoding. De literatuurlijst is ingedeeld in 7 categorieën:

- Boeken voor leerkrachten als hulpverlener
- Boeken algemeen, filosofie, kennis
- Poëzie
- Boeken over zelfdoding
- Boeken voor ouders en nabestaande volwassenen
- Boeken voor leerlingen om te kijken, voor te lezen en zelf te lezen
- Boeken voor broertjes, zusjes en andere jeugdige nabestaanden

Boeken voor leerkrachten als hulpverlener

Fiddelaers-Jaspers, Riet (eindred.)

Als een ramp de school treft: omgaan met calamiteiten in het onderwijs

Scholen krijgen in toenemende mate te maken met schokkende gebeurtenissen die het schoolleven voor enige of soms langere) tijd ontwrichten. Deze publicatie geeft handreikingen hoe te handelen bij een ramp of calamiteit. Er worden suggesties gegeven voor het opstellen van een draaiboek en hoe om te gaan met situaties van machteloosheid en verslagenheid.

KPC Groep, Den Bosch 2012

Fiddelaers-Jaspers, Riet

De meest gestelde vragen over kinderen en de dood

Informatiebrochure voor opvoeders met antwoorden op vragen als: hoe zien kinderen de dood, hoe vertel je dat iemand dood is of dood gaat, hoe betrek je kinderen bij het afscheid, hoe leg je uit wat begraven of cremen is en hoe rouwen kinderen.

In de wolken, Heeze 2003

Fiddelaers-Jaspers, Riet

Doodgaan is geen feest

Voorleesboek met prenten waarin de crematie aan bod komt.

In de wolken, Heeze 2014

Fiddelaers-Jaspers, Riet

Waar ben je nu, zie je me nog?

(Voor)leesboek met teksten voor en door kinderen om hen voor te bereiden op de afscheidsdienst.

In de wolken, Heeze 2012

Fiddelaers-Jaspers, Riet

Wie ben ik zonder jou?

Jong zijn en verder leven na een verlies, boekje voor iedereen die met rouwende jonge mensen te maken heeft.

In de wolken, Heeze 2010

Fiddelaers-Jaspers, Riet

Jong verlies: rouwende kinderen serieus nemen

De auteur benadrukt dat we kinderen en jongeren juist bij de dood moeten betrekken en hun verdriet serieus moeten nemen. Een boek voor ouders en andere betrokkenen bij de opvang en begeleiding van kinderen in rouw.

In de Wolken, Heeze 2014

Janssen, H.

Als praten bij je werk hoort - gespreksvaardigheden voor hulp- en dienstverlener

Boom, Amsterdam-Meppel 2005

Keirse, Manu

Kinderen helpen bij verlies

Een gids om ouders, leerkrachten, familieleden en hulpverleners te helpen om kinderen en jongeren te begeleiden in de confrontatie met verlies zoals ernstige ziekte in de familie, echtscheiding en zelfdoding.

Lannoo, Warnsveld 2009

Tulleners, A.

Dood: mijn boek over verdriet en verder gaan

In dit boek kunnen kinderen aan de hand van gerichte vragen en opdrachten opschrijven en tekenen hoe het allemaal gegaan is. Voor kinderen, ouders, leerkrachten en hulpverleners. Nino, Amsterdam 2013

Weijers, Annet & Petra Penning

Het leven duurt een leven lang

Een boek om kinderen en jongeren te helpen bij verlies. Naast de informatie die gegeven wordt over rouw bij kinderen en jongeren worden vele werkvormen besproken die kinderen kunnen helpen hun gevoelens tot uiting te brengen.

Nijmegen 2001

Te bestellen: www.hetlevenduurteenlevenlang.nl

Delfos, Martine

Dood is niet gewoon

Een kinderboek met tekeningen over de dood van een ouder. Het is bedoeld als leesboek voor kinderen, maar het kan ook als voorlichtingsboek gebruikt worden om bijvoorbeeld een gesprek met de groep op gang te brengen.

Nino, Amsterdam 2007

Boeken algemeen, filosofie, kennis

Boswijk-Hummel, Riekje

Afscheid nemen: loslaten wat dierbaar is

Dit boek geeft helder de emoties weer waarmee mensen te maken kunnen krijgen, niet alleen na een overlijden maar ook na ander verlies (gezondheid, echtscheiding enz.). De Toorts, Haarlem 2002

Fiddelaers-Jaspers, R.

Met mijn ziel onder de arm: tussen welkom heten en afscheid nemen

In de Wolken, Heeze 2011

Kelly, Patricia

Een woord van troost

Aan de hand van voorvallen uit haar praktijk als rouwtherapeut en ervaringen uit haar eigen leven beschrijft de auteur wat je te wachten kan staan als je een dierbare verliest. Met name de wat moeilijkere aspecten zoals tegenstrijdige gevoelens en hoe wij hiermee om kunnen gaan worden belicht. Bert Bakker, Amsterdam 1999

Kienhorst, Ineke en P. Boelen en C. Huiskens

Rouw en rouwbegeleiding

Een boek voor mensen die nog niet zo lang geleden iemand door de dood verloren hebben en voor mensen in hun omgeving. Het boek geeft veel informatie over rouw, onder andere over welke gevoelens en reacties voor kunnen komen.

Landelijke Stichting Rouwbegeleiding, Utrecht

Kübler-Ross, Elisabeth

De cirkel van het leven

De auteur spreekt in dit autobiografische boek over haar contacten met terminaal zieke kinderen, volwassen stervenden en aids-patiënten. Het maakt de gedrevenheid zichtbaar waarmee zij nieuwe wegen insloeg op de terreinen van stervensbegeleiding en bijna-doodervaringen.

Ambo, Amsterdam 2007

Landelijke Stichting Rouwbegeleiding

Gids na een overlijden

Handleiding voor nabestaanden betreffende zakelijke beslissingen en de verwerking van het verlies. Deel I geeft een overzicht van de te regelen zaken, voornamelijk op het administratieve en financiële vlak. Deel II gaat over de beleving en de verwerking van het verlies in de maanden of jaren na het overlijden. Een overzicht van boeken over rouw, nuttige adressen etc. is toegevoegd.

Landelijke Stichting Rouwbegeleiding, Utrecht (wordt 2 x per jaar herzien)

Polspoel, A.R.M.

Wenen om het verloren ik

Als een dierbare sterft, sterft er ook iets in de nabestaanden. Naast inzicht in de uiterlijke gedragingen geeft dit boek de innerlijke dynamiek van de rouw weer. De auteur pleit voor een doorleven van alle verwarrende emoties zodat men tot een heropbouw van het ineengestorte leven kan komen. Een boek zowel voor hulpverleners als voor nabestaanden.

Uitgeverij Ten Have, Kampen 2010

Zeylmans, Renée

Rouwverwerking en rouwbegeleiding

De auteur richt zich tot mensen die een rouwproces doormaken en tot begeleiders van rouwenden. Renée Zeylmans schrijft vanuit haar eigen ervaringen en die van haar cliënten en cursisten. De zingeving is daarbij een centraal thema.

Christofoor, Zeist 2006

Poëzie

Berg, Marinus van den

Je naam klinkt in ons door: klein monument voor een overleden kind

Een bundel die troost kan bieden na het verlies van een kind. Er zijn teksten van de auteur en illustraties van beeldende kunst in opgenomen.

Kok, Kampen 2008

Emmerik, Yvonne van

Als vlinders spreken konden

In korte eenvoudige teksten wordt de rouw voor kinderen bespreekbaar gemaakt. Er wordt gezocht naar woorden verder dan de dood.

Uitgeverij Ten Have, Utrecht 2012

Fiddelaers-Jaspers, Riet (samenst.)

Als je woorden zoekt...

Een keur van tekstfragmenten, gedichten, enkele woorden, een paar zinnen die van toepassing kunnen zijn.

Uitvaartbureau Jan Fiddelaers

Fiddelaers-Jaspers, Riet

Waar ben je nu, zie je me nog?

(Voor)leesboek met teksten voor en door kinderen om hen voor te bereiden op de afscheidsdienst.

In de wolken, Heeze 2012

Meinderts, Koos

Verdriet is drie sokken

Een bundel met afwisselend vrolijke en ontroerende gedichten over liefde en verlangen, over vriendschap, angst en dood

Lemniscaat, Rotterdam

Boeken over zelfdoding

Slosse, Nathalie en Alexandra Pillaert

De visjes van Océane

Dit prentenboek helpt om zelfdoding bespreekbaar te maken. Naast het verhaal bevat het boek ook activiteiten die ingaan op de inhoud en het onderwerp. Voor kinderen van drie tot zes jaar. Uitgeverij Averbode, 2011

Fiddelaers-Jaspers, Riet

Kon je dan niet blijven voor mijn?: kinderen en jongeren ondersteunen na zelfdoding in hun omgeving

In de wolken, Heeze 2013

Fiddelaers-Jaspers, Riet en Monique van 't Erve

Weg van mij: werkboek voor kinderen die achterblijven na zelfdoding

Met dit werkboek worden kinderen geholpen op hun eigen manier bezig te zijn met het rouwproces. Het is een boek waarin kinderen/jongeren zelf kunnen kijken wat ze willen doen en waarin ze kunnen lezen. Soms is het wat makkelijker om aan de hand van het werkboek met een ouder over het gebeurde te praten.

Uitgeverij Averbode

Fiddelaers-Jaspers, Riet, Ine Spee

Weer-zin in leven

Een handreiking voor scholen bij de begeleiding van een (mogelijke poging tot) zelfdoding van een leerling, docent, ondersteunend personeelslid of bij zelfdoding in de gezinssituatie. Vragen die o.a. aan de orde komen: wat kun je als school doen en hoe draag je bij aan preventie? Educatieve Partners Nederland BV, Houten 2000

Zwagerman, Joost

Door eigen hand

Bundel met essays en interviews over zelfdoding, vanuit het perspectief van de (komende) nabestaande. Het is een partijdig boek, waarin de auteur de kant kiest van de nabestaanden, voor wie de zelfgekozen dood van een dierbare geen verlossing betekent, maar een doem. Zwagerman gaat in tegen het heroïsche dat veelal rond suicide hangt. Arbeiderspers, Amsterdam 2015

Boeken voor ouders en nabestaande volwassenen

Fiddelaers-Jaspers, Riet

De meest gestelde vragen over kinderen en de dood

Informatiebrochure voor opvoeders met antwoorden op vragen als: hoe zien kinderen de dood, hoe vertel je dat iemand dood is of dood gaat, hoe betrek je kinderen bij het afscheid, hoe leg je uit wat begraven of cremen is en hoe rouwen kinderen.

In de wolken, Heeze 2003

Fiddelaers-Jaspers, Riet

Doodgaan is geen feest

Voorleesboek met prenten waarin de crematie aan bod komt.

In de wolken, Heeze 2003

Fiddelaers-Jaspers, Riet

Jong verlies: rouwende kinderen serieus nemen

De auteur benadrukt dat we kinderen en jongeren juist bij de dood moeten betrekken en hun verdriet serieus moeten nemen. Een boek voor ouders en andere betrokkenen bij de opvang en begeleiding van kinderen in rouw.

In de Wolken, Heeze 2014

Fiddelaers-Jaspers, Riet

Waar ben je nu, zie je me nog?

(Voor)leesboek met teksten voor en door kinderen om hen voor te bereiden op de afscheidsdienst.

In de wolken, Heeze 2000

Fiddelaers-Jaspers, Riet

Wie ben ik zonder jou?

Jong zijn en verder leven na een verlies, boekje voor iedereen die met rouwende jonge mensen te maken heeft.

In de wolken, Heeze 2000

Keirse, Manu

Kinderen helpen bij verlies

Een gids om ouders, leerkrachten, opvoeders, familieleden en hulpverleners te helpen om kinderen en jongeren te begeleiden in de confrontatie met verlies zoals ernstige ziekte in de familie, echtscheiding of zelfdoding.

Lannoo, Warnsveld 2009

Wolzak, Ide

Kind in rouw: brochure

Rouwen kinderen anders dan volwassenen? Een handreiking bij de begeleiding. Vereniging Ouders van een Overleden Kind

Te bestellen: cca@vook.nl

Boeken voor kinderen om te kijken, voor te lezen en zelf te lezen

Tot 4 jaar:

Donk, Hetty van de

Het wolkenhuis

Boekje voor kinderen van nul tot zes jaar die met verlies te maken krijgen.

In de Wolken, Heeze 2013

Schneider, Antonie

Een plek voor oma

Een boek over rouwverwerking om voor te lezen aan kinderen vanaf drie jaar. Uitgeverij C. de Vries-Brouwers, 2010

Bruna, Dick

Lieve oma Pluis

Nijntje heeft veel verdriet als oma is doodgegaan. Ze brengt haar bloemen bij het graf op een rustig plekje in het bos. Prentenboek met eenvoudige tekeningen in kleur en tekst op rijm. Mercis

Publishing, Amsterdam 1997

Velthuijs, Max

Kikker en het vogeltje, mini-editie

Dit boekje legt op een eenvoudige wijze uit dat de dood een verdrietig gebeuren is. De tekeningen ondersteunen het verhaal op een fraaie wijze.

Leopold, Amsterdam 2014

Walsh, M.

Dag lieve oma

In een tweegesprek van kind en moeder worden vragen over de dood van oma één voor één gesteld en van een antwoord voorzien. De paginagrote, kleurige maar eenvoudige prenten laten steeds één van die vragen kernachtig zien.

Memphis Belle, 2015

Boggelen-Heutink, E. van

Merijntje Muis neemt afscheid

Een kleurboekje voor kleine kinderen.

Het begeleidende voorleesgedichten gaat over Merijntje Muis die afscheid neemt van lieve Muis. In de Wolken, Heeze 2014

Tot 8 jaar:

Kuyper, S. en D. Remmerts de Vries

Sjaantje doet alsof

Nieuw Amsterdam Uitgevers, 2014

Heede, S. van den

Een bed bij het raam

Een ontroerend verhaal over een jongetje dat ziet dat zijn mama niet meer beter wordt. Kinderboek bij ongeneeslijke ziekte van ouder.

Uitgeverij Lannoo, Tielt 2014

Varley, S.

Derk Das blijft altijd bij ons

Een prima boek om met elkaar in gesprek te gaan of om een jong kind voor te bereiden op de dood van een dierbare. Vanaf ca. 5 jaar

Lemniscaat, Rotterdam 2014

Teckentrup, Britta

Een boom vol herinneringen

Sfeervol positief verhaal dat aansluit bij de belevingswereld van jonge kinderen. Het biedt prima mogelijkheden voor gesprekje's over doodgaan. Vanaf ca. 4 jaar.

Gottmer Uitgevers Groep, Haarlem 2013

Viorst, Judith en Fleur van der Weel

Dat is heel wat voor een kat

Prentenboek voor kinderen vanaf 4 jaar.

Gottmer Uitgevers Groep, Haarlem 2007

Slosse, N.

Toverdruppels

Dit boek nodigt jonge kinderen uit om over verdriet en troost te praten.

Voor kinderen tot ca. 6 jaar.

SU De Ronde tafel, 2012

Waccary, Ria

Hellup, mijn papa gaat dood!

Een 8-jarig jongetje vertelt dat zijn vader ernstig ziek is en niet meer beter kan worden. Hoe moet hij omgaan met de ziekte en dood van zijn vader? Met paginagrote, soms wat abstracte illustraties in krijt en waterverf. Onder begeleiding vanaf ca. 8 jaar. Ook komt kort de actieve euthanasie aan bod

Uitgeverij Digitalis, Utrecht 2015

Klapwijk, Vrouwke en Marja Bos

Dag lieve oma

Dag lieve oma is een bijzonder boek over rouwverwerking voor jonge kinderen. Achterin het boek is een informatief gedeelte opgenomen met vragen waarop in eenvoudige taal antwoord gegeven wordt. Voor kinderen van 7 tot 9 jaar
Callenbach, Kampen 2012

Velthuijs, Max

Kikker en het Vogeltje

Kikker heeft een dood vogeltje gevonden. Met andere dierenvrienden gaat hij het dier begraven. Prentenboek met kleurrijke aquarellen en een ondersteunende tekst om met kinderen over leven en dood te praten.
Leopold, Amsterdam 2015

Delfos, Martine

Dood is niet gewoon

Een kinderboek met tekeningen over de dood van een ouder. Het is bedoeld als leesboek voor kinderen, maar het kan ook als voorlichtingsboek gebruikt worden om bijvoorbeeld een gesprek met de groep op gang te brengen.
Nino, Amsterdam 2007

Fiddelaers-Jaspers, Riet

Doodgaan is geen feest

Voorleesboek met prenten waarin de crematie aan bod komt.
In de wolken, Heeze 2014

Tot 12 jaar:

Honig, T.

Rabarber

Rabarber is een roman voor kinderen over verlies en afscheid. Ton Honig begeleidt kinderen die hun vader of moeder hebben verloren. In Rabarber heeft hij veel van zijn ervaringen kunnen op schrijven.

Vijf jaar geleden is er bij de moeder van Sara, Jessie en Raoul borstkanker geconstateerd. Het lijkt allemaal goed te gaan totdat er een nieuwe terugval is. Na een periode van leven tussen hoop en vrees komt moeder Anneke naar huis om te sterven.

Achterin het boek staan 17 pagina's met allerlei vragen en advies rondom het onderwerp. Vanaf ca. 10 jaar.

SWP Uitgeverij, Duivendrecht 2014

Fiddelaers-Jaspers, Riet

Ik zal je nooit vergeten

Herinnering Brochure voor kinderen.
In de wolken, Heeze 2012

Fiddelaers-Jaspers, Riet

Kun je de dood ook groeten?

101 Afscheidsgedichten voor kinderen en jongeren.
Uitgeverij Ten Have, Kampen 2003

Fiddelaers-Jaspers, Riet

Waar ben je nu, zie je me nog?

(Voor)leesboek met teksten voor en door kinderen om hen voor te bereiden op de afscheidsdienst.
In de wolken, Heeze 2012

Monuta Uitvaartzorg en -verzekeringen

Soms moet je even huilen

Werkboek over de uitvaart. Door middel van plakken, knippen en tekenen geeft dit boekje kinderen de mogelijkheid actief bezig te zijn met het overlijden.
Het boekje is gratis verkrijgbaar bij Monuta

Tock, Annelies

Varen naar de overkant

De opa van Raja is veerman. Maar er komt een brug en opa begint aan zijn laatste reis. Een poëtisch kinderboek over afscheid nemen en vriendschap.
Lannoo nv., Tiel 2001

Vriens, Jacques

Achtste-groepers huilen niet

Akkie van groep acht is ernstig ziek en de hele groep leeft mee. Gelukkig kan ze zich nog heel lang overal mee blijven bemoeien maar tenslotte gaat Akkie dood.
Van Holkema & Warendorf, Houten 2012

Yumoto, Kazumi

De kippige, de dikke en ik

Yamashita's oma is gestorven en dat zet hem en zijn twee vrienden aan het denken over de dood. Zij sluiten vriendschap met een oude man die hen veel over het leven kan vertellen. Singel Uitgevers, Amsterdam 1997

Kant, Esther en Machteld Hardick

Iedereen zegt dat ik mag huilen: over dood, verdriet, gevoelens en wat je kunt doen

Het is een kleurrijk lees- en doeboek voor jonge kinderen van 4 tot 12 jaar die te maken krijgen met dood.
Nino, Amsterdam 2014

Tulleners, A.

Dood: mijn boek over verdriet en verder gaan

In dit boek kunnen kinderen aan de hand van gerichte vragen en opdrachten opschrijven en tekenen hoe het allemaal gegaan is. Voor kinderen, ouders, leerkrachten en hulpverleners. Nino, Amsterdam 2013

Vanaf 12 jaar:

Slee, Carry

Pijnstillers

Casper woont alleen met zijn moeder. Zijn vader verliet het gezin toen Casper nog een baby was. Casper heeft nooit echt de behoefte gehad om zijn vader te leren kennen. Maar wanneer bij

Caspers moeder kanker wordt geconstateerd, wil hij niets liever dan zijn vader vinden. Via via weet hij het adres van zijn vader te achterhalen.

FMB Uitgevers, Amsterdam 2014

Boeken voor broertjes, zusjes en andere (jeugdige) nabestaanden

Boendermaker, Conny

Het verhaal van Anna

Door een ongeluk overlijdt Anna's broer Bas die maar zeventien jaar werd. Het boek beschrijft het verdriet van de veertienjarige Anna, deels in dagboeknotities. Haar beide ouders zijn beiden gevangen in hun eigen verdriet en kunnen elkaar en Anna weinig steun bieden.

Uitgeverij van Tricht, Deventer 2015

Fiddelaers-Jaspers, Riet

Wie ben ik zonder jou?: jong zijn en verder leven na een verlies

Je bent jong en je hebt iemand verloren: je vader, moeder, broer, zus, vriend of vriendin of iemand anders die belangrijk voor je is. Leren leven met zo'n verlies is moeilijk, vaak veel moeilijker dan je in eerste instantie denkt. Sommige jongeren voelen niks, andere zijn boos, verdrietig of angstig, en het is ook normaal als je je jaloers of schuldig voelt. Natuurlijk mogen mensen van wie je houdt niet doodgaan maar het gebeurt en als het jou overkomt, roept het van alles bij je op. In de Wolken, Heeze 2010

Huitema, A.

W-auw: een (voor)lees- & doeboek rondom het verwerken van verlies

Dit (voor)lees- en werkboek is voor kinderen van wie het leven is veranderd door de scheiding van hun ouders of door het overlijden van iemand van wie ze houden.

In de Wolken, Heeze 2014

Fiddelaers-Jaspers, R.

Mijn troostende ik: kwetsbaarheid én kracht van rouwende jongeren

Mijn troostende ik gaat over jongeren tussen de twaalf en de twintig jaar die een groot verlies hebben geleden.

Kok Ten Have, Kampen 2014

Weggemans, Minke

Als je een broer of zus verliest

In dit boek geeft Minke Weggemans op een liefdevolle manier adviezen om je overleden zus of broer een plek te blijven geven in je leven en ze gaat in op de vraag hoe je kunt omgaan met de veranderde dynamiek in je familie.

'Als je een broer of zus verliest' bestaat uit het boek 'Broederziel alleen?', aangevuld met verhalen uit 'Rouw in de zijlijn' en 'Broers rouwen ook'.

Kok, Kampen 2015

Websites

In de Wolken: www.in-de-wolken.nl

Naast informatie over rouwverwerking vind je op deze website een uitgebreid overzicht van de boeken die hier te bestellen zijn.

Landelijk Steunpunt rouw: www.landelijksteunpuntrouw.nl
Deze boekenlijst is herzien op 20 november 2015

6 Hulpverlening, instanties en websites

Hulp bij opvang en verwerking

Bij een sterfgeval is soms méér ondersteuning nodig of gewenst dan een school kan bieden. De ondersteuning kan nodig zijn bij:

- de acute opvang van familieleden of klasgenoten, direct na (het bericht van) het overlijden;
- de verwerking, het rouwproces, enige tijd na het sterfgeval.

Leerlingen en schoolpersoneel kunnen indien gewenst altijd rekenen op hulp van buitenaf.

Hulp van buitenaf kan worden ingeschakeld als de directie in overleg met het schoolteam de indruk heeft dat een gesignaleerd probleem méér of andere hulp behoeft dan de school kan bieden. Soms kan de aanpak van een probleem een deskundigheid of een vaardigheid vereisen, waarover niemand in de school beschikt. Soms vergt de aanpak van een probleem meer tijd dan het team kan opbrengen, ook bij onderlinge verschuivingen in het takenpakket. In die gevallen is het gewenst steun en hulp van buitenaf in te schakelen. Belangrijk aandachtspunt daarbij is, dat het inschakelen van externe hulp berust op 'common sense'. In ieder geval dient het voltallig personeel op de hoogte te zijn van de inschakeling van externe hulp.

Instanties

GGD Hollands Midden

De jeugdarts of de jeugdverpleegkundige van de school zal bij een sterfgeval in ieder geval geïnformeerd worden. Zij kunnen in een consultatieve rol benaderd worden (voor advies). Ze kunnen ook ingeschakeld worden voor of betrokken worden bij de gesprekken met vrienden, klasgenoten en desgewenst bij de contacten met de familie van de overledene. Bij de opvang van individuele leerlingen die problemen ervaren bij het verwerkingsproces, kan de jeugdarts adviseren en bemiddelen. De jeugdarts/jeugdverpleegkundige kan een spilfunctie in de hulpverlening vervullen en eventueel doorverwijzen naar andere instellingen. Indien wenselijk kan het calamiteitenteam (zie pagina 5) ingeschakeld worden.

Bij overlijden door een ongeval of misdrijf is de gemeentelijke lijkschouwer als één van de eersten op de hoogte van het overlijden. Meestal is dit een arts van de GGD. Hij of zij zal zijn/haar collega die als jeugdverpleegkundige of jeugdarts bij de school betrokken is op de hoogte stellen. In geval van overlijden t.g.v. een infectieziekte wordt de afdeling Infectieziekten ingeschakeld. Via het documentatiecentrum kan lesmateriaal geleend worden (infodocu@ggdhm.nl).

Locatie Zuid-Holland Noord (Leiden en omstreken, Duin- en bollenstreek en Rijnstreek)

Postadres: postbus 121, 2300 AC Leiden.

Bezoekadres: Parmentierweg 49, 2316 ZV Leiden

T 088 - 308 30 00

F 088 - 308 39 00

E-mail: info@ggdhm.nl

Openingstijden: maandag tot en met vrijdag 8.30 tot 17.00 uur

Locatie Midden-Holland (Gouda en omstreken)

Postadres: postbus 121, 2300 AC Leiden

Bezoekadres: Thorbeckelaan 5 (Midden-Hollandhuis), 05 CA Gouda
T 088 - 308 32 00
F 088 - 308 39 40
E-mail: info@ggdhm.nl
Openingstijden: maandag t/m vrijdag 8.30 tot 17.00 uur

Jeugd en Gezinsteam (JGT) of Sociaal Team Jeugd (SJT)

Soms is een sterfgeval (bij leerlingen) aanleiding tot gedragsproblemen, emotionele problemen, problemen thuis of in relaties met medeleerlingen. Vaak worden op school de eerste signalen waargenomen zoals concentratiemoeilijkheden, somberheid, dalende motivatie, afzondering of spijbelgedrag. De contactpersoon van het JGT of SJT voor de school verbonden, kan op de school consultatie en advies aan beroepskrachten bieden. Als er op de school sprake is van Schoolmaatschappelijk Werk, kan er tevens kortdurende hulp aan leerlingen op school en hun ouders/verzorgers worden geboden.

GGZ Kinderen en Jeugd Rivierduinen

Hulp van de Geestelijke Gezondheids Zorg kan worden ingeschakeld wanneer een (plotseling) sterfgeval aanleiding geeft tot psychische problemen. Signalen die wijzen op een (ernstige) verstoring van het psychisch evenwicht zijn: gedragsproblemen, regressieverschijnselen (bijvoorbeeld weer in bed plassen), leer- en concentratieproblemen, spijbelen of depressies. Op de afdeling preventie kunnen scholen terecht voor nazorg, informatie en deskundigheidsbevordering voor het team over onderwerpen als verliesverwerking, depressie of suïcide. Verder kan er advies en consultatie worden aangevraagd voor leerkrachten en leerlingen. Mensen met psychische en psychiatrische klachten kunnen bij de GGZ terecht. Aanmelding gebeurt via het JGT/STJ, de jeugdarts van de GGD of de huisarts.
www.ggzkinderenenjeugd.nl

Politie

Voor het opsporen en informeren van familieleden van de overledene, kan de politie worden ingeschakeld. Wanneer de dood het gevolg is van een ongeval (bijvoorbeeld op school) of van een misdrijf, dan moet de politie vanzelfsprekend worden ingeschakeld.
Algemeen telefoonnummer: 0900 88 44
Alarmnummer: 112

Calamiteiten/zedenteam

In de Regio Hollands Midden functioneert sinds enkele jaren een calamiteiten/zedenteam waarin onder meer bovenstaande organisaties participeren. Als er sprake is van meerdere slachtoffers, moord of suïcide, veel maatschappelijke onrust kan het calamiteitenteam ingeschakeld worden. Het doel van het calamiteiten/zedenteam is het voorkomen en beperken van gezondheidsproblemen en maatschappelijke onrust bij ingrijpende incidenten. Het team coördineert de psychosociale hulpverlening: wie doet wat, voor wie en wanneer? Op die manier draagt het team bij aan snelle en efficiënte hulpverlening: niet teveel en niet te weinig en altijd in nauw overleg met de betrokken instellingen.

Het team komt in actie als naast de gewone inzet van de betrokken instellingen samenwerking en coördinatie nodig zijn.

Het aanbod van het team bestaat uit:

- advies aan en ondersteuning van instellingen
- opvang van en hulpverlening aan betrokkenen
- voorlichting aan familieleden, collega's, buurtgenoten etc.
- advies en ondersteuning bij contacten met de pers

Hierbij kan het team o.a. het volgende bieden:

- het organiseren en uitvoeren van een voorlichtingsbijeenkomst
- een vast contactpersoon voor betrokken instellingen
- schriftelijk informatiemateriaal over ingrijpende incidenten, hulpverleningsmogelijkheden, omgaan met de pers etc
- lesmateriaal

Landelijke steunpunt verlies

Het landelijk steunpunt verlies is een centraal punt waar iedereen terecht kan voor informatie, publicaties en voorlichting over rouw. Ook kan op verzoek worden doorverwezen naar diverse vormen van rouwzorg.

Barchman Wuytierslaan 89
3819 AB Amersfoort

Tel: (033) 4616886 (ma, di, do, vr. van 9.00 – 12.00 uur)

E: info@steunbijverlies.nl

www.steunbijverlies.nl

Landelijke Zelfhulporganisatie 'Ouders van het overleden kind'

Bij de zelfhulporganisatie 'Ouders van een overleden kind' kunnen diverse brochures en literatuur lijsten worden besteld.

Postadres: postbus 418, 1400 AK Bussum

Tel: (0900) 20 22 723 (werkdagen van 9.00 - 12.00, 14.00 - 17.00, 19.00 - 22.00 uur)

OnderwijsAdvies

Het onderwijsadviesbureau kan zowel groepen als individuele leerlingen en het schoolteam begeleiden bij een (plotseling) overlijden.

Ouders kunnen met hun vragen betreffende opvang van hun kind(eren) ook bij OnderwijsAdvies terecht.

www.onderwijsadvies.nl

Slachtofferhulp Nederland, Hollands Midden

Slachtofferhulp kan helpen bij schokkende gebeurtenissen zoals een ongeval of misdrijf.

Medewerkers van Slachtofferhulp kunnen snel ter plekke zijn en de eerste opvang bieden. De opvang kan variëren van het voeren van gesprekken tot het regelen van praktische zaken.

Vervolggesprekken zijn mogelijk.

Locatie Leiden: Lange Gracht 11, 2312 NV Leiden

Locatie Alphen aan den Rijn: Kees Mustersstraat2, 2406 LK Alphen aan den Rijn Locatie Gouda:

Nieuwe Gouwe Oostzijde 2, 2801 SB Gouda

Tel: 0900 0101 (ma-vr. 9.00 – 17.00 uur)

www.slachtofferhulp.nl

Stichting 'Achter de Regenboog'

Stichting Achter de Regenboog is er voor kinderen en jongeren, die van dichtbij te maken hebben (gehad) met het overlijden van een dierbare.

Postadres Landelijke Stichting

Stichting Achter de Regenboog

Postbus 13012

3507 LA Utrecht

Informatie- en advieslijn: 0900 233 41 41 (werkdagen 9.00 tot 11.00 uur (gratis))

www.achterderegenboog.nl

Stichting 'In de wolken'

In de Wolken is gespecialiseerd in informatie en advisering op het terrein van kinderen en jongeren die te maken hebben met een verlies door de dood. In de Wolken voorziet in de behoefte aan informatie via publicaties, brochures, boeken en een uitgebreide literatuurlijst. Ook worden op beperkte schaal informatiebijeenkomsten, lezingen en ouderavonden gehouden. Aan In de Wolken is een kleine praktijk voor begeleiding van rouwende kinderen verbonden.

Bezoekadres: Spoorlaan 9c Heeze

Postadres: Spoorlaan 9c, 5591 HT Heeze

Tel: (040) 2260450 (werkdagen 9.00 tot 12.00 uur, m.u.v. de schoolvakanties) www.in-de-wolken.nl

Websites

Rouwverwerking op de basisschool

Op de website Rouwkost vindt u onder meer een stappenplan, lessuggesties en ervaringen rond het thema rouwverwerking op de basisschool.

www.heermans.demon.nl

Stichting 'In de wolken'

In de Wolken is gespecialiseerd in informatie en advisering op het terrein van kinderen en jongeren die te maken hebben met een verlies door de dood.

www.in-de-wolken.nl

Stichting kind en rouw

De stichting kind en rouw trekt zich het lot aan van kinderen die in een rouwproces zijn gekomen.

www.kindenrouw.nl

Rouw.nl

De informatie- en adressengids voor rouwverwerking

Verzorgd door de Uitvaart Internet Diensten met informatie over een onderzoek 'Omgaan met rouw' van de Universiteit van Utrecht; enquête rouwverwerking; algemene informatie over rouwverwerking, met o.a. de fasen van rouw, hulp aan nabestaanden.

www.rouw.nl

VOKK

Verzorgd door de Vereniging Ouders, Kinderen en Kanker met informatie over deze vereniging; publicaties, ook voor kinderen, ook voor het onderwijs, ook over kinderen die niet zullen genezen; links; nieuws en tips.

www.vokk.nl

Vereniging Ouders van een Overleden Kind

De site van deze landelijke zelfhulporganisatie biedt ruimte aan de werkgroep broers en zussen. De VOOK geeft diverse brochures uit, onder andere voor kinderen in rouw en over rouw op school.

www.vook.nl

Yarden

Yarden is specialist in dienstverlening rondom het levenseinde en biedt producten en diensten aan zoals voorlichtingsmaterialen voor scholen en bijeenkomsten voor rouwenden.

www.yarden.nl

Zonder ouders

Informatie voor iedereen die zijn/haar ouder(s) door overlijden verloren heeft.

www.zonderouders.nl

www.voorjongehelden.nl

Voor kinderen / jongeren die iemand hebben verloren door overlijden of te maken hebben met echtscheiding

www.oudersvanjongehelden.nl

Voor ouders die een partner of kind hebben verloren of andere dierbare

www.rouwnazelfdoding.nl

Advies en voorlichting.

Erve van 't, M. en Windmeijer, P.

[Steun voor ouder\(s\) en kind\(eren\) na zelfdoding van een gezinslid \(pdf\)](#)

Handleiding voor organisatie en begeleiding

Indigo, 2011

Bijlagen

Bijlage 1 Stappenplan als een leerling of leerkracht overlijdt

| | Stap | Te ondernemen acties |
|--------|---|--|
| Stap 1 | Het bericht komt binnen | Het bericht controleren op juistheid Het bericht doorgeven aan: directie, groepsleerkracht/mentor, contactouder Als overlijden op school plaatsvindt: familie inlichten (gebeurt vaak door politie) |
| Stap 2 | Sleuteltrio samenstellen | Sleuteltrio kan bestaan uit: directeur, groepsleerkracht/mentor, contactouder |
| Stap 3 | Directe actie van sleuteltrio | Een zo compleet mogelijk beeld verkrijgen van de overledene en wat er is gebeurd. Vaststellen wie er moet worden geïnformeerd Informeren van het team Regelen van organisatorische aanpassingen, bv roosterwijziging Informeren en opvangen van de leerlingen Inrichten van een herinneringsplek Contact met de ouders/familieleden van de overledene Informeren van alle ouders Eventueel plaatsen rouwadvertentie Overlijdensbericht doorgeven aan administratie, GGD, etc. |
| Stap 4 | Begeleiding tussen overlijden en uitvaart | Tijd inruimen voor het uiten van gevoelens Op condoleancebezoek gaan Vorbereiden op de uitvaart Begeleiden tijdens de uitvaart Begeleiden de dag na de uitvaart Stilstaan bij hoe verder te gaan |
| Stap 5 | Individuele begeleiding van leerlingen | Is individuele begeleiding van kinderen nodig? Hoe en door wie? |
| Stap 6 | Nazorg voor het team | Is nazorg voor groepsleerkracht/mentor/team nodig? Hoe en door wie? |
| Stap 7 | Regelen administratieve zaken | Naam van overledene uit officiële registers Geef eigendommen die op school zijn achtergebleven persoonlijk af |
| Stap 8 | Terugkijken en evalueren | Na een maand evalueren met het team Wie blijft hoelang contact houden met de familie? Sleuteltrio evalueert de gang van zaken en stelt protocol eventueel bij |

Bijlage 2 Formulierenet

Hierbij treft u een aantal formulieren, voorbeeldbrieven en voorbeeldcommuniqués aan die gebruikt kunnen worden:

- bij de communicatie over een plotseling sterfgeval;
- om gegevens en afspraken vast te leggen.

Standaardformulieren

Vaak is het moeilijk om steeds weer het verhaal over een plotseling overlijden te vertellen. Om zeker te zijn van de juiste informatie legt u die vast op het casus-formulier.

Op het sleuteltrio-formulier wordt vastgelegd wie de aanspreekbare personen zijn in een geval van een plotselinge dood.

Het kan handig zijn een kopie van beide ingevulde formulieren op een vaste centrale plaats ter beschikking te hebben.

Het is wenselijk dat de school een eigen draaiboek maakt 'voor het geval dat' en daarbij deze formulieren aan de eigen inzichten en behoefte aanpast.

Voorbeelden van brieven en communiqués

Om te zorgen dat iedereen voldoende geïnformeerd is, kan gebruik worden gemaakt van communiqués en brieven voor leerlingen, ouders en personeel. Ze kunnen op prikborden worden opgehangen, ter plaatse uitgedeeld of per post worden verspreid.

Enkele voorbeelden worden gegeven, maar ieder geval is anders en iedere school heeft natuurlijk zijn eigen cultuur en toon.

De voorbeelden geven een indruk van de soort informatie die gegeven moet worden. Als u een keer te maken heeft gehad met een overlijden, dan kunt u de door u gebruikte brieven en communiqués e.d. bewaren in het draaiboek, voor als deze in de toekomst onverhoopt nog eens nodig zijn.

VOORBEELD VAN EEN CASUS-FORMULIER

Overleden is op (datum invullen):

Contactpersoon familie:

Adres: Telefoon:

Door de familie wordt wel / geen prijs gesteld op blijken van medeleven.

De contactpersoon school:

De overledene was leerling van groep:

De beste relaties binnen school:, groep

.....groep

.....groep

Familieleden op school:groep

.....groep

.....groep

Het overlijden is het gevolg van:

.....

.....

Waren er anderen bij? Zo ja, wie (van school):

.....

.....

Verdere bijzonderheden mogen wel / niet bekend worden gemaakt:

.....

.....

De begrafenis/crematie wordt verzorgd door:

Telefoon:

De begrafenis/crematie vindt plaats op:

datum, te

tijd:

Met de familie is het volgende afgesproken:

- bloemen ja/nee bijzonderheden:

- toespraak ja/nee wie:

- advertentie ja/nee

- aantal aanwezigen namens de school:

- leerlingen met/zonder ouders

VOORBEELD VAN EEN SLEUTELTRIO-FORMULIER

Schooljaar /

Sleutelfiguren die verantwoordelijk zijn voor de coördinatie en regie bij een overlijden van een lid van de schoolgemeenschap:

1. Namens de directie:

Dhr. / mw.:

adres:

telefoon:

e-mail:

Plaatsvervanger:

Dhr./mw.:

adres:

telefoon:

e-mail:

2. Namens de ouders (basisonderwijs):

Dhr. / mw.:

adres:

telefoon:

e-mail:

Plaatsvervanger:

Dhr. / mw.:

adres:

telefoon:

e-mail:

3. De leerkracht van de groep van de overledene

Dhr. /mw.:

adres:

telefoon:

e-mail:

Opmerking: het is aan te bevelen de onder 1 en 2 aangeduide personen aan het begin van elk schooljaar in te vullen.

VOORBEELD VAN EEN COMMUNIQUÉ (BASISONDERWIJS)

Geachte ouders/verzorgers,

Gisteren is er na schooltijd een ernstig ongeluk gebeurd dat het leven heeft gekost aan
., leerling uit groep . . . van onze school. Wij zijn hierdoor erg geschokt en verdrietig.
Alle kinderen zijn in een klassengesprek op de hoogte gesteld.

Wij hopen dat u ook thuis uw kind goed kunt opvangen als het er over wil praten. Ten behoeve hiervan vindt u bij deze brief enige informatie.

Namens de ouders verzoek ik u hen nu niet thuis te bellen. Hoe begrijpelijk uw medeleven ook is, dergelijke telefoontjes vormen thans een te zware belasting. U kunt wel de school bellen. Mevrouw onderhoudt het contact met de familie en zal ons verder op de hoogte houden.

Als er meer bekend is over hoe wij afscheid kunnen nemen van, dan berichten wij u hierover.

Met vriendelijke groet,

.

VOORBEELD VAN EEN BRIEF AAN DE OUDERS (BASISONDERWIJS)

Geachte ouders/verzorgers,

De plechtigheid voor de begrafenis van zal plaatsvinden in de aula van de Algemene Begraafplaats (naam en adres), op omuur.

Na de begrafenis is er gelegenheid tot condoleren in de ontvangkamer van de begraafplaats. De school wordt vertegenwoordigd door twee personeelsleden en enkele leden van de ouderraad.

Na contact met de familie kan ik u meedelen dat ouders die met hun kind(eren) afscheid willen nemen van hierbij ook uitgenodigd zijn. Het zal duidelijk zijn dat u een dergelijke beslissing zelf moet nemen, daar u het beste weet wat een dergelijke plechtigheid kan losmaken bij uw kind.

U hoeft voor deze dag niet apart toestemming tot vrijaf te vragen.

Wij kunnen ons voorstellen, dat de verwerking van deze tragische gebeurtenis in sommige gevallen niet zonder problemen verloopt. Bij vragen of moeilijkheden, kunt u gerust contact met ons opnemen.

Namens het team en ouderraad,

..... school

Bijlage 3 Uw kind heeft een schokkende gebeurtenis meegemaakt; informatie voor ouders

Soms krijgen kinderen (plotseling) te maken met dood, geweld of een vreselijk ongeval. Dat kan hen diep raken. Kinderen hebben tijd nodig om dit te verwerken. U als ouder of verzorger kunt hier bij helpen.

Hoe zien kinderen de dood?

Hoe kinderen de dood zien hangt af van hun leeftijd.

Kinderen van 3 tot 6 jaar kennen het verschil tussen leven en dood. Ze gebruiken het woord 'dood' in hun spel. Bijvoorbeeld: Jij bent dood, je moet blijven liggen. Kinderen van deze leeftijd weten dat mensen en dieren dood kunnen gaan. Maar ze begrijpen nog niet dat dit voor altijd is; ze verwachten dat de dode gewoon weer terugkomt. Als er iemand is overleden, stellen ze veel vragen. Bijvoorbeeld: kan hij niet meer lopen, kan hij nog wat horen als ik wat zeg, wordt hij nou niet vies in de grond?

Kinderen van 6 tot 9 jaar beginnen te begrijpen dat de dood voor altijd is. Iemand die dood is komt nooit meer terug. Wat dood-zijn precies inhoudt weten ze nog niet. Ze beginnen te beseffen dat iedereen dood kan gaan, dus ook de mensen van wie ze houden. Dit maakt hen bang. Als ouders even weggaan, kan een kind vragen: komen jullie wel weer terug? Op deze leeftijd stellen kinderen vragen over de kist, de begrafenis en het kerkhof. Ze willen ook weten wat er na de dood gebeurt.

Kinderen van 9 tot 12 jaar weten dat alles wat leeft eens dood zal gaan. In deze leeftijd worden kinderen steeds minder afhankelijk van volwassenen. Om niet te kinderachtig te lijken, vragen ze meestal weinig aandacht voor hun angst en verdriet.

Praten met kinderen over de dood en de overledene

Praat met uw kind over de dood en degene die dood is. Probeer zo duidelijk mogelijk uit te leggen wat 'dood' precies is. Vooral bij heel jonge kinderen is dit erg belangrijk, want anders halen ze zich van alles in hun hoofd. Vertel dat iemand die dood is niets meer voelt. Hij voelt dus geen pijn en heeft het ook niet koud.

Leg de dood niet op de volgende manieren uit:

- Dood zijn is slapen, maar dan voor altijd. Uw kind kan dan bang worden als het zelf moet slapen. Slaap en dood zijn twee verschillende dingen.
- Dood gaan is op een verre reis gaan en nooit meer terugkomen. Ook dit is voor een kind lastig; het voelt zich in de steek gelaten. Waarom mocht uw kind niet mee? Het vriendje of de leerkracht kwam toch altijd terug als hij op reis ging?
- Iemand gaat dood omdat hij zo ziek is. Vooral kleine kinderen weten niet wat het verschil is tussen erge en minder erge ziekten. Als uw kind zelf eens een griepje heeft, kan het bang worden om dood te gaan. Een goede uitleg is daarom nodig. Bijvoorbeeld: een beetje ziek zijn betekent niet dat je dood gaat. Maar soms is een lichaam zo kapot dat het niet meer gemaakt kan worden. Geef eerlijk antwoord op vragen van uw kind. Als u dingen niet vertelt, gaat uw kind er zelf over fantaseren. Dat is vaak erger dan de harde waarheid.

U hoeft niet op alle vragen een antwoord te hebben. Ook volwassenen weten niet alles en vinden het soms lastig om over bepaalde dingen te praten. Uw kind mag dit best merken, u mag best zeggen 'Ik weet het niet, maar ik denk ...'.

De verwerking

Kinderen verwerken een plotselinge dood ongeveer op dezelfde manier als volwassenen. Maar kinderen zijn nog niet volwassen en hebben uw steun daarom hard nodig. Veel kinderen spelen de gebeurtenis na; ze zijn druk bezig met poppen, auto's en verkleedkleden. Dit is een goede manier om het sterfgeval te verwerken.

Zelf iets maken helpt kinderen ook om de dood een plaatsje te geven. Bijvoorbeeld: iets tekenen of iets knippen en in elkaar plakken. U kunt uw kind daarbij helpen door bijvoorbeeld samen een brief te schrijven als afscheid of samen een tekening te maken voor de ouders van degene die overleden is.

Let op uw kind als het kijkt naar bepaalde tv-beelden en foto's in de media. Hoe reageert uw kind hierop? Sommige beelden kunnen de nare ervaring erger maken. Bijvoorbeeld: een vreselijke foto van een ongeluk met een vliegtuig of tv-opnames van een oorlog. Vlak na een vreselijke gebeurtenis is het niet goed dat een kind veel van deze beelden ziet.

Laat uw kind vlak na een vreselijke gebeurtenis niet te lang alleen, maar geef het wel de ruimte om zich zo nu en dan even terug te trekken. Laat uw kind weten dat u in de buurt bent en blijft.

Het meegaan naar de begrafenis of crematie kan helpen bij het afscheid nemen. Uw kind moet van te voren wèl weten wat het kan verwachten.

Wat zijn normale reacties van kinderen op een sterfgeval?

Kinderen reageren verschillend op een (plotseling) sterfgeval. Het ene kind huilt veel en wil er over praten. Het andere kind gaat woest spelen of wordt heel druk. Weer een ander kind wordt stil en trekt zich terug.

Normale reacties op een sterfgeval zijn:

- stiller zijn dan anders;
- heel druk doen;
- minder interesse voor dingen hebben;
- onrustige slaap, nachtmerries;
- angstig gedrag, niet alleen durven zijn;
- om kleine dingen huilen of boos worden;
- minder goede cijfers op school;
- weer in bedplassen of weer duimzuigen;
- lichamelijke klachten zoals hoofdpijn en buikpijn;
- hongerig zijn;
- zich schuldig voelen over wat er gebeurd is;
- dingen doen of beslissen die het anders nooit zou doen.

Als u merkt dat uw kind anders doet, praat er dan over. Laat uw kind zijn eigen verhaal vertellen. Wat hoorde het, zag het en rook het? Wat dacht en voelde het? En wat deden of zeiden anderen?

Het belangrijkste voor alle kinderen is dat ouders tijd voor hen nemen. Tijd om te praten en tijd om samen iets te gaan doen.

Soms merken ouders niet dat hun kind bezig is met wat er gebeurd is. Een kind droomt er bijvoorbeeld over maar vertelt dit niet. Het gebeurt bijna nooit dat een (plotselinge) dood geen indruk maakt. Blijf daarom goed kijken en luisteren naar uw kind.

Sta uw kind tijdelijk toe dat het zich anders gedraagt. Bijvoorbeeld: woest spelen en af en toe niet luisteren. Maak daarover een tijdje geen ruzie.

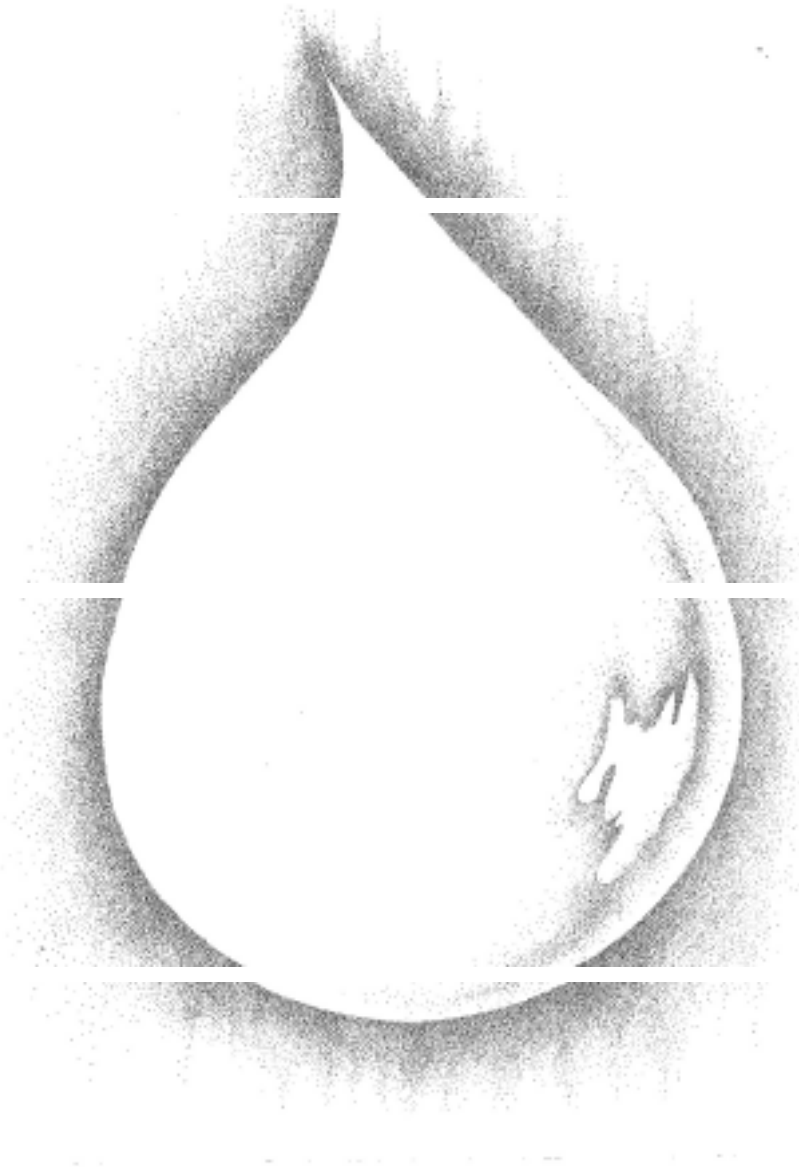
Hulp

Het kan zijn dat u zelf zo geschrokken bent dat u uw kind niet goed kunt helpen. Zoek dan hulp voor uzelf en zorg ook dat uw kind zijn of haar verhaal ergens kwijt kan.

Zoek hulp voor uw kind als u zich zorgen blijft maken. Aarzel dan niet om contact op te nemen met:

- uw huisarts
- de jeugdarts van de GGD, telefoon (071) 516 33 33
- Het Centrum voor Jeugd- en Gezin in uw woonplaats, zie voor contactgegevens: (www.cjgzhn.nl of www.cjgmiddenholland.nl)

Bijlage 4 Traan



Bijlage 5 Zon

