



Zaanstreek-Waterland



Verdriet en Rouw Protocol voor voortgezet onderwijs Regio Zaanstreek-Waterland

Inhoudsopgave

1. Inleiding	3
2. Consultatie	3
3. Het thema dood op school	3
4. Een ernstig zieke leerling	4
5. Het bericht	4
6. Sleuteltrio of crisisteam	4
7. Stappenplan	5
8. Werkvormen	9
9. Adressen	9
10. Boeken en websites	10
Bijlage 1 Rouwtaken	11
Bijlage 2 Rouw bij jongeren	13
Bijlage 3 Rouw in verschillende culturen	14
Bijlage 4 Checklist	16

1. Inleiding

Leerlingen, docenten, directie, administratief en ondersteunend personeel van een school: zij vormen met elkaar een 'gemeenschap'. Als iemand uit die 'gemeenschap' een ernstige ongeneeslijke ziekte krijgt of overlijdt, is dat in de meeste gevallen een gebeurtenis die de hele 'gemeenschap' raakt. Het omgaan met een ernstig zieke of overleden leerling of collega vraagt om bezinning.

Dit protocol is voor directies, zorgcoördinatoren en docenten. Het brengt een aantal punten onder de aandacht dat in een dergelijke situatie van belang is en bevat suggesties en aanbevelingen op dit terrein. Van belang is ook om als school van tevoren het beleid over rouw op school vastgesteld te hebben.

Afhankelijk van de persoon die ziek of overleden is en de plaats die hij/zij innam in de 'schoolgemeenschap' kan het gehele protocol worden gevolgd of delen daarvan. Dit protocol kan school ook geheel of gedeeltelijk volgen als een ouder of verzorger van één van de leerlingen een ernstige ongeneeslijke ziekte krijgt of overleden is. Dit is afhankelijk van het beleid van de school.

Als er sprake is van een ramp op school, is het aan te raden om de publicatie [Als een ramp de school treft - School en veiligheid](#) te downloaden voor meer informatie.

2. Consultatie

In de praktijk zal het vrij zelden voorkomen dat een leerling of een docent of iemand anders uit de 'schoolgemeenschap' overlijdt. Dat betekent wel, dat scholen niet gemakkelijk een 'routine' opbouwen in het omgaan met dergelijke situaties. In zo'n emotionele en verwarrende periode moet de school tactvol, snel en weloverwogen reageren. Het kan belangrijk zijn om snel een contactpersoon te raadplegen die ervaring heeft op dit gebied. De school kan in een dergelijke situatie de jeugdarts/jeugdverpleegkundige van de school voor advies benaderen.

3. Het thema dood op school

Een school waar verdriet en dood onderwerpen zijn waar vrij over kan worden gesproken, kan veel betekenen voor alle betrokkenen. Aanleiding voor een gesprek in de klas kan zijn datgene wat zich voordoet bijvoorbeeld: de dood van een familielid, vriend, iemand van de sportvereniging. Het is belangrijk dat docenten kennis hebben van wat jongeren voor ideeën kunnen hebben over de dood. Dat verschilt per leeftijdscategorie (zie bijlage 2, rouw bij jongeren). In de literatuur is veel informatie te vinden hoe een docent het thema dood in het algemeen in de klas aan de orde kan stellen.

Het is erg belangrijk om, los van een dergelijke emotionele gebeurtenis, als schoolteam met elkaar van gedachten gewisseld te hebben over de thema's 'ongeneeslijke ziekte of dood', eventueel met ondersteuning van een deskundige. Daarin moet plaats zijn voor de eigen emoties over dit onderwerp, ervaringen daarmee en hoe je ermee kunt/zult omgaan. Het is ook verstandig om als school van tevoren een beleid hierover vastgesteld te hebben. Om ervoor te zorgen dat de school zo weinig mogelijk hulp van buitenaf nodig heeft, moeten docenten (en leerlingen) goed voorbereid zijn.

U kunt bij GGD Zaanstreek- Waterland de themakoffer Verdriet & Rouw (12+) lenen. Dit is een op maat gemaakte koffer met materialen die scholen kunnen gebruiken als er sprake is van een overlijden.

4. Een ernstig zieke leerling

Behalve met een onverwacht overlijden, kan de school ook het bericht ontvangen dat een leerling ongeneeslijk ziek is. Laat de leerling, zolang het kan, de leerling zo normaal mogelijk doorgaan op school. Geen eisen meer stellen, omdat dat 'zelig' zou zijn, betekent tegelijkertijd de leerling 'opgeven'. Ook als de leerling niet meer op school kan komen, blijft het contact met school en onderwijs belangrijk. Zelfs kinderen die weten dat hun nog beperkt tijd rest, willen vaak gewoon les.

De ouders en leerling kunnen aangeven wat wenselijk en mogelijk is. Welk onderwijs kan normaal doorgaan, wat niet, welke informatie geeft school aan medeleerlingen, welke juist niet, waar moet rekening mee worden gehouden. Een goed contact tussen docent(en) en ouders zal bijdragen aan het vertrouwen in eigen kracht en intuïtie om ook in zeer moeilijke omstandigheden de juiste weg te bewandelen.

Meer informatie over de ondersteuning is te lezen op de website van het landelijk netwerk Ziek zijn & Onderwijs: www.ziezon.nl

5. Het bericht

Ieder geval van overlijden is anders. De doodsoorzaak kan zeer uiteenlopend zijn: ziekte, een ongeval of zelfmoord. Ook het moment van overlijden: het kan op school gebeuren, in het weekend of in de vakantie. Het overlijdensbericht kan op verschillende manieren binnenkomen, bijvoorbeeld:

- officiële melding aan directie of administratie,
- via sociale media,
- via het mondelinge circuit,
- telefonisch,
- per post/e-mail of via een advertentie in de krant.

Geef het bericht zo snel mogelijk door aan:

- De directie of een (vooraf aan te wijzen) directielid; bij diens afwezigheid aan een (vooraf aan te wijzen) vervanger, die het bericht eerst verifieert.
- De mentor van de betrokken klas.
- Coördinator ondersteuning en begeleiding.
- De conciërge.

Degene die het bericht ontvangt, gaat bij de melder na of bovengenoemde sleutelpersonen het al weten. Zo niet, dan zal de ontvanger van het bericht dat zelf moeten doen. 'Zo snel mogelijk' betekent: desnoods in het weekend, tijdens de vakantie, tijdens de les of 's avonds laat.

Als het overlijden op school plaatsvindt, is het vanzelfsprekend dat school de ouders/familie direct informeert, bij voorkeur de directeur. Zijn ouders/familie niet direct bereikbaar, dan kan school hulp van de politie inroepen om hen op te sporen.

6. Sleuteltrio of crisisteam

Een ongeneeslijke ziekte of plotselinge dood van iemand uit de schoolgemeenschap vraagt om een goed gecoördineerde actie (reactie) van school. Daarom is het aan te bevelen om een sleuteltrio of crisisteam te vormen. Dat kan bestaan uit:

- directeur of diens vervanger,
- mentor,
- coördinator ondersteuning en begeleiding.

Dit sleuteltrio komt bij elkaar, stemt de agenda's op elkaar af en zorgt ervoor de komende dagen voor onderling overleg bereikbaar te zijn. Het is belangrijk om af te spreken wie de eindverantwoordelijkheid heeft en welke volmachten er gegeven moeten worden voor roosterwijzigingen, opvang van leerlingen en contact met de familie van de overledene.

Indien wenselijk kan het calamiteitenteam van GGD Zaanstreek-Waterland om advies worden gevraagd. Het calamiteitenteam is te bereiken via telefoonnummer: 075 2105220, bereikbaar binnen kantooruren.

Van het sleuteltrio wordt een professionele opstelling verwacht. Daarom is het van belang om stil te staan bij de eigen gevoelens en gedachten tegenover de dood en de eigen betrokkenheid bij de overledene.

7. Stappenplan

Zie checklist bijlage 3.

Stap 1: Duidelijkheid zien te krijgen

Allereerst is het belangrijk om een compleet en duidelijk beeld te krijgen. U zoekt antwoord op de volgende vragen:

- Klopt het bericht?
- Wie is er overleden?
- Wat is er precies gebeurd?
- Waar, wanneer en hoe is het gebeurd?
- Zijn de ouders/familie al op de hoogte?
- Zijn er broers/zussen op school? Zo ja, in welke klas?
- Wie zijn de belangrijkste vrienden/vriendinnen?

Dit is informatie waar leerlingen, collega's en ouders in eerste instantie naar vragen.

Daarna komen vragen als:

- Wanneer en waar is de begrafenis of crematie? Je kunt te maken krijgen met kinderen en jongeren uit andere culturen.

Voor meer informatie:

- o Troost voor tranen (2010), Ineke Wienese
- o Veelkleurig verdriet, afscheid nemen in verschillende culturen (2000), KPC groep

Deze boeken zijn te leen bij GGD Zaanstreek-Waterland.

- Stelt de familie prijs op aanwezigheid van (eventueel een afvaardiging van-) leerlingen/docenten?
- Welke informatie over de doodsoorzaken mag school van de familie bekendmaken?
- Welke andere wensen heeft de familie?

Dergelijke vragen vormen een goede aanleiding om vanuit school snel, liefst dezelfde dag nog, contact op te nemen met de familie. Hoe moeilijk dat ook is. Vraag eerst telefonisch welk moment gelegen komt. In het eerste bezoek gaat het vooral om een uitwisseling van gevoelens. Meestal is luisteren belangrijker dan praten. Maak bij vertrek een volgende afspraak om over allerlei praktische zaken te praten. Daarbij is het belangrijk om niet alleen contact en oog te hebben voor de 'volwassen' familieleden (ouders, partner), maar ook voor de kinderen.

Stap 2: Het informeren van docenten, leerlingen en andere betrokkenen

- Informeer collega's en alle andere betrokkenen (bijvoorbeeld conciërge, administratie) zo snel mogelijk na ontvangst van het bericht. Het is goed om als team elkaar eerder te zien, voordat de leerlingen erbij komen. Dit geeft ruimte om vragen te stellen, de eigen emoties een plaats te geven en om samen een plan van aanpak op te stellen.
- Informeer het bestuur en houd hen op de hoogte van alle ontwikkelingen.

- Informeer de getroffen klas (of klassen) direct aan het begin van de dag. De schoolleiding licht de leerlingen persoonlijk in (in de klas of voor de gehele school in de aula). Daarna blijft vooral de getroffen klas zoveel mogelijk onder de hoede van de mentor.
- Besluit hoe school de ouders van de leerlingen gaat informeren (alleen ouders van leerlingen in de getroffen klas of de ouders van andere leerlingen, zoals broers/zussen van de overledene?). Mogelijkheden: per brief, e-mail, Whatsapp, een ouderbijeenkomst.
- Eenduidige informatie is erg belangrijk. Geef, als er geen volledige duidelijkheid is, de informatie die school heeft. De volgende dagen kunnen meer informatie opleveren. Maak die nieuwe informatie op die dag bekend. Geruchten en speculaties ("ik heb ook gehoord dat....") scheppen wantrouwen en verwarring. Stel één persoon aan voor de contacten naar 'buiten', zoals politie en pers.
- Zie erop toe dat alle mensen, die geïnformeerd worden, de mogelijkheid krijgen om vragen te stellen en emoties te uiten.
- Bekijk of de mentor of de directeur bij melding van een sterfgeval in de vakantie of aan het begin van het weekeinde, de directe vriendenkring of eigen klas meteen en persoonlijk moet informeren.
- Geef het overlijdensbericht ook door aan: administratie (schoolverzekering), ouderraad, jeugdarts en anderen die contact zouden kunnen zoeken met de overledene of diens familie.
- Bekijk van tevoren of er die eerste dag bijzondere dingen in de getroffen klas gepland zijn: zoals een toets, sportdag of excursie.

Stap 3: Aangepast rooster

- Pas bij een sterfgeval het rooster voor de eerstkomende week aan.
- Besluit voor welke klassen een roosterwijzing nodig/wenselijk is.
- Laat proefwerken vervallen. Zeg geplande schoolfeesten/schoolreisjes, algemene schoolactiviteiten in de komende week (weken) af of stel ze uit.
- Geef, als de familie van de overledene daar prijs op stelt, iedereen die dat wenst de gelegenheid de begrafenis/crematie bij te wonen. Als de school een dag (deel) dicht gaat, is toestemming nodig van de Rijksinspectie.

Stap 4: Het verwerkingsproces en het afscheid

1^{ste} dag

- De mentor vangt, eventueel samen met de directeur of coördinator ondersteuning en begeleiding, de getroffen klas en vrienden uit andere klassen op, nadat de directeur de docenten heeft geïnformeerd. Het is belangrijk om daarna de leerlingen geruime tijd (een uur, enkele uren) bij elkaar te houden onder leiding van de mentor. Doe dit in een kring of in een lokaal waar de klas normaal niet zit, zodat de 'lege stoel' niet alle aandacht trekt.
- De mentor geeft in een klassengesprek zoveel mogelijk nadere informatie (zie stap 1). Na de eerste schrik en ontreddeering zullen er veel vragen loskomen. Het is belangrijk daar zo open en eerlijk mogelijk op te antwoorden ("Ik weet het niet" kan ook eerlijk zijn).
- Werk tijdens de eerste dag met open opdrachten (opstellen, gedichten, tekenen, muziek).
- De eigen mentor informeert afwezige leerlingen zo snel mogelijk persoonlijk.
- Het sleuteltrio maakt tijd vrij om zelf de emoties te kunnen uiten.

2^{de} en 3^{de} dag

- Deze dag kan school gebruiken om de eerste emoties te bespreken en samen de plannen uit te werken voor een herdenkingsbijeenkomst of de begrafenis/crematie. Voor een aantal leerlingen zal het de eerste keer zijn dat zij zoiets meemaken. Het is belangrijk dat zij vooraf weten wat er gaat gebeuren, welke rituelen er zijn en wat de oorsprong daarvan is (de kerkdienst, eventuele toespraken, muziek, bloemen, advertenties, het condoleren). Rituelen van andere culturen kunnen verschillen van de Nederlandse (zie bijlage 3, Rouw bij verschillende culturen).

- Benut lesuren met tekenen, musiceren, schrijven. Bijvoorbeeld: een afscheidsbrief aan de overledene of een gezamenlijk condoleancebrief aan de ouders. Als een leerling wilt en durft (en als de familie het op prijs stelt) kan deze namens de klas bij de uitvaart iets zeggen of voordragen. De klas kan dan samen een tekst opstellen of uitzoeken. Zorg voor een volwassene die naast de leerling staat om de jongere te ondersteunen en die eventueel de tekst uit kan spreken als deze in huilen uitbarst.
- Creëer een plek of ruimte buiten het klaslokaal waar leerlingen iets neer mogen leggen voor de overledenen, zoals een kaartje, knuffel, bloemen. Dit kan bijvoorbeeld bij een foto van de overledene.
- Hou er rekening mee dat als de klas de lessen weer gedeeltelijk hervat, dat ook daarin gepraat kan worden over het sterfgeval en de belevingen van de leerlingen. Deze belevingen kunnen zeer verschillend zijn. Het is belangrijk om erbij stil te staan, dat er verschillende reacties mogelijk zijn en dat alle reacties binnen redelijke grenzen goed zijn.
- Het is handig om een 'klassenboek' te hanteren, waarin docenten aan elkaar doorgeven of en hoe over de dood (het 'voorval') in de klas is gesproken.
- Blijf aandacht houden voor de mentor(en) die de leerlingen opvangen.
- Als de familie er prijs op stelt kunnen docenten en leerlingen naar de uitvaart. Voor de latere verwerking is het belangrijk dat ze hier naartoe gaan. School kan dat stimuleren. Voor leerlingen kan het wenselijk zijn dat hun ouders dan meegaan. Probeer zoveel mogelijk samen te vertrekken vanaf de school (eventueel: speciaal geregeld vervoer). Ga na afloop op school samen iets drinken en napraten.
- Als de familie geen prijs stelt op de aanwezigheid van leerlingen/docenten kan school zelf een afscheidsdienst/herdenkingsdienst houden met voordrachten, muziek en eventueel gebed. Ook hierna: samen iets drinken en napraten.

De dagen na de uitvaart

- Benut deze dag om terug te kijken op de gebeurtenissen van de uitvaart. School kan de aandacht nu verleggen van de eigen emoties van de leerlingen naar het verdriet van bijvoorbeeld de ouders van de overledene. Zo kan school een klassikaal opgestelde condoleancebrief versturen. Ook kan school de aandacht richten op de toekomst, het hervatten van de lessen en proefwerken. Belangrijk gesprekspunt 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 jaar leeg? Hoe besteden we aandacht aan de overledene?
- Keer zoveel mogelijk terug tot het gewone rooster en maak dit bekend. Zet na ongeveer één week duidelijk een streep onder het aangepaste lesprogramma en gestructureerde activiteiten rondom rouw.
- Bedank alle betrokkenen die zich hebben ingezet om leerlingen, docenten en ouders op te vangen.
- Laat de docenten in alle betrokken klassen alert blijven op signalen van leerlingen. Mogelijke reacties van leerlingen kunnen zijn:
 - o ontkenning/ongeloof,
 - o woede/boosheid,
 - o verdriet (eventueel depressie),
 - o schuld/schaamte,
 - o angst,
 - o verwerkt verdriet/acceptatie.

Stap 5: Hulp van buitenaf gewenst

Leerlingen kunnen door het 'voorval' minder of meer ernstige problemen krijgen. Signalen die kunnen wijzen op problematiek, zijn onder meer:

- plotselinge gedragsveranderingen,
- absenties,
- concentratiestoornissen/concentratieproblemen,
- stemmingswisselingen,
- angstige dromen,
- toespelingen op suïcide,
- 'wilde verhalen',
- zondebokverschijnselen,
- schuldvragen.

Deze signalen kunnen zelfs pas na langere tijd optreden, ook als de betreffende klas of leerling bij een andere mentor zit. Wees alert op het verband met die ingrijpende gebeurtenis. Signalen van minder of meer ernstige problemen kunnen óók worden afgegeven door docenten/collega's en ouders. Soms zal hulp van buitenaf wenselijk of nodig zijn.

Individuele opvang van leerlingen

Voor de meeste leerlingen is een externe verwijzing niet nodig. Opvang op school door de mentor en/of coördinator ondersteuning en begeleiding is vaak voldoende. De school kan de jeugdarts/jeugdverpleegkundige van GGD Zaanstreek-Waterland advies vragen over leerlingen die signalen afgeven van ernstige problematiek. In overleg wordt een nadere strategie uitgestippeld.

Juridisch advies

- Het bestuur moet te allen tijde ingelicht worden.
- Bij het overlijden van een leerling in een schoolsituatie (bv. tijdens schoolkamp, in de gymles) kan de school te maken krijgen met politie en justitie. Win in dat geval voor juridische bijstand advies in bij het bestuur.

Stap 6: Terugkijken, evalueren

Team

Het is aan te bevelen om in een teamvergadering, ongeveer een maand na de uitvaart, terug te kijken op de gebeurtenis en de gang van zaken te evalueren. Een dergelijke bijeenkomst is een goede gelegenheid om de signalen te bespreken die docenten tijdens de lessen en in individuele gesprekken met leerlingen hebben opgevangen. Besluit, als dat nodig is, toch tot verwijzing (kan ook nog jaren later) of het inroepen van hulp bij het verwerkingsproces (zie stap 5).

Het sleuteltrio doet er verstandig aan een datum in de agenda te noteren om ongeveer drie maanden na de gebeurtenis het geheel nog eens door te praten. De opgedane ervaringen kunnen leiden tot nieuwe afspraken over een onverhoopt volgend sterfgeval en het beleid van de school daarin.

Leerlingen

Evalueer de gebeurtenis na ongeveer drie maanden of eerder met de leerlingen als zij aangeven daaraantoe te zijn.

Contact met de ouders/familie van de overledene

Spreek af wie namens de school contact blijft houden met de ouders/familie. Een dergelijk contact wordt in de meeste gevallen erg op prijs gesteld. Denk daarbij aan de verjaardag van de overledene, sterfdag, belangrijke schoolgebeurtenissen. De betrokkenheid van de ouders bij wat op school gebeurt, is veelal groot.

Realiseer met elkaar dat het niet vanzelfsprekend de mentor van de betrokken klas hoeft te zijn die contact met de ouders/familie onderhoudt. Niet elke docent kan daar gemakkelijk mee omgaan.

8. Werkvormen

Om de leerlingen te helpen bij het verwerkingsproces kunnen tal van werkvormen en methodieken toegepast worden. De keuze hangt af van de omstandigheden, de leeftijd van de leerlingen en hun relatie met de overledene. Mogelijkheden zijn:

- De themakoffer verdriet & rouw (op maat samengesteld en gratis te leen bij de GGD).
- Het schrijven van een opstel of gedicht.
- Voordragen van gedichten, voorlezen van verhalen.
- Het schrijven van een afscheidsbrief, individueel.
- Het schrijven van een condoleancebrief (individueel of met de hele klas of het opstellen van een rouwadvertentie namens de klas/school).
- Het uiten van emoties in expressievakken (tekenen, schilderen, musiceren).
- Het maken van een fotoboek als gezamenlijke herinnering aan de overledene.
- Activiteiten ter voorbereiding en invulling van de afscheidsbijeenkomst (teksten van een gedicht of gebed zoeken, muziek, advertentietekst opstellen, bloemen e.d.).

9. Adressen

1. GGD Zaanstreek-Waterland, team Jeugdgezondheidszorg

Advies bij verdriet en rouw op kindercentra en school
Algemeen bezoekadres: Vurehout 2, 1507 EC Zaandam
Telefoon: 0900 – 254 54 54
Website: www.ggdzw.nl

2. Bureau Slachtofferhulp Zaanstreek/Waterland

Helpt na een misdrijf of verkeersongeluk. Slachtofferhulp kan eventueel ook themabijeenkomsten organiseren. Ouders kunnen met vragen terecht bij Slachtofferhulp. Kinderen vanaf circa 8 jaar kunnen voor een gesprek terecht.
Algemeen telefoonnummer: 0900-0101
Website: www.slachtofferhulp.nl

3. Vereniging Ouders, kinderen en kanker

Informatie en voorlichting over kanker
Telefoon: 030-2422944
Website: www.vokk.nl

Informatie als het kind niet meer beter wordt
Contact- en informatielijn: 06-39105000
Website: www.koesterkind.nl

4. Stichting 'Achter de Regenboog'

Stichting Achter de Regenboog ondersteunt kinderen en jongeren bij het verwerken van het overlijden van een dierbare, zodat deze gebeurtenissen geen belemmering vormen om een gezond volwassen bestaan op te bouwen.
Voor inhoudelijke informatie en advies kunt u bellen met:
Informatie- en advieslijn: 0900 - 233 41 41 (15 cent/min.)
Website: www.achterderegenboog.nl

5. In de Wolken, boeken en materialen bij verliessituaties

In de Wolken richt zich op verliessituaties zoals overlijden en is speciaal gericht op rouwende kinderen en jongeren. Op de site zijn zowel boeken voor de kinderen zelf over kinderen zelf als over kinderen te vinden. Er zijn informatiebrochures, werk- en herinneringsboeken en rouwarmbandjes.
Telefoon: 040-2260450
Website: www.in-de-wolken.nl

10. Boeken en websites

Voor boeken over verdriet en rouw voor docenten en leerlingen raden we aan contact op te nemen met de bibliotheek of boekhandel. Voor een actuele boekenlijst zie de website van stichting in de wolken: www.in-de-wolken.nl

Websites voor docenten

- www.in-de-wolken.nl
In de Wolken richt zich op verliessituaties die ontstaan door het overlijden van een belangrijke ander. Ze ontwikkelen brochures, boeken en andere materialen voor rouwenden. In de Wolken richt zich op alle rouwenden, maar is vooral gespecialiseerd in rouwende kinderen en jongeren.
- www.vokk.nl
Informatie over kinderkanker, de behandeling, de mogelijke gevolgen en voor praktische informatie.
- www.rouw.nl
Een website die hulp biedt bij afscheid en omgaan met verlies

Websites voor jongeren

- www.rouw.nl
Een website die hulp biedt bij afscheid en omgaan met verlies.
- www.achterderegenboog.nl
Stichting Achter de Regenboog ondersteunt kinderen en jongeren bij het verwerken van het overlijden van een dierbare.
- www.troostvoortanen.nl
Een online platform waar jongeren met elkaar in gesprek kunnen gaan, informatie kunnen vinden en verhalen van anderen kunnen lezen.

Bijlage 1 Rouwtaken

Rouwenden hebben er behoefte aan om te weten waar ze aan toe zijn na een verlies. Hoe lang gaat het rouwen duren? Hoeveel pijn en verdriet kunnen ze nog meer verwachten? Dat is waarschijnlijk de reden waarom het indelen van het rouwproces in fasen zo populair is. Het geeft een soort schijnzekerheid en controle over wat jezelf of de ander overkomt.

Maar rouw houdt zich niet aan die opeenvolgende fasen. Rouw gaat zijn eigen gang. Tussen rouwende personen zijn overeenkomsten, maar er zijn ook veel individuele verschillen. En rouwenden zijn er vooral niet mee geholpen als ze in een hokje geduwd worden en opmerkingen krijgen in de trant van: je laat je gevoelens te weinig zien, je laat je teveel beheersen door je verdriet, je had er al overheen moeten zijn. Kortom de boodschap: je doet het niet goed.

Sommige mensen pleiten voor een model waarin geen opeenvolging van fasen is. Zo'n model ziet eruit als een doolhof. Het 'leedgevecht' vindt plaats in deze doolhof. Men weet de weg niet. De uitgang is moeilijk te vinden en vaak komen mensen terug op plaatsen waar ze al eerder zijn geweest. Voor veel mensen is dit herkenbaar, ze hebben vaak het idee dat ze rondjes lopen en de uitgang van de doolhof nooit meer zullen vinden. Vaak wordt ook het taakmodel van William Worden gebruikt. Hij gaat ervan uit dat rouwen hard werken is waarbij taken verricht moeten worden. Dat merken rouwenden ook, want ze worden er doodmoe van. In de loop van de jaren is er enige kritiek gekomen op het model en hebben verschillende mensen het bijgesteld en aangevuld. Voor een deel nemen we die opmerkingen mee. Ook de titels van de rouwtaken hebben we enigszins aangepast en rouwtaak 0 is toegevoegd.

Rouwtaak 0: opvoeden in leven en dood

Leren leven met verlies is iets dat in feite van jongs af aan geleerd moet worden. Volwassenen kunnen jonge mensen niet beschermen tegen de aanwezigheid van de dood en de gevolgen daarvan voor hun leven. Uit onderzoek blijkt dat vrijwel alle kinderen op het moment dat ze naar het voortgezet onderwijs gaan al te maken hebben gehad met het overlijden van iemand die ze kennen. Er is geen manier om verlies uit de weg te gaan, ook niet voor jonge mensen. Wanneer ze geen gelegenheid krijgen om te rouwen dan komen de rouwreacties op enig moment in het leven terug. Vaak in een andere, minder herkenbare vorm. Bijvoorbeeld in gedragsproblemen, psychosomatische problematiek of onverklaarbare klachten. Volwassenen kunnen kinderen en pubers wel voorbereiden op het omgaan met verlies. De beste omgeving om dit te doen is thuis, in de vertrouwde omgeving. Maar in de praktijk vindt deze voorbereiding vaak niet plaats. Dat is jammer want het helpt enorm als kinderen voorbereid zijn op wanneer ze te maken krijgen met een ernstig verlies.

Rouwtaak 1: laten doordringen dat die ander echt dood is

De eerste taak is te laten doordringen, te erkennen, dat dood betekent dat die ander nooit meer terugkomt. Om in staat te zijn met het verlies om te gaan, moeten rouwenden kunnen begrijpen wat er is gebeurd en wat dat betekent voor hun leven. Het helpt wanneer ze, als dat enigszins mogelijk is, de overledene zelf zien en echt afscheid kunnen nemen. Mensen die geen gelegenheid hebben gehad op die manier afscheid te nemen, hebben meer moeite om het tot zich door te laten dringen en te geloven dat de ander er niet meer is.

Het duurt trouwens toch vrij lang voordat het echt doordringt dat iemand nooit meer terugkomt. De rouwende wil er begrijpelijkerwijs niet aan dat de ander dood is en zou het liefst de tijd terugdraaien. Het betekent in feite een acceptatie van een wereld die veranderd is en dat is een zware opgave. Het is normaal dat rouwenden degene die dood is op straat denken te herkennen. Ze zetten bij het tafeldekken toch weer dat vierde bord neer. Stuk voor stuk ervaringen waarbij zij zich tegelijkertijd realiseren: "Oh nee, dat hoeft niet meer, dat kan niet meer". Gevoel en verstand lopen in die periode niet in de pas. Verstandelijk kunnen we begrijpen dat de ander dood is, maar gevoelsmatig kunnen we dat niet bevatten en ook niet accepteren.

Rouwtaak 2: omgaan met een wirwar aan gevoelens

Rouwenden herkennen het verlies door de pijn die ze voelen. Ze zoeken wegen om met hun gevoelens om te gaan en de wirwar van gevoelens te ontwarren. Want bij een verlies is er niet alleen sprake van verdriet. Rouw bestaat uit veel gevoelens. Ze kunnen zich verdrietig, angstig, opgelucht, jaloers, schuldig of boos voelen en die gevoelens kunnen allemaal door elkaar lopen. Of mensen voelen helemaal niets. En dat is enorm verwarrend. Niemand kan hen vertellen hoe zich moeten voelen of hoe ze moeten rouwen. Sterk zijn betekent vooral dat je jezelf goed voelt bij de wijze

waarop je met je verlies omgaat, dat je goed voor jezelf zorgt en je niet verstopt achter je gevoelens. Emoties moeten kunnen stromen anders verliest het leven na verloop van tijd nog meer glans.

Soms worden rouwenden beïnvloed door mensen om hen heen die van mening zijn dat je sterk bent als je je emoties niet laat zien. Maar juist door tranen te laten zien, kunnen verdriet en al die andere gevoelens gedeeld worden.

Rouwtaak 3: verder leven met het gemis

In deze taak verkent de rouwende hoe het leven nu verder moet. De eerste tijd zijn er steeds gebeurtenissen die hem confronteren met het verlies: de verjaardag van de overledene, de eerste kerst zonder hem of haar, de eerste vakantie na het overlijden. En zo zijn er nog veel andere belangrijke momenten waarop iemand extra gemist wordt.

Verder leren leven zonder dat de ander lijfelijk aanwezig is, is een zware taak. Hoe zwaar hangt af van de relatie die de rouwende met de overledene had. Wat betekende deze voor hem? Hij moet alleen verder zonder deze belangrijke persoon. Dat betekent dat hij dingen die hij altijd samen deed nu alleen moet doen.

Het is niet zo dat als er sprake is van een slechte relatie, bijvoorbeeld van een opstandige puber met zijn vader, of een partner met een onmogelijk karakter, het rouwproces makkelijker zal zijn. Juist het feit dat het nooit meer goed gemaakt kan worden, maakt dat de rouw intenser is en langer duurt. In het losmakingsproces van een jongere bijvoorbeeld was er altijd een mogelijkheid om in de toekomst de band met de ouder weer aan te halen. En nu maakt deze ouder zich los door zomaar dood te gaan. Dat kan nooit de bedoeling zijn. De toekomst waarin alles weer goed zou komen, is er plotseling niet meer.

Degene die overleden is, vervulde bepaalde rollen en functies. Er valt een leegte. Wie neemt die functie nu over? Wordt er niet meer gelachen in de vriendenkring? Moet moeder besluitvaardiger worden? En gaat vader meer zorgtaken overnemen en vaker knuffelen? Misschien moeten zoon en dochter meer meehelpen in het huishouden nu moeder het alleen moet doen. Alles moet weer een plek krijgen in een patroon dat veranderd is. Langzamerhand neemt iemand anders de taken en de functies van de overledene over of ontstaan er andere gewoonten.

Rouwtaak 4: het weefsel van het leven opnieuw weven

Hoe verder te leven, is de vraag. De rouwende staat voor de taak de overledene een plaats te geven in zijn emotionele leven. Dan is de verbinding tot stand gebracht en komt er ruimte voor nieuwe dingen. 'De dode moet een plek krijgen' is een veelgehoorde uitdrukking. Maar hoe doe je dat dan, vraagt de rouwende zich terecht af. Daar is niet zo gemakkelijk een antwoord op te geven. Ieder doet het op zijn eigen manier.

Je zou kunnen zeggen dat een plek geven gebeurt door het innerlijk bewaren van herinneringen en verder te leven met de dode in het hart. De overledene is dan heel dichtbij en kan op deze manier zijn kracht doorgeven aan degene die achterblijft. Sommige rouwenden hebben het gevoel dat de dode er voor hen is op momenten dat, dat nodig is, 'hij zit dan op mijn schouder' zei één puber. Weer een ander zegt: 'hij zit onder mijn huid'.

Soms hebben rouwenden iets tastbaars nodig, een sieraad, een amulet of een bijzondere steen om te voelen dat de overledene er is voor hen en nog van betekenis kan zijn. Wanneer rouwenden deze aanwezigheid kunnen voelen dan is de verbinding tot stand gebracht en komt er ruimte voor nieuwe dingen.

Sommige mensen zijn bang nieuwe banden aan te gaan. Ze denken de overledene onrecht aan te doen, als ze nieuwe contacten leggen. Ze voelen het als verraad aan hun moeder wanneer ze een vriendschap sluiten met de nieuwe partner van hun vader. Ze voelen zich schuldig als ze opnieuw verliefd worden. Sommigen zoeken lange tijd nog contacten die te maken hebben met de overledene. Vaak zijn rouwenden bang wéér iemand te verliezen. Deze angst voor nieuwe contacten kan tot gevolg hebben dat ze in het rouwproces blijven steken en in een isolement terechtkomen.

(bron: www.in-de-wolken.nl)

Bijlage 2 Rouw bij jongeren

Rouwinformatie - Rouwen van jongeren

Typisch voor jongeren is dat het omgaan met het verlies samengaat met de zware taken die ze in de puberteit al hebben: het zoeken van een eigen identiteit, zelfstandig worden, school- en loopbaankeuzen maken en voor de eerste keer een vaste en intieme relatie aangaan. Jongeren voelen zich onvoorbereid en verward door de warboel aan emoties en door hun gebrek aan ervaring. Jonge mensen zijn daarnaast, meer dan volwassenen, geneigd om het verdriet te vermijden en te ontkennen. Als dat lang aanhoudt kan het de verliesverwerking blokkeren en kunnen gedrags- en emotionele problemen nog lang daarna voorkomen.

Begrijpen wat dood zijn is

Jongeren kunnen begrijpen dat de dood niet teruggedraaid kan worden en weten dat iedereen doodgaat. Hun denkvermogen is wat dat betreft op hetzelfde niveau als dat van volwassenen. Maar dat betekent nog niet dat ze hun verstand op dezelfde manier gebruiken. Tussen op een volwassen manier de biologische aspecten van dood gaan en dood zijn te kunnen begrijpen en op een volwassen manier met de dood om te kunnen gaan, blijkt een kloof te zitten

Misschien is dit de verklaring voor het feit dat jongeren soms onnodig risicogedrag vertonen. Dat gedrag kan gezien worden vanuit de gedachte: "Iedereen gaat dood, maar mij overkomt dat niet. Ik kan laten zien dat ik de dood te slim af ben." Onder invloed van leeftijdsgenoten kan dit behoorlijk uit de hand lopen. Ze beschermen zich door uit te gaan van een dood die volgens vastgestelde regels handelt en die de rangorde volgt die gekoppeld is aan leeftijd. Ze gaan er daarbij vanuit dat de oudsten het eerst aan de beurt zijn. Maar als de dood onverwacht iemand kiest, als iemand overlijdt 'die niet aan de beurt is', doen ze de angstige ervaring op dat menselijke verdedigingsmechanismen weinig waard zijn.

Ervaring speelt een rol in het omgaan met de dood van iemand in de naaste omgeving. Volwassenen hebben hierin meestal meer ervaring dan jongeren, ze hebben al meer meegemaakt. Dat maakt dat volwassenen rouw beter in toekomstperspectief kunnen zien. Ze weten dat na verloop van tijd de pijn minder wordt en het leven er weer beter uit kan gaan zien. Bij jongeren maakt het gebrek aan ervaring het rouwproces extra verwarrend en angstaanjagend.

Verbergen van rouw

Rouw van jongeren wordt vaak over het hoofd gezien. Daar dragen ze zelf ook aan bij. De jongeren zijn zelfstandigheid aan het verwerven, stellen zich steeds onafhankelijker op, richten zich meer op leeftijdsgenoten en willen daarbij niet 'afwijken'. De rouwende jongere is zich ervan bewust dat leeftijdsgenoten hem/haar anders bekijken en behandelen. En dat hij/zij in enkele opzichten ook anders is dan leeftijdsgenoten. Daardoor voelt hij zich in verlegenheid gebracht als zijn verlies en de gevolgen daarvan ter sprake komen. Bovendien wil hij zijn emoties in de hand houden. Daarom doet hij veel moeite om te voorkomen dat er over het verlies gesproken wordt en zal hij het belang en de betekenis van het verlies vaak kleiner maken dan het in werkelijkheid is.

De behoefte aan niet anders willen zijn, stabiliteit en voorspelbaarheid zorgt ervoor dat jongeren zoveel mogelijk normaal proberen te doen om een doorsnee tiener te lijken. Ze bouwen een muurtje om zichzelf heen en doen er veel moeite voor om aan de buitenkant niks te laten merken. De binnenkant is echter heel anders. Daar zit de pijn, de eenzaamheid en de rouw.

Ook thuis verbergen ze hun rouw. Ze vallen hun ouder(s) niet lastig met hun verdriet omdat ze zien dat hun vader of moeder het ook moeilijk heeft en ze deze willen beschermen. School is een vertrouwde omgeving waar ze wekelijks veel uren zijn. Hoewel ze ook daar hun masker dragen om de rouw te verbergen, kunnen jongeren geen verbinding met school houden wanneer er geen aandacht is voor hun verlies. Die aandacht hoeft niet groots en meeslepend te zijn, het kan ook subtiel zijn.

(Bron: <http://www.rietfiddelaers.nl/rouw-jongeren>)

Bijlage 3 Rouw in verschillende culturen

Als jongeren te maken krijgen met een uitvaart van iemand met een andere religieuze of culturele achtergrond is het belangrijk hen zo goed mogelijk hierop voor te bereiden. Bijvoorbeeld als de jongere geen religieuze opvoeding heeft gehad en naar een joodse of katholieke uitvaart of naar een dienst in de gereformeerde kerk gaat. U kunt kinderen pas goed informeren als u zelf de achtergronden weet van de religieuze of culturele rituelen. Vaak is er sprake van verschillen binnen een religie of cultuur. Of de familie houdt zich niet aan alle traditionele voorschriften en integreert de traditie met moderne westerse opvattingen.

Ook als u goed geïnformeerd bent over de gewoontes en culturele achtergronden kunt u beter navragen hoe het afscheid precies zal verlopen. Anders komt u misschien toch voor verrassingen te staan.

Bij sommige culturen zijn klaagvrouwen aanwezig die het afscheid een dramatisch effect geven waar jongeren van kunnen schrikken. Weer andere culturen maken er een soort feest van waar ze zingen en dansen. Bij sommigen staat eten centraal en wordt ook voedsel meegegeven aan de doden. Hieronder staan een paar veel voorkomende rituelen.

Joodse uitvaarten

Joodse uitvaarten vinden binnen 36 uur na het overlijden plaats als dat kan. De dode wordt begraven in een kist van opgeschaafde en onbewerkte vurehouten planken. In de kist gaat wat aarde uit Israël mee. Meestal ontbreken de bloemen. Op weg naar het graf houdt de stoet driemaal halt om te laten zien dat er geen haast is. Nadat de kist in het graf is gezonken, maken de nabestaanden een scheur in hun kleren als teken van rouw. Na de uitvaart volgen voor de direct nabestaanden zeven dagen rouw, het sjiwwe zitten. Ze blijven thuis, de mannen scheren zich niet en anderen verzorgen de familie, bijvoorbeeld door eten te brengen.

Hindoestaanse uitvaarten

Hindoestanen kiezen vrijwel altijd voor een crematie omdat dat voor het lichaam de snelste manier is om terug te keren tot de bron. Vaak zijn hindoestaanse afscheidsdiensten in het crematorium aan het einde van de dag, omdat het er wat anders aan toegaat dan we gewend zijn bij andere plechtigheden. Naast allerlei andere emoties krijgt ook vreugde een plek omdat de crematie de bevrijding van de ziel betekent. De pandit, de Hindoestaanse geestelijke, leidt de dienst en zegt mantra's en gebeden op, brandt wierook en offert rijstballetjes. 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 eerste rouw met een plechtigheid.

Surinaamse creolen

Bij de Surinaamse creolen neemt de lijkbewassing een belangrijke plek in. De familie voert in besloten kring reinigings- en zuiveringsrituelen uit. Ze zingen, dansen en bidden en de dode wordt gebalsemd. Na drie dagen komt iedereen bijeen voor het rouwbeklag waarbij ze dansen, zingen, eten en bidden. Na de begrafenis is er weer rouwbeklag en na veertig dagen opnieuw. Bij deze 'banjapree' gaat het er feestelijk aan toe omdat het het einde is van de rouwperiode.

Moslims

Bij het overlijden van moslims zijn veel rituele voorschriften. Reinheid neemt daarbij een belangrijke plaats in. Na het overlijden volgen rituele wassingen die alleen mensen, die alle voorschriften kennen, mogen uitvoeren. Mannen verzorgen mannen, vrouwen verzorgen vrouwen. Ze hullen de dode in een laken of in witte doeken en besprenkelen het met reukwater.

Moslims worden vaak in het land van herkomst begraven of op een islamitische begraafplaats in Nederland. Volgens voorschrift moet dit binnen 24 uur gebeuren. De Nederlandse wet kent echter een termijn van 36 uur, hoewel gemeentes hier ontheffing op kunnen verlenen. Het lichaam wordt in een linnen doek, zonder kist, begraven, op de rechterzij, met het gezicht naar het zuidoosten, richting Mekka. Boven het hoofd wordt met plankjes een afdakje gemaakt zodat het hoofd niet direct met aarde bedekt wordt. Veel moslims maken geen bezwaar tegen een kist, maar kiezen dan liefst een hogere. Zodat de dode op de rechterzij kan liggen. Na de begrafenis volgt een rouwperiode van veertig dagen die feestelijk afgesloten wordt.

Christelijke godsdiensten

Bij katholieken is het afscheid vormgegeven in een requiemmis waarbij wijwater en wierook een belangrijke rol spelen. Er is een collecte voor de kerk of om missen op te dragen aan de overledene. De avond voor de uitvaart houdt de familie meestal een avondwake. Tijdens de dienst wordt een gedachtenisprentje uitgedeeld met een afscheidstekst of een tekst ter overweging. Bloemen zijn meestal in overdaad aanwezig.

Bij protestanten is de uitvaartdienst veel soberder en traditioneel horen er ook geen bloemen bij. Dit is overigens bij veel geloofsgemeentes sterk aan het veranderen.

De rol van voedsel

Sommige culturen hebben in hun rituelen nadrukkelijk voedsel opgenomen. Zoals de Hindoestanen maar ook zigeuners. Zigeuners leggen op de graven eten, drinken of sigaretten neer. Hoewel dat voor de dode bestemd is, mag iedereen die het graf bezoekt er ook van nemen. Ook krijgt de dode in de kist allerlei zaken mee voor de laatste reis, zoals geld en sieraden. Ook Chinese bevolkingsgroepen kennen dergelijke tradities.

Bijlage 4 Checklist

Stap 1: Duidelijkheid zien te krijgen

- Klopt het bericht?
- Zijn de ouders al op de hoogte?
- In welke klas zit de leerling? Zijn er broers en zussen op school?

Stap 2: Informeren van de betrokkenen

- Zo snel mogelijk collega's instrueren.
- Informeer de getroffen klas(sen).

Stap 3: Aangepast rooster

- Het rooster aanpassen, kijken voor welke klas(sen) dit geldt.
- Proefwerken, excursies, sportdag, enz. laten vervallen.

Stap 4: Verwerkingsproces/afcheid

- Planning maken hoe de dagen na het overlijden worden ingedeeld.
- Leerlingen de ruimte geven om over het overlijden te praten, tekenen, gedichten schrijven of door muziek luisteren (voor iedere leerling is de verwerking anders).
- Leerlingen voorbereiden op de uitvaart.

Stap 5: Eventueel hulp van buitenaf inschakelen

- Als een leerling dreigt vast te lopen in of na een rouwproces, kan school hulp inschakelen via de jeugdarts/jeugdverpleegkundige van de GGD.

Stap 6: Terugkijken en evalueren

- Na ongeveer een maand terugkijken op de situatie en te evalueren.
- Opgedane ervaringen uitwisselen en eventueel het beleid aanpassen.



Zaanstreek-Waterland

Postbus 2056 • 1500 GB Zaandam
Vurehout 2 • 1507 EC Zaandam
Telefoon (0900) 254 54 54 • Fax (075) 616 30 16
info@ggdzw.nl • www.ggdzw.nl