

Verdriet thuis en op school

Ine Spee

Lieve Oma

*Ik zit bij je in de kamer
Waar jouw beweegloze lichaam ligt.
Ik kijk naar je en denk aan vroeger
Ik zie je oude gezicht.*

*We zijn over je aan het praten
Terwijl ik aan vroeger denk.
Terwijl de groten maar blaten,
Zie ik jou lopen naast opa*

*Maar dat is nu allemaal niet meer,
Dat is nu voorbij.
En dan bedenk ik nog een paar keer:
Ook al leef je niet meer, je blijft in mij.*

Hanneke (11 jaar)

Inleiding

Het verdriet van kinderen om het verlies van een opa en oma, is soms erg groot.

Vaak is dit het eerste verlies door de dood in hun leven, en soms voelen ze zich erg alleen , omdat het een beroep doet op copingstrategieën, die nog volop in ontwikkeling zijn.

Ouders zijn in tijden van rouw rolmodel voor kinderen. Als ouders emoties laten zien is het vaak gemakkelijker voor kinderen verdriet te uiten en als ouders kinderen voorleven dat verdriet vooral in eenzaamheid geleden wordt, kan dat een strategie zijn die kinderen als ze eenmaal volwassen zijn geworden, nog steeds inzetten.

Voor kinderen verandert de thuissituatie door de dood van een broertje, zusje of een van beide ouders, ingrijpend.

Niets is meer hetzelfde: de ene stoel blijft voor altijd onbezet, dat ene bord hoeft niet meer op tafel. De ochtendjas van je broertje hangt nog aan het haakje, maar hij zal hem nooit meer dragen. De gezelligheid aan tafel is verdwenen, iedereen doet hartgrondig zijn best, maar de vanzelfsprekendheid is weg. Er is veel bezoek en wordt er gehuild.

De dood van een gezinslid is voor kinderen heel beangstigend: niets is meer hetzelfde.

En vooral de ouders of de achtergebleven ouder zijn veranderd.

Voor ouders is het veel gevraagd om in deze zware periode van hun leven er ook nog geheel te zijn voor hun kinderen: rouwen kost zo veel energie , dat er vaak maar zo weinig aandacht overblijft voor de verdrietige kinderen uit een gezin.

Van de andere kant is het voor ouders die rouwen, pijnlijk en onverdraaglijk hun kind(eren) te zien lijden. En de eigen onmacht om iets te doen aan dat natuurgeweld dat hun kind of kinderen is overkomen, maakt het extra zwaar.

Toch heeft het functioneren van ouders een grote invloed op de uitkomst van het rouwen van kinderen. Kinderen met een minder goed functionerende, rouwende ouder blijken meer angst en depressies te hebben, meer slaap- en gezondheidsproblemen. Als rouwende kinderen evenwichtig opgevoed worden, hebben ze gemiddeld minder emotionele en gedragsproblemen.

En dat legt een grote claim op ouders: juist in een periode dat ze het leven nét kunnen leven, wordt er een groot beroep gedaan op hun opvoedkundige en communicatieve kwaliteiten. Terwijl ouders misschien de neiging hebben wat toegeeflijk te zijn in disciplinaire zaken, tijdstippen van naar bed gaan, verzuimen van school e.d., blijkt het kind juist behoefte te hebben aan structuur en duidelijkheid, want er is al zoveel disbalans.

Broers en zussen hebben vaak een positief effect op rouwende kinderen, en dat weegt soms op tegen een niet goed functionerende ouder: grote gezinnen geven een geborgen gevoel en het kind krijgt meer kans en aansporing om zijn gevoelens te uiten.

Als het omgaan met verlieservaringen al een voorloper heeft in de opvoeding, bijvoorbeeld door de manier waarop er eerder met de dood van een huisdier is omgegaan, dan hebben kinderen al kunnen leren hoe er met verlies kan worden omgegaan. Rouwprocessen verlopen het beste in gezinnen met binding, waar actief gewerkt wordt aan het rouwen en waar zelfs in moeilijke situaties iets positiefs ervaren kan worden.

En ook gezinnen waarin ouders en kinderen gewend zijn gevoelens met elkaar te delen, hebben het gemakkelijker als het op rouwen aankomt.

Aan de buitenkant is het verdriet niet altijd zichtbaar; soms denken volwassenen daardoor, ten onrechte, dat kinderen niet rouwen. Kinderen kunnen echter, in tegenstelling tot volwassenen rouw parkeren; zij zijn op de eerste plaats kind en daarna pas rouwende. Dat betekent dat verdriet en kind-zijn elkaar voortdurend afwisselen.

En kinderen maken net zoals volwassenen een rouwproces door.

Soms uit zich dat in lichamelijke klachten, want je lichaam uit, waar je zelf geen woorden voor vindt. Soms zijn kinderen letterlijk "ziek van de zorgen" en hebben ze buikpijn "omdat het zo huilt van binnen". Of ze moeten even schreeuwen, of willen alleen maar boos zijn. (Essen van 1999).

Natuurlijk wordt de mate waarin kinderen rouwen mede bepaald door hun ontwikkelingsstadium: afhankelijk van hun verstandelijke vermogens rouwen kinderen anders. Maar omdat kinderen kunnen hechten, kunnen ze ook rouwen.

Heel 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 om gescheiden te worden van degenen die hen beschermen en met warmte en liefde omringen. Zij voelen wat verlies is en lijden daar ook onder. Deze kleintjes gaan op een heel natuurlijke manier met de dood om: ze voelen geen angst en durven vaak gemakkelijk de dode aan te raken.

Kinderen van 3 tot en met 6 jaar kennen wel het verschil tussen leven en dood. Ze weten dat iemand dood kan gaan, alleen begrijpen ze nog niet het definitieve karakter van de dood. De dood is iets tijdelijks, een soort slaap, waarbij de dode niet kan zien en niet meer kan bewegen. Dat maakt dat deze kinderen wel eens kunnen zeggen: nu is pap wel lang genoeg dood geweest.

In deze leeftijdscategorie zijn kinderen erg geïnteresseerd in de biologische kant van de dood; vragen als: "En waar gaat dan al dat bloed naar toe, en hoe kan hij ons in de hemel zien, als zijn ogen nog hier zijn?"

Bij kinderen van 6 tot en met 9 jaar begint het besef dat de dood onomkeerbaar is, maar ze kunnen nog moeilijk begrijpen wat zo'n definitief einde precies inhoudt. Deze kinderen voelen angst en verwarring; ze zijn heel kwetsbaar, omdat ze het wel verstandelijk kunnen begrijpen, maar het moeilijk vinden om met de dood om te gaan.

Soms verbergen ze hun gevoelens omdat ze niet kinderachtig willen lijken.

Bij deze kinderen is er ook veel interesse voor wat er na de dood gebeurt.

Bij kinderen van 9 tot en met 12 jaar zijn de intellectuele vermogens zo ontwikkeld dat ze de dood als het onvermijdelijke einde van het leven zien. Maar het is natuurlijk anders als het opeens je vader of moeder of een vriendinnetje betreft. Hun onafhankelijkheid is heel fragiel en soms ontkennen ze de pijn en hulpeloosheid die ze voelen.

Jongeren in de puberteit, die rouw meemaken worden diep geraakt. Ze zijn net in een periode waarin ze bezig zijn met identiteitsvragen en zinsgevingsvragen: wie ben ik en wat betekenen ik in het leven. Een verlies op het moment dat dit soort vragen en je lichamelijke veranderingen je leven beheersen, is dubbel zwaar.

Wat je bij jongeren dan ook wel eens ziet, is dat ze het rouwproces "uitstellen" totdat ze zelf in rustiger vaarwater zijn gekomen. (Fiddelaers- Jaspers 1999)

Rouwtaken

Vaak worden bij het beschrijven van het rouwproces de rouwfasen van Kubler-Ross onderscheiden. Zij beschrijft de verschillende fasen die mensen in rouwprocessen doorlopen: ontkenning (dit kan niet waar zijn), woede en opstand (waarom ik, waarom nu), marchandieren (uitstel proberen te krijgen en schijnoplossingen zoeken), depressie (gevoelens van angst en hulpeloosheid) en tenslotte aanvaarding (de feiten onder ogen zien en de situatie aanvaarden) (Kübler-Ross 1969)

Worden (Worden 1992) onderscheidt rouwtaken. Wat opvalt aan het woord *rouwtaken*, is dat hier sprake is van arbeid: rouwen bestaat uit hard werken, het is een klus, die gigantisch veel energie kost. En als de taak niet opgepakt wordt, blijft die liggen en zal er door de rouwende op een ander moment in zijn leven, aan gewerkt moeten worden.

Rouwtaak 1: het erkennen van het feit dat de ander dood is.

Verstandelijk weet een rouwende dat de ander er niet meer is, maar het besef dat de ander er werkelijk niet meer is en dat dit afscheid definitief is, is er nog niet. Het werken aan deze rouwtaak is extra moeilijk als er geen afscheid van de overledene is geweest.

Lisa (16 jr) was slachtoffer van de brand in "Het hemeltje", die fatale oudjaarsnacht in Volendam. Haar beste vriendin, Astrid overleed die nacht, Lisa was zwaargewond en is 3 weken in een lichte narcose gehouden.

De rouw om de dood van haar vriendin, de begrafenis, de ontzetting van de omgeving, ze heeft het allemaal niet meegemaakt.

En nu, nu het leven weer een beetje zijn gang lijkt te gaan, worstelt ze met het feit, dat ze eigenlijk nog steeds niet kan geloven dat Astrid er niet meer is.

Met name bij kleinere kinderen, kan het feit dat ze geen afscheid hebben kunnen nemen van hun overleden vader en moeder, aanleiding zijn om te fantaseren over het uiterlijk van hun gestorven ouder: de fantasie is hierbij vaak gruwelijker dan de werkelijkheid...

Rouwtaak 2 :Het doet pijn

Bij rouwen horen emoties: verdriet, rauwe pijn, kwaadheid, en ook soms opluchting dat de zware tijd voorbij is.

Het toegeven aan en het uiten van deze emoties, is niet gemakkelijk. Ze kunnen je overvallen, liefst op onverwachte momenten, en soms ben je er weerloos tegen.

Roos(14) heeft anderhalf jaar geleden haar broer, Dries, verloren. Ze vindt het moeilijk om het leven weer op te pakken: soms lijkt het of ze zoveel ouder is dan haar klasgenoten.

Als ze op een dag met een vriendin de stad ingaat, en in een boetiek een broek past, wordt ineens de muziek gedraaid van de begrafenis van haar broer: Everyting I do to You, van Brian Adams.

Ze laat de gepaste kleren vallen, rent overstuur de winkel uit en laat een verbijsterde vriendin achter.

Rouwtaak 3: Het is nu anders.

Als er in een gezin een ouder wegvalt of een broer of een zus, verandert het gezinspatroon. Niet langer is er bijv sprake van een vierkant, waarin ieder zijn eigen plek heeft, maar er is sprake van een gapend gat: iedere dag weer.

En soms blijft het niet bij het verlies van je broertje of zusje: soms lijkt het ook of kinderen hun vertrouwde ouders verliezen: moeder lacht niet meer en vader lijkt alleen nog maar te werken. En 's avonds hoor je hen soms schreeuwen tegen elkaar...

Het verlies van grootouders, is vaak het eerste verlies dat kinderen in hun leven lijden, en soms is dat een heel groot verlies. Vaak hebben kinderen heel intense relaties met hun opa en

oma en betekent het verlies, dat ze de plek ontberen, waar ze af en toe een nachtje gingen slapen, of waar je zo lekker op je vader of moeder kon mopperen.

Tom (12) is een getalenteerde voetballer: hij traint drie keer per week en op zaterdag traint hij nog een keer op districtsniveau. Zijn opa gaat altijd met hem mee: voor zijn ouders zijn al die autoritten erg zwaar in het weekend en opa vindt het heerlijk. De autoritjes zijn altijd erg gezellig, want alle wedstrijden worden in de auto op de terugweg nog eens geanalyseerd. Als opa plotseling overlijdt, is Tom zijn grootste vriend en fan kwijt.

Rouwtaak 4: Het leven oppakken

Misschien is dit nog wel de moeilijkste taak: het leven weer oppakken is soms zo moeilijk te rijmen met de liefde die je voor de overledene voelt, en gevoeld hebt. Voor jongeren, die zo gericht zijn op de toekomst, kan het lijken dat ze hun overleden vader of moeder vergeten zijn, wanneer ze weer plezier hebben in het leven, wanneer ze weer lol hebben op een vakantie. Er kan iets van schaamte optreden, omdat genieten van het leven strijdig lijkt te zijn met het verlies van een geliefd familielid.

Het doorlopen van de rouwtaken is geen lineair gebeuren: aangeland zijn in taak 4, betekent niet, dat er geen momenten kunnen zijn dat de rouwende het gevoel heeft weer terug bij af te zijn en het gemis weer ineens zo pijnlijk aan den lijve voelt. Soms moet de weg opnieuw afgelegd worden, en soms blijkt dan dat de periodes van rauwe pijn, korter worden en het herstel sneller gaat.

Rouwen laat wonden achter, sommige wonden zullen altijd zichtbaar en ook voelbaar blijven, maar dat betekent niet dat de rouwenden de plek in het leven niet weer innemen. En sommige littekens zijn heel dierbaar: als je veel van iemand gehouden hebt, mag er best een blijvend teken van die liefde zijn.

Rouwtaak 4 moeten worden opgepakt om het leven weer te leven, om door te gaan, en het verlies een betekenis in het leven te geven.

Dat geldt voor volwassenen, maar ook voor kinderen. Een zwaar en pijnlijk proces, waarbij je kinderen gunt, dat ze door volwassenen gesteund worden, als ze zo geconfronteerd worden met de mysteries van leven en dood.

Rouw op school

Als ouders voor zo'n zware taak staan, als kinderen zo'n eenzame klus te klaren hebben, dan laat dit de school niet onberoerd.

De school hoeft de verantwoordelijkheid voor rouwende kinderen niet over te nemen van de ouders, maar ze heeft wel een wezenlijke taak. Kinderen zijn het waard om in deze tijd van hun leven wat extra aandacht te krijgen van de volwassenen om hen heen en leerkrachten van het primaire onderwijs zijn, door het intensieve contact dat ze hebben met kinderen, aangewezen personen om daar een rol in te spelen.

Een kanttekening is hier op zijn plaats: voor sommige kinderen is er na een groot verlies in hun leven nog maar één plek, waar alles hetzelfde is gebleven: de school. Dat maakt dat ze niet willen dat de schaduw van de dood ook over deze omgeving trekt, ze waken alle contact over hun verdriet af, en willen juist op school even de leerling proberen te zijn, die ze ook vóór het verlies waren. Ze vinden het heel vervelend als ze door extra aandacht het gevoel krijgen een uitzondering te zijn: ze willen juist zijn als alle anderen....

Het vraagt van de leerkrachten op school, veel sensibiliteit en geduld om af te tasten wat elk kind apart nodig heeft.

Soms wordt ook de school geconfronteerd met een deel van het leven dat we vaak willen wegstoppen: het overlijden van een leerling of een leerkracht.

Als we in de school leren voor het leven, dan gaat het op school niet alleen om kennisoverdracht. Dan horen er naast de feestdagen ook dagen te zijn, dat er gerouwd mag worden. Daarnaast staat het cognitieve leren van kinderen in een verdrietige tijd waarschijnlijk even op een laag pitje en is deze periode geschikter om kinderen affectief te laten leren.

Kinderen leren van hen die het dichtst bij hen staan. Dat betekent dat ouders een belangrijk model zijn voor hoe om te gaan met verdriet. Maar ook de leerkrachten op een school kunnen een voorbeeld geven dat leerlingen meenemen in hun verdere leven.

En misschien kunnen ouders en leerkrachten hun krachten in zo'n verdrietige tijd bundelen, en daar samen sterker van worden. Dit kan de begeleiding van kinderen alleen maar ten goede komen.

De leerkracht en rouw

Voor leerkrachten is dit geen gemakkelijke taak. De dood van een leerling of een collega, confronteert hun misschien met hun eigen levensgeschiedenis, waarin ze een verlies geleden hebben. En misschien confronteert het hun wel met de eigen angst voor de dood.

Daarbij is van belang dat leerkrachten zich realiseren hoezeer ze een model zijn voor leerlingen. Het is in het belang van hun functioneren dat ze onder ogen zien hoe ze zelf met verdriet omgaan: loop je ervoor weg, sluit je jezelf af, kun je verdriet delen? Om daar vervolgens conclusies uit te trekken. En misschien concludeert een leerkracht dan wel dat hij/zij nog werk te verrichten heeft op het gebied van rouw: dan is het heel professioneel om collega's hulp te vragen bij de begeleiding van leerlingen: professioneler dan verdrietige leerlingen te negeren.

Sommige leerkrachten ontdekken dan dat ze gaven hebben op dit gebied: dat juist hun persoonlijke levensgeschiedenis maakt dat ze kinderen iets extra's te bieden hebben, omdat ze zelf geen last meer hebben van taboes op dit terrein. Verlieservaringen geven mogelijkheden voor groei en sommige leerkrachten hebben dat al aan den lijve ondervonden.

Mary (42 j) is docente Nederlands en heeft in haar leven al twee zelfdodingen meegemaakt: haar broer heeft 10 jaar geleden voor de dood gekozen en 5 jaar geleden haar echtgenoot. Als het bericht komt, dat een leerling uit Havo –5 voor de trein gesprongen is, gaat zij met zijn klas het gesprek aan over de zin van zelfdoding en vertelt daarbij haar eigen ervaringen met suïcide.

De leerlingen zijn verbijsterd: hoe kun je met deze levensgeschiedenis nog zo functioneren als lerares? Hiermee geeft Mary een belangrijke boodschap: ook zelfdoding kun je als nabestaande "overleven".

Vaardigheden

Praten over de dood met leerlingen vraagt van een leerkracht speciale vaardigheden, die variëren van het kunnen leiden van een slechtnieuwsgesprek tot het voeren van een begeleidingsgesprek met een verdrietige, maar zeer gesloten leerling. Bij het bespreken van een thema als verdriet en rouw wordt een appel gedaan op de gespreksvaardigheden, het inlevingsvermogen en de persoon van de docent.

Het is van belang leerlingen het gevoel te geven dat ze er mogen zijn en dat hun ervaringen en opvattingen in een veilige leeromgeving geventileerd kunnen worden. Ook zal de docent mede de grenzen moeten bewaken van datgene wat leerlingen van zichzelf aan anderen prijsgeven. Sommige leerlingen hebben daarin bescherming nodig.

Een leerkracht die een rouwende klas begeleidt, staat voor een zware opgave, die emotioneel veel vraagt. Het is daarom van belang dat anderen zien dat leerkrachten die voor een groep staan, waarin een kind is overleden, ook zelf af en toe hun verhaal kwijt moeten kunnen. Sommige leerkrachten zijn zo sterk in het begeleiden van een groep, dat ze geen support van hun collega's krijgen, omdat het lijkt of ze het allemaal goed voor mekaar hebben. Maar leerkrachten hebben een klankbord nodig, om datgene te delen wat ze in de groep meemaken. Daardoor kunnen ze ook zelf aan verwerken toekomen.

Schoolklimaat en zorg

De school is vaak snel betrokken bij sociaal-emotionele problemen van leerlingen, omdat deze het leerproces belemmeren. In het primair onderwijs is de groepsleerkracht degene die doordat hij zijn kinderen veel uren in de week ziet, meestal snel in de gaten heeft, dat het minder goed gaat met een kind.

Binnen de huidige zorgstructuur op scholen in het voortgezet onderwijs is de mentor meestal de eerst aangewezen persoon om hulp te bieden als een leerling extra begeleiding behoeft. Vaak maakt deze mentor deel uit van een zorgteam in de school, waardoor de begeleiding van een verdrietige leerling of het ondersteunen van een klas in rouw, een gemeenschappelijke zorg wordt. Op sommige scholen vervult de schoolarts een belangrijke rol als het gaat om het ondersteunen van individuele docenten of teams door het geven van tips, het aanreiken van literatuur en het bieden van consultatie als er sprake lijkt te zijn van pathologische rouw.

Het is jammer als de aandacht voor rouw een exclusieve taak is voor de mentor of de leerlingbegeleider. Ook de vakdocent heeft mogelijkheden om een aandeel te leveren in deze sociaal-emotionele vorming.

Als het rouwen van kinderen een voorloper heeft in de opvoeding, zijn kinderen beter toegerust als zich een groot verdriet in hun leven voordoet. Dat legitimeert dat scholen ook in hun lessen preventief met dit onderwerp bezig gaan. 70% van de 81 leraren die meededen aan een onderzoek van onderwijsadviesorganisatie KPC Groep (KPC Groep 1998), stelt het onderwerp dood 'zonodig' aan de orde, 26% zegt nooit over de dood te spreken. 12% van de leerkrachten zegt dat het onderwerp dood in de lessen is ingebouwd. Echter volgens 36% van de gevraagde leerlingen wordt er op school nooit over de dood gesproken. Van de leerlingen zegt 41% dat de dood wel eens ter sprake komt in godsdienstlessen.

Zoals er preventief gewerkt wordt aan pestcodes en sociale vaardigheid, zo kan er ook preventief gesproken worden over verliessituaties als een verhuizing, het verlies van een vriend of vriendin, scheiding of dood van een geliefd persoon. Leren omgaan met verlies en gevoelens van verlies is een belangrijke taak die de school niet mag laten liggen.

Er liggen in veel vaklessen aanknopingspunten om verlies/rouw bespreekbaar te maken. Veel verhalen en gedichten die bij Nederlands en de moderne vreemde talen aan de orde komen, hebben verlies of rouw als thema, en vormen een goed uitgangspunt voor een gesprek daarover. Bij geschiedenis kan het onderwerp aan de orde komen bij onderwerpen als oorlog, trauma-ervaringen, mummificatie en rituelen. Ook de lesstof van economie kan aanleiding geven om over de dood te praten bij onderwerpen als erfrecht, verzekering, hypotheek en overlijden. Expliciet wordt er in methodes niet vaak aandacht besteed aan dit thema, een en ander is afhankelijk van de creativiteit en betrokkenheid van de docent.

Behalve de lesstof kunnen ook persoonlijke ervaringen van leerlingen en docenten aanleiding geven om dit onderwerp ter sprake te brengen. Het is belangrijk leerlingen vaardigheden aan te leren, die ze kunnen inzetten op het moment dat een verlies zich in hun naaste omgeving voordoet. Dat betekent dat onderwerpen als: hoe kun je verdriet delen, wat schrijf je op een condoleancekaart, hoe ga je op huisbezoek e.d. expliciet aandacht behoeven.

Ook is het van belang dat leerkrachten kennis hebben van en aandacht besteden aan de verschillende gebruiken die in de diverse culturen die ons land rijk is, een rol spelen. Begrip voor andermans cultuur, respect voor andere rituelen, leidt niet alleen tot een samenleving die toleranter is, maar leidt ook tot verrijking, omdat we zoveel van elkaars gebruiken op het gebied van de dood kunnen leren.

Het CambreurCollege in Dongen organiseert ieder jaar drie bezinningsdagen voor 4e en 5e klas-leerlingen. Deze dagen vinden plaats in een locatie buiten de school. Doel van deze activiteit is onderwerpen aan de orde stellen waardoor leerlingen na (leren) denken over levensvragen. Zo ook het onderwerp verdriet en rouw.

's Middags wordt er een lezing gehouden door een ervaringsdeskundige en naar aanleiding daarvan gaat de groep in kleine groepen uiteen en reflecteert met elkaar op het thema onder begeleiding van de leerkracht.

Enkele reacties van leerlingen:

" Ik vind het goed dat je aan het denken wordt gezet op gelukkige momenten, dus niet alleen als het gebeurd is. Het maakt bij mij veel los en ik zal er nog veel over nadenken" .

" Verdriet vereist meer aandacht en is een kwaliteit in het leven die je moet ervaren" .

" Ik weet nu wat voor steun je voor iemand kunt zijn als er iemand overlijdt. Ik zal nu heel anders reageren en vrienden beter kunnen helpen als ze in zo'n situatie zitten".

Reacties van leerkrachten:

" Ook wij proberen leerlingen wellicht ten onrechte tegen zichzelf te beschermen, zijn bang voor hun reacties en maken de clichéfouten en opmerkingen die in de lezing genoemd zijn"

" Ik leer iedere keer weer nieuwe dingen bij".

Aandachtspunten voor school

Praten met leerlingen over kwetsbare onderwerpen als verdriet, kan alleen maar in een schoolklimaat waarin kinderen zich veilig voelen. Daarin zijn respect voor elkaar en vertrouwen sleutelwoorden. Alleen als aan deze basisvoorwaarden is voldaan, durven kinderen (en leerkrachten) hun kwetsbaarheid te tonen en hun verdriet te delen.

- Behandel de leerling niet alsof het ineens een andere persoon is. Leerlingen die een gezinslid verliezen, hebben het gevoel dat hun wereld schudt op zijn grondvesten: niets lijkt meer hetzelfde. Soms is het plezierig dat er één plek is waar alles is, zoals voor de verdrietige gebeurtenis: de school. Dit kan betekenen dat deze leerlingen op school alle hulp afslaan omdat ze juist daar alles bij het oude willen laten en niet ook nog aan het verlies herinnerd willen worden. En soms is het dan prettiger om gewoon op je kop te krijgen dan dat iedereen zo voorzichtig met je omspringt.

- Geef kinderen zekerheid door grenzen te stellen. Kinderen en jongeren hebben behoefte aan structuur en afgrenzing en dat is in tijden van rouw niet anders. En als alle zekerheden om je heen ineens wegvallen, geven structuur en regels houvast. Dus ook voor rouwende leerlingen gelden regels als: je meldt je af als je weggaat, je levert briefjes in van absentie, je neemt aan de lessen deel. Natuurlijk wordt daarnaast bekeken waar het voor de leerling in incidentele gevallen nodig is, om af te wijken van de regels.

De dood van de 13-jarige Peter was voorzien: hij had al enkele maanden kanker in een vergevorderd stadium. Zijn mentor had zich dan ook al kunnen voorbereiden op welke wijze de kinderen van zijn brugklas via allerlei creatieve werkvormen met hun verlies zouden kunnen omgaan in de dagen na het overlijden.

Tot zijn ontzetting, maakten de kinderen er een puinhoop van; ze liepen door de school op momenten dat ze in de klas hoorden te zijn, lieten veel troep achter van alle knip- en plakwerk en spijbelden.

- Ga mee in de behoefte van de rouwende leerling, ook in de tijd. Rouwende mensen en kinderen leven in verwarring; vandaag lijkt het of ze het wel alleen kunnen en morgen kunnen ze schreeuwen om hulp. De leerling die heeft aangegeven dat ze liever niet aangesproken wordt op het verlies van haar vader, kan na een half jaar zich wanhopig afvragen waarom er nooit meer iemand de naam van haar vader noemt.

De behoeftes kunnen in de tijd veranderen; het is dus zaak regelmatig te checken waar een kind behoefte aan heeft.

*" Na het sterven van mijn moeder nam de leraar Latijn mij af en toe een uurtje apart in de bibliotheek, alleen maar om er te zijn en in al mijn verwarring naar mij te luisteren. Zijn kalme begrip was een weldaad en heeft mij van een diepe wanhoop gered'
(Maarten, 16jr.)*

•Houd rekening met uitgestelde rouw. Sommige kinderen tonen de eerste maanden na een verlies thuis aangepast gedrag: ze willen hun verdrietige ouder(s) niet nog meer verdriet aandoen door ook nog lastig te zijn. Als ze het gevoel krijgen dat hun vader en/of moeder er weer een beetje is/zijn, komen ze pas zelf aan hun verdriet toe. Dat kunnen ze dan uiten in lastig gedrag, dat door de omgeving, omdat er al enige tijd verstreken is, soms niet in verband wordt gebracht met rouw.

En soms vraagt de puberteit bij jongeren zoveel energie, lichamelijk en psychologisch, dat rouw wordt uitgesteld.

Leerlingen zijn gebaat bij begeleiders die aandacht voor hen hebben en niet voor hen invullen wat ze nodig hebben, maar het hun vragen.

Voor sommige leerlingen zijn al die verbale uitingsvormen (praten, schrijven en lezen) waar veel volwassenen zich van bedienen, geen goede vorm. Zij hebben behoefte aan creatieve verwerkingsvormen als tekenen, schilderen, kleien en knutselen.

Daarnaast ervaren ze ondersteuning van leeftijdgenoten die hetzelfde hebben meegemaakt: als je iemand in je nabije omgeving verliest, heb je vaak het idee dat je de enige bent die dit overkomt. Soms hebben jongeren baat bij chatten en e-mailcontact met leeftijdgenoten.

Daarnaast worden op sommige scholen ook rouwgroepen samengesteld die onder leiding van een daarvoor opgeleide leerkracht, met elkaar verdriet verwerken.

Een andere uitingsvorm die voor kinderen en jongeren erg belangrijk is, is muziek. Vaak is het wel mogelijk om via door hen meegebrachte muziek te praten over de overleden moeder.

Veel rouwprocessen verlopen bij kinderen min of meer natuurlijk. Bij sommige kinderen lijkt er sprake van een stagnerend rouwproces. Waar kun je dat aan herkennen ?

De volgende symptomen kunnen wijzen op pathologische rouw:

- Kinderen hebben een voortdurend probleem met praten over de gestorven ouder
- Ze vertonen agressief gedrag, dat blijft aanhouden of destructief wordt
- Ze vertonen angst met betrekking tot de levende ouder: de ouder wordt geclaimd of het kind gaat fobisch gedrag vertonen
- Kinderen hebben somatische klachten zoals hoofdpijn en maagpijn, die blijven aanhouden
- Ze hebben slaapproblemen of nachtmerries die maanden aanhouden
- Ze hebben eetproblemen: zowel overmatig eten als slecht eten
- Aanhoudend terugtrekgedrag: ze isoleren zich van leeftijdgenoten en maken moeilijk contact.
- Ze hebben aanhoudend school- en leerproblemen
- Ze hebben aanhoudend schuldgevoelens en maken zichzelf verwijten
- Ze vertonen risicogedrag, zelfdestructief gedrag of uiten doodsverlangen.

Calamiteiten

Bij sommige dramatische gebeurtenissen op een school spreken we eerder van een calamiteit: zo'n gebeurtenis kenmerkt zich door:

:

- 1.machteloosheid
 - 2.een acute ontwrichting van het bestaan
 - 3.een extreem gevoel van onbehagen
- (Eland, De roos et al. 2000)

In het geval van een school, zijn er bij een calamiteit meerdere personen betrokken en heeft die een ontwrichtende invloed op de leefgemeenschap in de school.

In Nederland hebben we de afgelopen jaren te maken gehad, met enkele calamiteiten als gezinsmoorden, de vuurwerkramp in Enschede, de nieuwjaarsbrand in Volendam e.d. Dit zijn gebeurtenissen die een zeer grote impact hebben op de scholen in deze omgevingen. Het draaiboek overlijden voldoet niet meer, de pers staat op de stoep en schoolleiding en leerkrachten voelen zich soms overspoeld en overvraagd.

Soms is het zo dat de hulptroepen op de stoep staan en de scholen door de bomen het bos niet meer zien: er lopen veel "vreemden" op school, want alle mogelijke zorginstellingen zijn in de school, de leerlingen krijgen op het schoolplein microfoons onder hun neus gestopt, een overrijverige conciërge heeft al een radio-interview gegeven enz.

Calamiteiten vragen om aangepaste maatregelen.

In 2001 heeft KPC Groep onderzoek gedaan naar de expertise van scholen die met rampen te maken hebben gehad, en dit heeft geresulteerd in een brochure: Als een ramp de school treft. (Schoots-Wilke, Spee et al. 2000)

Op hetzelfde moment is een gratis dienstverlening van start gedaan, het calamiteitenteam, dat tot doel heeft scholen in tijden van nood, bij te staan met advies.

Belangrijke tips die worden gegeven bij calamiteiten zijn:

1. Raadpleeg het draaiboek
2. Stel een crisisteam samen
3. Informeer zo spoedig mogelijk alle betrokkenen
4. Zorg voor structuur
5. Stel een persvoorlichter aan
6. Zorg goed voor anderen en jezelf

Met name de omgang met de media is een terrein, waarop veel schoolleiders niet thuis zijn en waarin ze zeker niet geschoold zijn. Het is ook niet vanzelfsprekend dat de contacten met de pers door een schoolleider worden onderhouden: soms is een lid van de ouderraad, of een van de andere leerkrachten daar om allerlei redenen meer geschikt voor.

Bij de gezinsmoord waren drie kinderen van de basisschool betrokken .

Na de aanvankelijke paniek werd er snel en adequaat door de directeur gehandeld: de contacten met de ouders, de communicatie en ondersteuning van de leerkrachten, werkvormen voor in de klas, ondersteuning van specialisten, alles was geregeld. Maar waar de directeur niet op gerekend had, was, dat hem bij het betreden van het schoolplein, twee journalisten en een camera van SBS6 tegemoet kwamen.

In tijden van calamiteiten, en ook in tijden van andere rouw, zien we mensen vaak niet vermoede krachten en talenten tentoonspreiden. Vaak wordt het dan duidelijk waar een school voor staat en hoeveel zorg er is voor kinderen en teamleden.

Een protocol werkt ondersteunend in tijden van paniek en daar waar vanuit het hart gewerkt wordt, ontstaan vaak heel bindende activiteiten .

Leerlingen die dit meemaken op school ervaren dat rouwen behalve al het verdriet ook positieve energie vrijmaakt, en dat is een ervaring waar ze in de rest van hun leven, nog veel aan kunnen hebben.

Ine Spee is werkzaam als trainer en adviseur bij KPC Groep in Den Bosch.

Ze is jarenlang werkzaam geweest in het onderwijs en is deskundig op het gebied van leerlingbegeleiding, verdriet en rouw en calamiteiten in het onderwijs.

Verwijzingsadressen

Algemene informatie

Landelijke Stichting Rouwbegeleiding (LSR) te Utrecht
Bekkerstraat 120
3572 SL Utrecht
030-2761500 (elke ochtend tot 12 uur advieslijn)

lsr@hetnet.nl

www.verliesverwerking.nl

Rouw kinderen

Stichting Achter de Regenboog, Utrecht
030-2368282
Advieslijn iedere ochtend

Publicatiebureau In de Wolken
Sporlaan 9c
5591 HT Heeze
040-2260450
indewolken@chello.nl
www.in-de-wolken.nl

Ineke van Essen
Tholen 51
3524 ZN Utrecht
030-2511701
inekevanessen@hetnet.nl
telefonisch spreekuur voor kinderen op maandag van 15.30 – 20.00 uur

Lotgenotengroep kinderen van 9 tot 12 jaar
Humanitas District Zuid
040-2130711
info@zuid.humanitas.nl
Veronique Rademaker

Annet Weijers
St. Annastraat 402
6525 ZL Nijmegen
024-3555549
ig422@wish.net

Verlaat verdriet

Netwerk Dochters zonder moeder/verlaat verdriet (overlijden voor het 20e jaar)

Titia Liese 0341-252203 (tel. spreekuur maandag van 9 –11.30 uur)

Mieke Ankersmid 06-51717885 ankersmid@wxs.nl

verlaatverdriet@yahoo.com

www.verlaatverdriet.nl

Verlies van je kind

Vereniging Ouders van een Overleden Kind

www.vook.nl

voorzitter-vook@zeelandnet.nl (Martin Bakker) 0181-697079

secretaris-vook@zeelandnet.nl (Sjaak Bijlemeer) 0252-340797

Lieve Engeltjes

www.lieve-engeltjes.nl

Anja de Bruin 0228-513575

bertdebruin@wxs.nl

Zelfdoding

Stichting Verder (nabestaanden na zelfdoding)

Heleen de Winter

Regentessestraat 27

6522 AP Nijmegen

024-3602817

Stichting.verder@wxs.nl

Stichting Horizon (nabestaanden zelfdoding)

Spieakker 16

5341 SE Oss

0412-630244 (D. den Braven)

Ernstig zieke kinderen

Vereniging Ouders Kinderen en Kanker

(voor ouders van zieke, genezen en overleden kinderen)

Ook Brussen (broers en zussen)

www.vokk.nl

Stichting Doe een Wens

Postbus 2016

3440 DA Woerden

0348-408060

info@doe-een-wens.org

www.doe-een-wens.org

Stichting de Regenboogboom
Johan van Hoornstraat 29
2595 HP Den Haag
070-3856535
www.regenboogboom.nl

Stichting Robin (verbetering communicatie langdurig zieke kinderen)
Herengracht 328
1016 CE Amsterdam
020-4421616
stichtingrobin@hotmail.com

Rouw en school

Calamiteitenteam KPC Groep
Gratis hulp/ advies
Telefoon: 073-6247233
Bereikbaarheid: maandag –vrijdag 9.00-17.00 uur
www.kpcgroep.nl/kennisonline/

<http://www.kpcgroep.nl/kennisonline/onderwerp/index.asp?SubjectID=32>

Literatuur

- Eland, C. De roos, et al. (2000). Kind &Trauma. Lisse, Swets & Zeitlinger.
- Essen van, i. (1999). ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk. Utrecht, Bakker, Ellen.
- Fiddelaers- Jaspers, R. (1999). Afscheid voor altijd. Houten, Educatieve Partners Nederland BV.
- KPCGroep (1998). Rouw in het VO. Den Bosch, KPC Groep.
- Kübler-Ross, E. (1969). Lessen voor levenden, gesprekken met stervenden. Bilthoven, Ambo.
- Lieshout van, T. (1996). Gebr. Amsterdam, De Boekerij/Van Goor.
- Schoots-Wilke, H., I. Spee, et al. (2000). Als een ramp de school treft. Den Bosch, KPC Groep.
- Worden, J. W. (1992). Verdriet en rouw. Amsterdam, Lisse, Swets & Zeitlinger.