



Rouwprotocol

PraktijkSchool  **Hulst**

**Frederik Hendriklaan 16
4561 WE Hulst
Schooljaar 2022/2023**

Inhoud

1 Inleiding	3
2 Consultatie.....	3
3 Het thema dood op school	3
4 Een ernstig zieke leerling.....	4
5 Het bericht.....	4
6 Crisisteam	5
7 Stappenplan.....	5
Stap 1: Duidelijkheid zien te krijgen.....	5
Stap 2: Het informeren van docenten, leerlingen en andere betrokkenen	6
Stap 3: Aangepast rooster	6
Stap 4: Het verwerkingsproces en het afscheid.....	7
8 Werkvormen.....	9
9 Adressen	10
10 Boeken & Websites	11
Bijlage 1 Rouwtaken	12
Bijlage 2 Rouw bij jongeren	15
Bijlage 3 Checklist.....	16

1 | Inleiding

Leerlingen, docenten, directie, administratief en huishoudelijk 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 leerling of collega vraagt om bezinning. Dit protocol, bestemd voor directies, zorgcoördinatoren en docenten, 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 te voren het beleid over rouw op school vastgesteld te hebben.

Afhankelijk van de persoon die overleden is en de plaats die hij/zij innam in de 'schoolgemeenschap' kan het gehele protocol worden gevolgd of delen daarvan. Dit protocol kan geheel of gedeeltelijk ook gevolgd worden, wanneer 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 hierin.

Wanneer er sprake is van een ramp op school, is het aan te raden om de publicatie: Als een ramp de school treft <https://www.schoolenveiligheid.nl/kennisbank/als-een-ramp-de-school-treft/> 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 dat scholen niet gemakkelijk een 'routine' opbouwen in het omgaan met dergelijke situaties. In een dergelijke emotionele en verwarrende periode moet de school tactvol, snel en weloverwogen reageren. Het kan van belang zijn om snel een contactpersoon te raadplegen die ervaring heeft op dit gebied. De jeugdarts/jeugdverpleegkundige van uw school kan in een dergelijke situatie om consultatie en advies benaderd worden.

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: de dood van een familielid, vriend, iemand van de sportvereniging, enz. Het is van belang 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 kan veel informatie worden gevonden hoe een docent het thema dood in het algemeen in de klas aan de orde kan stellen.

Het is van groot belang 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 met betrekking tot dit onderwerp, ervaringen daarmee en hoe je ermee kunt/zult omgaan. Het is verstandig ook om als school tevoren je beleid hierover vastgesteld te hebben. Om er voor te zorgen dat de school zo weinig mogelijk hulp van buitenaf nodig heeft, moeten leerkrachten (en leerlingen) goed voorbereid zijn.

Hiervoor zijn een aantal mogelijkheden:

- Het rouwmandje met materialen (boeken, kaartspellen) – Maatschappelijk Werk
- De verdrietkoffer is een unieke samengestelde koffer die op scholen wordt gebruikt wanneer er sprake is van een overlijden, www.in-de-wolken.nl. Deze koffer is te leen bij de GGD.
- Projectkoffer: Kinderen en kanker
De koffer bevat spelmateriaal en voorlichtingsmateriaal gericht op verschillende leeftijdsgroepen (informatieboeken, leesboeken, lesmateriaal, films). Docenten vinden er achtergrondinformatie, lesbrieven en suggesties voor werkvormen. De koffer is voor drie weken te leen bij Vereniging 'Ouders, kinderen en kanker', www.vokk.nl.

4 | Een ernstig zieke leerling

Behalve met een onverwacht overlijden, kan de school ook het bericht ontvangen dat een leerling ongeneeslijk ziek is. Zolang dat kan moet de leerling zo normaal mogelijk doorgaan op school. Geen eisen meer stellen, omdat dat 'zielig' 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 wordt verstrekt aan medeleerlingen, welke juist niet, waar moet rekening mee worden gehouden, enzovoort. 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.

Wanneer een leerling langdurig of ernstig ziek is kunnen scholen een beroep doen op de ondersteuning van de consultants 'onderwijsondersteuning zieke leerlingen'. Hier zijn geen kosten aan verbonden voor school.

Onderwijs: www.ziezon.nl of Bazaltgroep: 088-5570500.

5 | Het bericht

Ieder geval van overlijden is anders. De doodsoorzaak kan zeer uiteenlopend zijn: ziekte, een ongeval of zelfmoord. Het moment van overlijden eveneens: het kan op school gebeuren, in het weekend of in de vakantie. Het overlijdensbericht kan ook op diverse 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

Het bericht moet zo spoedig mogelijk worden doorgegeven aan:

- de directie, bij diens afwezigheid aan de zorgcoördinator
- de mentor van de betrokken klas
- team

Degene die het bericht ontvangt, gaat bij de melder na of bovengenoemde sleutelpersonen al op de hoogte zijn gesteld. Zo niet, dan zal de ontvanger van het bericht dat zelf moeten doen. "Zo spoedig mogelijk" betekent: desnoods in het weekend, tijdens de vakantie, tijdens de les of 's avonds laat. Wanneer het overlijden op school plaatsvindt, is het vanzelfsprekend dat de ouders/familie direct worden geïnformeerd, bij voorkeur door de directeur. Wanneer ouders/familie niet direct bereikbaar zijn, kan hulp van de politie worden ingeroepen om hen op te sporen.

6| 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 crisisteam te vormen dat kan bestaan uit:

- De directeur
- De mentor
- Lid van het zorgteam

Dit crisisteam komt bij elkaar, stemt de agenda's op elkaar af en zorgt ervoor de komende dagen voor onderling beraad bereikbaar te zijn. Het sleuteltrio kan ondersteund worden door GGD-medewerkers of andere externen. Het is van belang om af te spreken wie de eindverantwoordelijkheid heeft en welke volmachten er gegeven moeten worden ten aanzien van roosterwijzigingen, opvang van leerlingen en contact met de familie van de overledene.

7| Stappenplan

Zie checklist bijlage 3

Stap 1: Duidelijkheid zien te krijgen

Wanneer u een bericht van overlijden ontvangt van een kind of medewerker van school, 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:

- Troost voor tranen (2010), Ineke Wienese
 - Veelkleurig verdriet, afscheid nemen in verschillende culturen (2000), KPC groep (verkrijgbaar in de bibliotheek)
1. Stelt de familie prijs op aanwezigheid van (eventueel een afvaardiging van-) leerlingen/docenten?
 2. Welke informatie over de doodsoorzaak mag van de familie bekend gemaakt worden?
 3. Welke andere wensen liggen er bij 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 of een bezoek 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) meer evenzeer voor de kinderen.

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

- Collega's en alle andere betrokkenen (bijvoorbeeld conciërge, administratie) moeten zo snel mogelijk na ontvangst van het bericht worden geïnformeerd. 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 gezamenlijk een plan van aanpak op te stellen.
- Het bestuur moet geïnformeerd worden en van verdere ontwikkelingen op de hoogte gehouden worden.
- De getroffen klassen moet direct aan het begin van de dag geïnformeerd worden. De schoolleiding zorgt ervoor dat de docenten en het overige personeel ingelicht worden en dat de leerlingen persoonlijk ingelicht worden (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.
- Besloten moet worden hoe de ouders van de leerlingen geïnformeerd worden (alleen ouders van leerlingen in de getroffen klas of de ouders van andere leerlingen, zoals broers/zussen van de overledene). Mogelijkheden: per brief of via een ouderavond.
- Eenduidige informatie is erg belangrijk. Als er geen volledige duidelijkheid is wordt de informatie gegeven die aanwezig is. Volgende dagen kunnen nadere informatie opleveren. Die nieuwe informatie wordt op die dag bekend gemaakt. Geruchten en speculaties ("ik heb ook gehoord dat....") scheppen wantrouwen en verwarring. Eén persoon wordt belast met contacten naar 'buiten', zoals politie en pers.
- Zie er op toe dat alle mensen die worden geïnformeerd de mogelijkheid hebben tot het stellen van vragen en uiten van emoties.
- Bij melding van een sterfgeval in de vakantie of aan het begin van het weekeinde moet bekeken worden of de directe vriendenkring of eigen klas onmiddellijk en persoonlijk moet worden geïnformeerd door mentor of directeur.
- Het overlijdensbericht moet ook doorgegeven worden 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 bijzonder dingen in de getroffen klas gepland zijn: zoals een verjaardag van een leerling of de eerste dag van een nieuwe leerling.

Stap 3: Aangepast rooster

- Bij een sterfgeval moet het rooster voor de eerstkomende week worden aangepast.
- Besloten moet worden voor welke klassen een roosterwijzing nodig/wenselijk is.
- Proefwerken vervallen. Geplande schoolfeesten/schoolreisjes, algemene schoolactiviteiten in de komende week (weken) moeten worden afgezegd of uitgesteld.
- Als de familie van de overledene daar prijs op stelt, moet iedereen die dat wenst in de gelegenheid worden gesteld 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

1ste dag

- De mentor vangt, eventueel samen met de directeur of zorgcoördinator, de getroffen klas en vrienden uit andere klassen op, nadat de directeur de docenten heeft geïnformeerd. Het is van belang 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 los komen. Het is belangrijk daar zo open en eerlijk mogelijk op te antwoorden ("Ik weet het niet" kan ook eerlijk zijn).
- Tijdens de eerste dag kan gewerkt worden met open opdrachten (opstellen, gedichten, tekenen, muziek).
- Zijn er leerlingen afwezig, dan moeten zij alsnog zo spoedig mogelijk persoonlijk door de eigen mentor worden geïnformeerd.
- Het sleuteltrio maakt tijd vrij om zelf de emoties te kunnen uiten.

2de en 3de dag

- Deze dag kan gebruikt worden om de eerste emoties van gisteren te bespreken en gezamenlijk 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 aan te pas komen en wat de oorsprong daarvan is (de kerkdienst, eventuele toespraken, muziek, bloemen, advertenties, het condoleren). Rituelen van andere culturen kunnen verschillen van de Nederlandse.
- Lesuren kunnen worden benut 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. Gezamenlijk kan er dan een tekst opgesteld of uitgezocht worden. Zorg voor een volwassene die naast de leerling staat om de jongere te ondersteunen en die eventueel de tekst uit kan spreken als hij/zij 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.
- Als de lessen weer gedeeltelijk worden hervat, moet er rekening mee worden gehouden 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 er bij stil te staan, dat er verschillende reacties mogelijk zijn en dat alle reacties binnen redelijke grenzen goed zijn.
- Blijf aandacht houden voor de mentor(en) die de leerlingen opvangen.
- Als de familie er prijs op stelt, kunnen docenten en leerlingen aanwezig zijn bij de begrafenis of crematie. Voor de latere verwerking is het belangrijk dat de begrafenis of crematie wordt bijgewoond. Van school uit kan dat gestimuleerd worden. Voor leerlingen kan het wenselijk zijn dat hun ouders mee gaan. Probeer zoveel mogelijk gezamenlijk te vertrekken vanaf de school (eventueel: speciaal geregeld vervoer). Na afloop van de begrafenis of crematie wordt op school gezamenlijk iets gedronken en nagepraat.
- Als de familie geen prijs stelt op de aanwezigheid van leerlingen/docenten kan er op school een afscheidsdienst/herdenkingsdienst worden gehouden met voordrachten, muziek en eventueel gebed. Ook hierna: gezamenlijk koffie/thee/fris drinken en napraten.

De dagen na de uitvaart

- Deze dag kan benut worden om terug te kijken op de gebeurtenissen van gisteren. Het is nu mogelijk om de aandacht te verleggen van de eigen emoties van de leerlingen naar het verdriet van bijvoorbeeld de ouders. Er kan een gezamenlijk opgestelde condoleancebrief worden verstuurd. Ook kan de aandacht gericht worden op de toekomst, het hervatten van de lessen en proefwerken.
- Er wordt zoveel mogelijk teruggekeerd tot het gewone rooster. Dit wordt bekend gemaakt. Na ongeveer één week wordt duidelijk een streep gezet onder het aangepaste lesprogramma en gestructureerde activiteiten rondom rouw. Alle betrokkenen die zich hebben ingezet om leerlingen, docenten en ouders op te vangen worden bedankt.
- In alle betrokken klassen zal men alert moeten blijven op signalen van leerlingen. Mogelijke reacties van leerlingen kunnen zijn:
 - ontkenning/ongeloof
 - woede/boosheid
 - verdriet (eventueel depressie)
 - schuld/schaamte
 - angst
 - verwerkt verdriet/acceptatie

Stap 5: Hulp van buitenaf gewenst.

Leerlingen kunnen naar aanleiding van het ‘voorval’ in mindere of meerdere mate ernstige problemen ondervinden.

Signalen die kunnen wijzen op problematiek, zijn onder meer:

- Plotselinge gedragsveranderingen
- Absenties
- Concentratieproblemen
- Stemningswisselingen
- Angstige dromen
- Toespelingen op suïcide
- Automutilatie
- ‘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. Het crisisteam kan besluiten om hulp in te roepen voor:

- Begeleiding bij het verwerkingsproces op school en/of
- individuele opvang van leerlingen.

Begeleiding bij het verwerkingsproces op school

Indien een school behoefte heeft aan begeleiding bij het verwerkingsproces kan zij de jeugdverpleegkundige Anouk d'Hondt bellen. Door gezamenlijk dit protocol door te nemen wordt geprobeerd de hulpvraag te analyseren.

Dan zijn er twee mogelijkheden:

- De school kan zelf verder.
- De school heeft behoefte aan meer begeleiding. Het team jeugdgezondheidszorg van GGD kan dit bieden.

Individuele opvang van leerlingen

Voor de meeste leerlingen zal een externe verwijzing niet nodig zijn. Opvang op school door de mentor en/of zorgcoördinator zal vaak voldoende zijn. De school kan het jeugdverpleegkundige Anouk d'Hondt consulteren 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.
- Aangeraden wordt in dat geval voor juridische bijstand advies in te winnen bij het bestuur.

Stap 6: Terugkijken, evalueren

Het is aan te bevelen om in een teamvergadering, ongeveer een maand na de begrafenis of crematie, 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 zijn opgevangen tijdens de lessen en in individuele gesprekken met leerlingen. Zo nodig moet alsnog besloten worden tot verwijzing (nog tot na jaren) of het invoeren van hulp bij het verwerkingsproces (zie stap 5).

Na ongeveer drie maanden of eerder als kinderen aangeven daar aan toe te zijn:

- De gebeurtenis evalueren met de kinderen. Het crisisteam 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.

Contact met de ouders/familie

Afgesproken moet worden wie namens de school contact blijft houden met de ouders/familie. Een dergelijk contact wordt in de meeste gevallen zeer 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 zal afhangen van de omstandigheden, de leeftijd van de leerlingen en hun relatie met de overledene. Mogelijkheden zijn:

- 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 gezamenlijk 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 Zeeland
Westwal 37
4461 CM Goes
0113-249400
2. Jeugdverpleegkundige Anouk d'Hondt
06-27031904
anouk.dhondt@ggdzeeland.nl
3. Bazalt Groep
Stationsplein 21
4461 HP Goes
088-5570570
4. Slachtofferhulp Nederland
Park Veldzicht 75
4336 DX Middelburg
0900-0101
5. Vereniging Ouders, kinderen en kanker
Informatie en voorlichting over kanker
030-2422944
Website: www.vokk.nl

Informatie als het kind niet meer beter wordt
06-39105000
Website: www.koesterkind.nl
6. 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 cpm)
Website: www.achterderegenboog.nl
7. 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 & 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. Er worden brochures, boeken en andere materialen ontwikkeld voor rouwenden. Hoewel In de Wolken zich richt op alle rouwenden, is zij met name gespecialiseerd in rouwende kinderen en jongeren.
- www.vokk.nl
Informatie over kinderkanker, de behandeling, de mogelijke gevolgen en voor praktische informatie.
- www.jongeheldenindeklas.nl
Informatie over het belang van de docent bij rouw in de klas.

Websites voor jongeren

- www.voorjongehelden.nl
Een website die jongeren kan helpen bij het grote verlies van een dierbare.
- www.achterderegenboog.nl
Stichting Achter de regenboog ondersteunt kinderen en jongeren bij het verwerken van het overlijden van een dierbare.
- www.troostvoortranen.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 er uit 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.

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 wanneer 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 terug komt. 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 teruggedraaien. 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 telkens opnieuw 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 vele 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 wanneer 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 worden de taken en de functies van de overledene overgenomen door iemand anders 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 zijn in staat te 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 in staat zijn 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 hij anders bekeken en anders behandeld wordt en 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 vele uren verblijven. 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.rieffidelaers.nl/rouw-jongeren>.)

Bijlage 3 | 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.
- De getroffen klas(sen) moeten worden geïnformeerd.

Stap 3: Aangepast rooster

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

Stap 4: Verwerkingsproces/afscheid

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

Stap 5: Eventueel hulp van buiten af inschakelen

- Als een leerling dreigt vast te lopen in of na een rouwproces, kan er hulp worden ingeschakeld via de jeugdarts/verpleegkundige 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.

Bijlage 4 | Tips

1. Steun geven zit vaak in kleine dingen zoals een knipoog, een woord, een schouderklopje of een belangstellende vraag.
2. Wanneer je ongestoord met de jongere wilt praten, zoek dan naar een voor hem vertrouwde plek of bijvoorbeeld op school naar een plek waar je je beiden prettig voelt, het een beetje gezellig en warm aandoet en je niet gestoord wordt.
3. Toon begrip. Begrip is belangrijker dan hulp willen bieden en oplossingen verzinnen.
4. Richt je op de behoefte van de jongere zelf en dring steun niet op.
5. Zeg liever niks en blijf in stilte aanwezig dan de stilte volpraten met zogenaamde 'adviezen'.
6. Gaan zitten om er over te praten, leidt vaak tot weinig. Tijdens een ongedwongen moment, wandelend, in de auto, samen klussend, vinden jongeren het vaak gemakkelijker om iets over hun gevoelens en ervaringen te vertellen.
7. Wijs jongeren op steunmogelijkheden die passen bij hun leeftijd zoals digitale fora, chatboxen en speciale sites.
8. Durf jezelf kwetsbaar op te stellen. Vertel, wanneer dat past, over je eigen ervaringen met verlies of hoe lastig je het zelf vindt om met bepaalde gevoelens om te gaan zonder daarmee meer ruimte in te nemen in de ontmoeting dan de jongere zelf.
9. Stel open vragen die de ander de ruimte biedt om te praten.
10. Vat regelmatig samen wat hij heeft gezegd, waardoor de ander merkt dat je echt luistert en je ook nagaat of je het goed begrepen hebt.
11. Als praten niet werkt, zoek dan alternatieve 'talen' zoals muziek, gedichten, verhalen, foto's, tekeningen en andere creatieve uitingen.
12. Geef ook praktische steun zoals samen nagaan wat mogelijk is op school of door te helpen plannen.
13. Vaak hebben jongeren behoefte aan achtergrondinformatie over rouwen. Wat is normaal en wat is niet normaal?
14. Vraag niet: "Hoe voel je je?" wanneer je een laag dieper wilt in het gesprek, maar benoem de gevoelens die je waarneemt: "Ik merk dat je verdrietig bent, klopt dat?"
15. Let op de ademhaling. Vaak zet de jongere de ademhaling vast. Vraag om diep door te ademen.
16. Let op de lichaamshouding. Bij spanning of weerstand zet de jongere het lichaam 'op slot'. Probeer hem te laten ontspannen.
17. Vraag ook in een later stadium nog regelmatig hoe het gaat.
18. Neem het risico dat je fouten maakt. Het is beter een fout te maken en die te herstellen dan niks te doen.
19. Rouwende jongeren moeten zich, net als andere jongeren, aan regels houden tot blijkt dat het nodig is om een uitzondering te maken en niet andersom.
20. Probeer jongeren zelf krachtiger te maken en hen niet alles uit handen te nemen.
21. Leer jongeren uit te spreken waar ze behoefte aan hebben en zich hier niet voor te schamen.
22. Hou er rekening mee dat het verdriet regelmatig opnieuw naar boven komt. Soms op speciale dagen, maar soms ook onverwacht.

Bijlage 4 | Wat kun je beter niet doen?

1. De jongere aanspreken waar anderen bij staan
2. Ongevraagd adviezen geven: "Als ik jou was, . . ."
3. Zelf het gesprek volpraten met voorbeelden en eigen ervaringen
4. Zeggen dat de ander intussen genoeg gerouwd heeft en het leven verder gaat.
5. Gevoelens afnemen door tranen meteen te drogen of te doen alsof het allemaal niet zo erg is.
6. Een oordeel geven of het allemaal beter weten.
7. Fabeltjes over rouw vertellen zoals: 'als dat eerste jaar maar eens voorbij is', 'je kunt alleen goed rouwen door je gevoelens te tonen' en dergelijke.
8. Zoeken naar oplossingen in plaats van luisteren.
9. Uit je rol gaan. Een ouder is geen hulpverlener maar gewoon een vader of moeder die steun kan geven. Een leraar is geen psycholoog of therapeut(maar kan wel begeleiden).
10. Proberen om iemand geforceerd op te vrolijken.
11. Te bang zijn en daarom niks doen.
12. Bang zijn om door te vragen. Jongeren geven vaak kleine hints en zijn teleurgesteld als je daar niet op ingaat.
13. Woorden gebruiken als: waarom, toch, als je nu, maar, zou je niet . .
14. Clichés gebruiken. 'Het gaat wel weer over', 'het hoort bij het leven', 'je krijgt vast wel weer een nieuwe vriend', 'je moeder is nu beter af, ze had zoveel pijn', 'je opa was al oud, hij heeft een goed leven gehad'.
15. De jongere behandelen alsof hij zielig is.
16. Vertellen dat het verdriet ooit helemaal over is.
17. Verbieden dat de jongere na verloop van tijd nog rouwt.