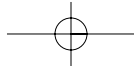
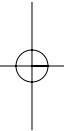
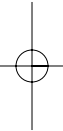


Gedeeld verdriet

Het opzetten en begeleiden
van rouwgroepen voor jongeren

Riet Fiddelaers-Jaspers



Inhoud

Tabblad 1 - Inleiding

Woord vooraf	5
1 In de klas	7
2 De rouwgroep	9
2.1 Functies van de rouwgroep	10
2.2 Begeleiden van de rouwgroep	10
2.3 Zorg voor de begeleiders	11
2.4 Opzet van de training 'Gedeeld verdriet'	12
3 Theoretische achtergrond van rouw bij jongeren	13
3.1 De rouwtaken	13
3.2 Signalen en gedrag van rouwende jongeren herkennen	20
4 Opzet en indeling van de map	22
5 Literatuur	23
5.1 Aanbevolen achtergrondliteratuur en materialen	23
5.2 Literatuur en bronvermelding	24
5.3 Literatuur voor jongeren	26

Tabblad 2 - Organisatie

1 Stappenplan	27
2 Bijlagen	29

Tabblad 3 - Algemeen

0.1 Ik adem en ontspan	69
0.2 Ik reis een heel eind weg	74
0.3 Visualisatieoefening De bergstroom	76
0.4 Het schoonmaakmannetje	77
0.5 Ankeren	78
0.6 De zorgenboom	79
0.7 Het rouwtheater	80
0.8 De doodspin	81

Tabblad 4 - Oefeningen bij taak 1 Beseffen dat iemand echt dood is

1.1 Hoop en angst	83
1.2 Mijn verhaal	84
1.3 Zo was het	86
1.4 Zo ziet ons gezin eruit	87
1.5 De verliesboom	88
1.6 Ik heb nog zoveel vragen	89
1.7 Het verliesmuseum	91
1.8 Veranderingen in mijn leven	93
1.9 Mandala met gevoelens	94

Tabblad 5 - Oefeningen bij taak 2 Omgaan met (...) gevoelens

2.1 Mijn land van rouw	97
2.2 Zo zien gevoelens eruit	98
2.3 Boosheid	99
2.4 Ontploffingsgevaar	100
2.5 Wie is voor en tegen mij?	101
2.6 Spookhuis	102
2.7 Je eigen rugzak	103
2.8 Tranen in soorten en maten	104
2.9 Een lach en een traan	105
2.10 Hoe ik me voel?	106
2.11 Binnenste buiten	107

2.12	Gevoelsdoosje	110
2.13	Praten met stenen	111
2.14	Mijn verlieskast	112
2.15	Soms wil ik even niet	113
2.16	Wat ik nodig heb	114
2.17	Mijn recept om in de puree te raken	115
2.18	Beelden van rouw	117
2.19	Zo voelen we ons	118
2.20	Loslaten	120
2.21	Het fotospel	121
2.22	De ziel spreekt . . .	122
2.23	Een fijne plek	124
2.24	Mijn persoonlijke 'ik voel me goed' lijst	125
2.25	Mijn eigen eerste hulp koffer	126
Tabblad 6 - Oefeningen bij taak 3 Verder leven met het gemis (...)		127
3.1	Rommel in je hoofd	128
3.2	Praten met jezelf	129
3.3	Hallo! Contact!	130
3.4	Uitvergroten	131
3.5	Ik schrijf een brief aan mezelf	132
3.6	Wie troost mij?	133
3.7	Troostkaartjes	134
3.8	Vriend in opleiding	135
3.9	Reservewiel	136
3.10	Bewaren in je hart	137
3.11	Het feest van herinneringen	138
3.12	De band is nooit verbroken	139
3.13	Schatkist	140
3.14	Jij en ik	141
3.15	Als ik je nog iets zeggen mag	142
3.16	Dichter bij jou	143
3.17	Een monumentje	146
3.18	Zo is het nu	147
3.19	Zo was het, zo is het en zo zal het zijn	148
3.20	Mijn levensschild	149
3.21	Vallende ster	151
3.22	Dromenland	152
Tabblad 7 - Oefeningen bij taak 4 Je pakt het leven weer op (...)		153
4.1	De wereld in mijn hart	154
4.2	Mijn levensbagage	156
4.3	De doolhof	157
4.4	De talentenboom	158
4.5	Mandala met gevoelens van nu	159
4.6	Heelmandala	160
4.7	Beschermengel	162
4.8	Vader en dochter	163
4.9	Jij leeft in mij	164
4.10	Leven na de dood	165
4.11	De parabel van de dood	168
4.12	Kaarsenritueel	169
4.13	Ik ben ...	170
4.14	Ik heb een steen	171
Tabblad 8 - Bijlagen		173
Werkbladen en extra verhalen		

Woord vooraf

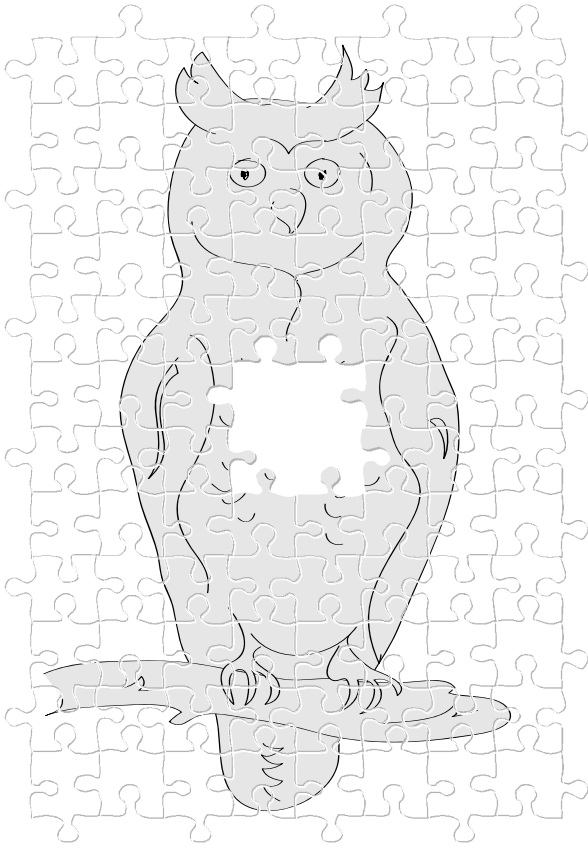
Jongeren waren tot voor kort misschien wel de minst erkende groep wanneer het om rouw ging. Onderzoek over rouw bij volwassenen en kinderen was al jaren beschikbaar, er waren bestaande trainingsprogramma's en er waren vele boeken geschreven voor deze doelgroepen. Er was echter nog weinig onderzoek gedaan naar adolescenten met een verlieservaring, er waren geen trainingsprogramma's beschikbaar en ook in de jeugdliteratuur was het thema verlies dun gezaaid. In 2003 kwam echter het promotieonderzoek 'Verhalen van rouw' beschikbaar. De kennis die dit onderzoek opleverde kwam in 2004 in een meer toegankelijke versie beschikbaar in het boek 'Mijn troostende Ik'. Als belangrijk nevenproduct leverde het onderzoek de map 'Rouw op je dak' op, een handleiding voor leraren in het voortgezet onderwijs wanneer zij met een rouwgroep voor jongeren van start willen gaan. KPC Groep in 's-Hertogenbosch initieerde en financierde het onderzoek en leverde daarmee een belangrijke bijdrage aan de kennis over en de erkenning van rouwende jongeren. Inmiddels heeft theatergroep Traxx de theatervoorstelling 'Rouw op je dak' gemaakt waarmee ze op scholen de discussie over omgaan met verlies losmaken. Vanwege dergelijke initiatieven komt er langzamerhand meer bekendheid rond rouw bij jongeren.

Nu is het zo dat jongeren ook zelf bijdragen aan de onbekendheid van hun rouw. Vaak laten ze zich aan de buitenkant heel anders kennen en zien we niet wat er van binnen werkelijk gebeurt. Rouwende jongeren proberen vaak krampachtig te doen alsof er niets aan de hand is. In het begin hebben ze deze houding nodig om zich staande te houden, om de emoties te kunnen hanteren. Na verloop van tijd merken ze dat ze zichzelf vastgezet hebben in deze rol en dat het heel lastig is om er weer uit te komen.

Eva loopt een jaar na de dood van haar vader vast op school, maar durft geen hulp te vragen.

"Ze kennen mij op school niet anders dan met een 'big smile' op mijn gezicht. Als ik naar mijn mentor ga dan gelooft hij echt niet dat ik het zo moeilijk heb. Hij zal denken dat ik smoesjes verzin omdat mijn punten zo slecht zijn." Eva was na enige tijd in staat om hulp te zoeken toen er een nieuwe leerlingbegeleider aangesteld werd. "Zij kent mij niet, dus daar kan ik gewoon van voor af aan beginnen. Ik hoef niet te bewijzen dat mijn lach niet echt is."

Wanneer jongeren een verlies in het gezin meemaken verandert er nogal wat in hun leven. Thuis worden veel dingen anders; de sfeer is niet meer hetzelfde, er is verdriet, er is een lege stoel aan tafel, de vertrouwde rituelen worden aangepast, taken moeten herverdeeld worden. Daarbij zijn veel jongeren geneigd om zich verantwoordelijk te voelen voor de gang van zaken thuis en voor het welbevinden van de overige gezinsleden. Jongeren vinden het vaak fijn om naar school te gaan omdat in tegenstelling tot thuis in de schoolomgeving weinig veranderd is. Daarnaast biedt school afleiding en ontmoeten ze er hun vrienden. Maar de veranderingen thuis en hun emotionele betrokkenheid met het verlies maakt het hen moeilijk zich te kunnen concentreren. In gesprekken die we met jonge mensen voeren, horen we hoe moeilijk het is om de gedachten bij de les te houden. Ze hebben moeite om zichzelf bij elkaar te houden, alsof ze elk moment als een puzzeltje kunnen instorten, 'falling apart'. Ze



De leegte diep van binnen

voelen een diepe en intense leegte van binnen. Soms kelderen de schoolprestaties na een verlies en moet de jongere zelfs een jaartje overdoen. Anderen proberen zoveel afleiding te vinden in het studeren dat ze juist hogere resultaten halen. Een tweede belangrijk aspect dat we van jongeren horen, is dat ze op school behoefte hebben aan erkenning voor het verlies. Bij de meeste jongeren gaat die roep om erkenning niet zo ver dat ze er in de klas expliciet aandacht voor willen hebben, het gaat meer om subtiele erkenning. Ze bedoelen dat docenten rekening willen houden met de situatie, er begrip voor hebben dat het af en toe niet lukt om huiswerk te maken, snappen dat sommige onderwerpen in de les extra moeilijk zijn.

1 In de klas

Bij elke les, bij elk thema, zijn wel associaties te vinden met het thema verlies. Belangrijk is dat je als docent hierop anticipeert, hoewel dit niet altijd mogelijk is. Maar misschien is het nog belangrijker dat je sensitief bent, dat je voelhorens hebt voor momenten dat je dingen niet in de gaten hebt of de fout ingaat omdat je over bepaalde dingen niet ingelicht bent. Iedereen kan fouten maken of dingen verkeerd inschatten; van belang is hoe je omgaat met datgene wat opgeroepen wordt.

Daan is sinds enkele dagen weer op school na het plotselinge overlijden van zijn broer. Tijdens de muziekles luisteren de leerlingen naar verschillende muziekstukken met de opdracht om kenmerken als ritme en dergelijke te achterhalen. Plotseling wordt het Daan teveel. De muzikleraar realiseert zich onmiddellijk wat er aan de hand is. "Is 'Tears in Heaven' misschien tijdens de afscheidsdienst gedraaid?", vraagt hij zachtjes aan Daan. Die knikt alleen maar. De docent kan zich wel voor zijn hoofd slaan dat hij dit niet van tevoren bedacht heeft. Maar hij pakt het goed op met Daan. Ten slotte vraagt hij: "Heb je nog iets nodig om weer mee te doen met de les?" Volgens Daan lukt het wel weer, hij wil ook niet al te veel aandacht.

De muzikleraar van Daan ziet iets over het hoofd, maar herstelt de fout. Docenten kunnen vragen wat de leerling nodig heeft om weer verder te kunnen. Even uit de les? Erover praten op de gang? In de klas bespreekbaar maken? Of gewoon even niet te veel aandacht?

In het kader van leren debatteren is het thema 'Orgaandonatie' aan de orde. Iedere leerling heeft een stelling moeten maken. De docent neemt de stelling van Ilona, omdat deze afwijkt van de andere en vraagt haar haar stelling te verdedigen. Dat doet ze, maar het lukt haar maar ternauwernood om het einde van het debat te halen. Haar broer Remco is vier maanden daarvoor overleden en toen heeft orgaandonatie een rol gespeeld.

Docenten moeten er rekening mee houden dat dergelijke thema's heel gevoelig kunnen liggen, net zoals thema's rond allerlei ziektebeelden, gezinssituaties en dergelijke. Je hoeft het thema niet uit de weg te gaan, maar wel oog hebben voor signalen van leerlingen. Ilona heeft de leraar achteraf een briefje geschreven waarom ze het zo moeilijk had gevonden. Ze was niet in staat het rechtstreeks tegen hem te zeggen. Hij heeft nooit gereageerd.

Een leraar is geen psycholoog en ook geen rouwtherapeut, hij hoeft het rouwproces niet te begeleiden. Maar je hoeft ook geen dokter te zijn om een pleister te plakken. Je kunt wel aandacht geven en een 'kleine reparatie' verrichten als iets anders loopt dan je verwacht. En dat is verre van makkelijk omdat niet iedere leerling dezelfde behoeften heeft. Wat bij de een werkt, kan bij de ander totaal verkeerd vallen. Maar er is altijd de mogelijkheid om 'sorry' te zeggen en het op een andere manier te proberen. Er zijn weinig leerlingen die dat niet waarderen. Omgaan in de les met thema's rond afscheid kan soms helend werken.

De moeder van Dorien heeft een einde gemaakt aan haar leven na een langdurige depressie. Dorien kiest voor haar spreekbeurt het thema 'Depressie' en is uitermate zenuwachtig en kwetsbaar. Zowel de docent als de leerlingen zijn buitengewoon geïnteresseerd, luisteren intensief en stellen veel belangstellende vragen. Achteraf zegt Dorien dat dit moment een belangrijke stap is geweest in haar rouwproces, dat ze toen werkelijk een positieve stap vooruit heeft kunnen zetten.

2 De rouwgroep

Mentoren, leerlingbegeleiders en vertrouwenspersonen krijgen intensiever te maken met leerlingen met een verlieservaring en er wordt ook meer van hen verwacht, zowel door de leerlingen zelf als door de ouders. Op de grootschalige onderwijsinstellingen die we tegenwoordig kennen gaat het jaarlijks al snel om een substantieel aantal leerlingen. Uit diverse onderzoeken blijkt dat 2% tot 3% van de leerlingpopulatie in de afgelopen vijf jaar een verlies heeft meegemaakt. Op een school van 1.500 leerlingen betreft het dan 30 tot 45 leerlingen.

Bij veel leerlingen die een verlies op zeer jonge leeftijd hebben meegemaakt, begint deze gebeurtenis in de adolescentie weer vragen op te roepen. Bij hen is het verlies soms tien tot vijftien jaar geleden. Daarnaast zijn er leerlingen die in hun vriendenkring een verlies meemaken of het overlijden van een klasgenoot. Dat maakt het percentage rouwende leerlingen dat op een school voor voortgezet onderwijs of een ROC rondloopt veel groter dan de genoemde 2% tot 3%.

Er zijn diverse argumenten te geven waarom een rouwgroep op school aan te bevelen is.

Het eerste argument is dat school een vertrouwde omgeving is waar de jongere wat afstand kan nemen van zijn emoties. Thuis over het verlies praten is voor veel jongeren moeilijk omdat ze bang zijn de andere gezinsleden te kwetsen of verdrietig te maken. Externe hulpverleningsinstellingen hebben juist weer te veel afstand en verwijzing naar zo'n instantie geeft ook de indruk dat rouw abnormaal is. Terwijl het hier gaat om gezonde jongeren die het door een verlieservaring extra moeilijk hebben. In het kader van het onderzoek bezochten we diverse malen congressen over rouw in Canada. Het bleek dat op veel scholen in de Verenigde Staten en Canada rouwende jongeren gesteund werden met een supportprogramma op school. We legden contacten en brachten ideeën en materialen mee. Deze werden gebruikt bij de ontwikkeling van het trainingsprogramma dat in het Nederlandse onderwijs ingepast kan worden.

Scholen lijken een goede ingang te hebben; de omgeving is bekend, de mensen zijn vertrouwd, de jongeren zijn rechtstreeks aan te spreken. De rouwgroepen kunnen goed in de schoolsetting ingepast worden, omdat scholen gewend zijn met dergelijke trainingsopzetten te werken. De meeste scholen voor voortgezet onderwijs in Nederland hebben een faalangstreductietraining en/of een sociale vaardigheidstraining.

Het trainingsprogramma werd aangeboden aan diverse scholen en docenten van deze scholen werden opgeleid om rouwende leerlingen met behulp van een rouwgroep te begeleiden. Het effect van de rouwgroep op school werd in het promotieonderzoek van de auteur onderzocht. Er kwam ook beeldmateriaal beschikbaar omdat diverse tv-programma's aandacht aan het thema besteedden en er een dvd gemaakt werd van het theaterstuk 'Rouw op je dak'.

Een tweede argument om te starten met een rouwgroep op school is efficiency. Als meerdere leerlingen aandacht vragen voor hun verlies is het al snel efficiënter om deze hulpvraag in een groep op te pakken. Een derde - wellicht nog belangrijker - argument is dat leerlingen met normale rouw veel meer aan elkaar hebben dan aan goedbedoelde adviezen van volwassenen.

2.1 Functies van de rouwgroep

Een van de belangrijkste functies van de rouwgroep is het normaliseren en bevestigen van de ervaring van de rouwendenden. Een rouwgroep is niet geschikt voor iedereen. Het is zeker niet dé oplossing voor alle rouwende jongeren. Sommigen vinden het luisteren naar verhalen van anderen te pijnlijk. Sommigen voelen zich niet op hun gemak wanneer ze hun eigen ervaringen moeten delen met anderen. En er zijn leerlingen die op school absoluut niets willen horen over hun verlies. Ze gaan vooral graag naar school omdat daar alles hetzelfde is gebeven, terwijl thuis alles veranderd is. Zij willen absoluut niet meedoen aan een rouwgroep. Overigens betekent een keer 'nee' niet voor altijd 'nee' en het is zeker nuttig om deze leerlingen bij een volgende gelegenheid opnieuw te vragen.

Sommige jongeren (vaak meisjes) praten graag over wat er gebeurd is en over hun ervaringen en emoties, terwijl andere jongeren (vaak jongens) liever in actie gaan, dingen doen en problemen aanpakken. Het programma van de rouwgroep moet zo samengesteld zijn dat beide groepen tot hun recht komen. Het samenstellen van gemengde groepen qua geslacht heeft de voorkeur, omdat jongens en meisjes aanvullend zijn in hun strategieën om met het verlies om te gaan en elkaar daarom veel kunnen leren. Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat jongens die het moeilijk vonden om met vrienden over hun rouw te praten, dat wel konden toen ze een vriendin kregen. Meisjes kunnen weer leren van de wijze waarop jongens hun problemen aanpakken.

Een rouwgroep heeft de volgende doelen.

- Delen van ervaringen, gedachten en gevoelens.
- Creëren van gevoelens van erbij horen en verbondenheid.
- Vergroten van communicatiemogelijkheden in en buiten school.
- Actief werken aan het (opnieuw) overzicht krijgen over de eigen situatie.
- Vergroten van zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde.
- Vergroten van de veerkracht en de weerbaarheid.
- Uitbreiden en/of verbeteren van strategieën om om te gaan met het verlies.
- Het gevoel krijgen weer enige grip te hebben op de situatie.
- Werken aan het krachtiger maken van de rouwende jongere.

2.2 Begeleiden van de rouwgroep

Docenten zijn niet opgeleid om rouwende leerlingen bij te staan. Zeker niet wanneer dat zo intensief gebeurt als in een rouwgroep. Het is niet raadzaam om zonder een training een rouwgroep te starten. Docenten en jeugdhulpverleners die de rouwgroepen begeleiden, krijgen een meerdaagse training die gebaseerd is op ervaringsleren. Ze ondervinden aan den lijve wat de rouwende leerlingen ervaren wanneer zij meedoen aan de rouwgroepbijeenkomsten. De training bestaat uit theoretische informatie over rouwende adolescenten, de koppeling met de eigen rouwervaringen van de deelnemer, zelf doen van een aantal oefeningen, zelf leiden van een oefening, uitwerken van een toegepast programma voor de eigen school en het maken van een invoeringsplan voor school. Intervisie en onderling contact en uitwisseling wordt aangemoedigd.

We adviseren scholen ook om de rouwgroep te laten begeleiden door twee personen, liefst een combinatie van een docent met begeleidingservaring en behoorlijke opleiding op het terrein van leerlingbegeleiding én een professioneel hulpverlener zoals