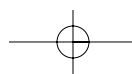
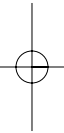
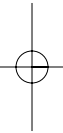


Gedeeld verdriet

Het opzetten en begeleiden
van rouwgroepen met kinderen

Riet Fiddelaers-Jaspers



Inhoud

Tabblad 1 - Inleiding

Woord vooraf	5
1 In de groep	7
2 De rouwgroep	8
2.1 Functies van de rouwgroep	9
2.2 Begeleiden van de rouwgroep	10
2.3 Zorg voor de begeleiders	11
2.4 Opzet van de training 'Gedeeld verdriet'	11
3 Theoretische achtergrond van rouw bij kinderen	13
3.1 De rouwtaken	13
3.2 Signalen en gedrag van rouwende kinderen herkennen	22
4 Opzet en indeling van de map	25
5 Literatuur	26
5.1 Aanbevolen achtergrondliteratuur en materialen	26
5.2 Literatuur voor kinderen	27
5.3 Literatuur en bronvermelding	29
5.4 Materialen	31

Tabblad 2 - Organisatie 33

1 Voorbereiding: stappenplan	34
2 Bijlagen bij het stappenplan	37
3 Totaaloverzicht van de oefeningen	81

Tabblad 3 - Algemeen 83

Tabblad 4 - Oefeningen rouwtaak 1 117

Tabblad 5 - Oefeningen rouwtaak 2 137

Tabblad 6 - Oefeningen rouwtaak 3 171

Tabblad 7 - Oefeningen rouwtaak 4 195

Tabblad 8 – Bijlagen 217

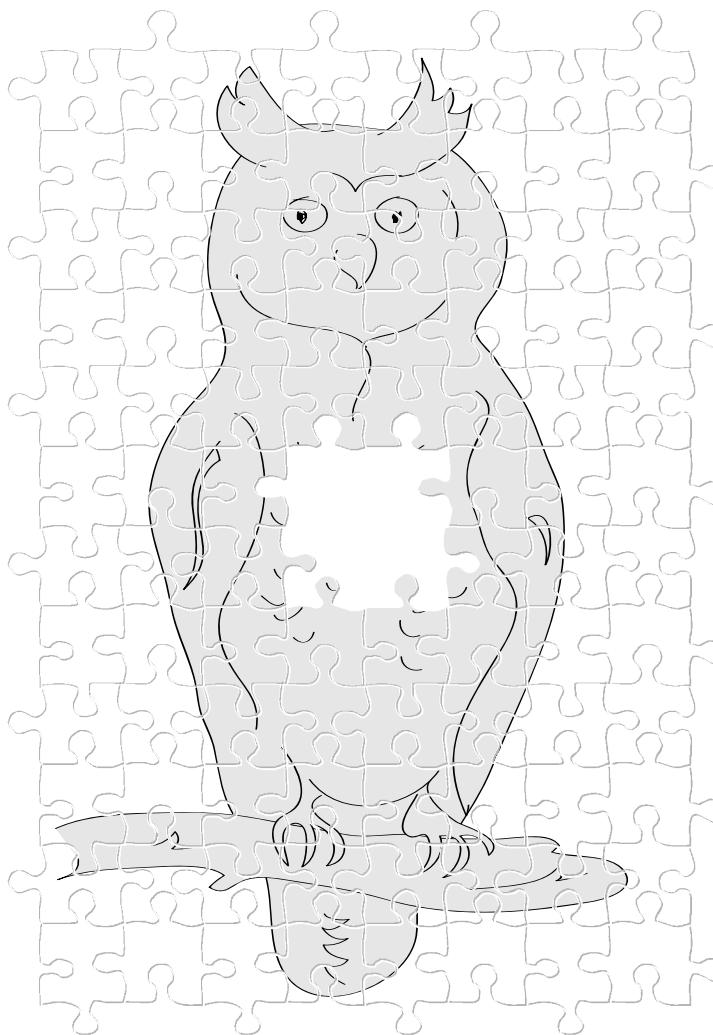
Woord vooraf

In de laatste tien jaar van de vorige eeuw kwamen kinderen als erkende rouwenden plotseling in beeld. Voor die tijd was er maar sporadisch aandacht voor geweest en werden kinderen veelal weggehouden bij verdrietige gebeurtenissen om hen te 'beschermen'. Het grote Boston-onderzoek waarbij 125 kinderen en jongeren tot twee jaar na de dood van hun ouder gevolgd werden heeft veel informatie opgeleverd en er mede voor gezorgd dat er op een andere manier met rouwende kinderen werd omgegaan. Het resulteerde in het boek 'Children and Grief' van William Worden dat in 1996 verscheen. In Nederland deed Ineke van Essen een prachtig onderzoek bij kinderen van zes tot twaalf jaar die een vader of moeder verloren. Haar boek 'Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk' (1999) is wellicht het mooiste en beste boek dat in Nederland ooit voor en over rouwende kinderen verscheen. Niet alleen qua inhoud, ook wat vormgeving betreft. In het boek komen vrijwel uitsluitend kinderen zelf aan het woord en drukken ze zichzelf uit in tekeningen. In 1998 verscheen 'Jong Verlies', een handreiking voor het omgaan met rouwende kinderen en jongeren. Dit boek verscheen enkele jaren later in een geheel herziene herdruk en richtte zich toen uitsluitend op kinderen tot 12 jaar (Fiddelaers-Jaspers, 2005a). Voor pubers verscheen een aparte publicatie 'Mijn troostende Ik'.

Op basis van dergelijke onderzoeken en publicaties is het mogelijk geworden om de begeleiding van rouwende kinderen veel beter op de kinderen zelf af te stemmen. Ook is uit diverse onderzoeken gebleken dat kinderen vooral gebaat zijn bij ondersteuning uit de naaste omgeving zoals het eigen gezin, de familie en de leerkracht. Rouwen is geen ziekte, het is een normale reactie op een abnormale gebeurtenis voor een kind. In de meeste situaties hebben kinderen geen psycholoog nodig maar vooral mensen die ze al kennen en die er ook voor hen zijn als het leven moeilijk is. Een rouwgroep op school past daar heel goed bij omdat ze ondersteuning krijgen uit hun naaste en vertrouwde omgeving en hun verdriet een plaats krijgt op school. Zo kunnen ze verbinding houden met school en zich ook verbinden met de andere dingen die op school gebeuren. Ze voelen zich gezien, in hun totaliteit, als normale kinderen die een verlies hebben meegemaakt.

Wanneer kinderen 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 kinderen geneigd om zich verantwoordelijk te voelen voor hun verdrietige ouder(s) en soms zelfs voor de gang van zaken thuis. Kinderen 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 vriendjes. Maar de veranderingen thuis en hun emotionele betrokkenheid met het verlies maakt het hen moeilijk zich te kunnen concentreren. Ze voelen een diepe en intense leegte van binnen, voelen zich eenzaam. Soms kelderen de schoolprestaties na een verlies en moet het kind zelfs een jaartje overdoen. Soms halen ze betere resultaten omdat ze proberen afleiding te vinden in het leren. Een tweede belangrijk aspect dat de school belangrijk maakt is dat ze behoefte hebben aan erkenning voor het verlies. De meeste kinderen willen in de klas niet hardop op hun verlies aangesproken worden maar ze willen wel merken dat hun leerkracht weet wat er aan de hand is. Het gaat om subtiele erkenning. Waar ze behoefte aan hebben

is dat de leerkracht rekening houdt met de situatie, er begrip voor heeft dat het af en toe niet lukt met leren en huiswerk maken en snapt dat sommige onderwerpen in de les extra moeilijk zijn.



De leegte diep van binnen die het kind voelt

1 In de groep

Op school, in de les, komen vaak thema's aan bod die kinderen doen denken aan het verlies. Bij levensbeschouwing, bij taal, geschiedenis, eigenlijk kan het bij elk vak gebeuren. Belangrijk is dat je als leerkracht hierop anticipeert, hoewel dit niet altijd mogelijk is. Maar misschien is het nog belangrijker dat je sensitief bent, dat je voel-horens hebt voor momenten dat je iets niet in de gaten hebt of de fout ingaat omdat je over bepaalde gebeurtenissen niet ingelicht bent of er even niet aan dacht. Iedereen kan fouten maken of dingen verkeerd inschatten; van belang is hoe je omgaat met datgene wat opgeroepen wordt bij het kind.

De kinderen van groep zeven krijgen een dictée. De eerste zin luidt: Ieder jaar gaan er in Nederland duizenden mensen dood als gevolg van verkeersongelukken. Tot verbazing van de leerkracht loopt Femke huilend de klas uit. Tot hij zich realiseert dat de vader van Femke enkele jaren geleden door een ongeluk met een vrachtwagen om het leven is gekomen. Hij loopt naar de gang waar Femke huilend op een bankje zit. Hij gaat bij haar zitten zonder iets te zeggen tot ze weer rustig wordt. 'Heb je nog even tijd nodig, of wil je weer met mij de klas in?' vraagt hij. Femke wil even naar het toilet en komt dan terug in het klaslokaal.

De leerkracht van Femke heeft de associatie met de dood van Femkes vader over het hoofd gezien, maar herstelt zijn vergissing. Zonder woorden maakt hij weer contact met Femke en geeft haar de tijd om uit te huilen. Hij vraagt wat ze nodig heeft. Nog even niet terug naar de klas? Of kan het weer?

Bij levensbeschouwing wordt het thema 'Leven en dood' behandeld. De leerkracht gaat vooraf na voor welke leerlingen dit thema mogelijk extra moeilijk is omdat ze iemand verloren hebben. Hij spreekt deze leerlingen vooraf allemaal aan om te vertellen wat er aan bod gaat komen en vraagt of ze dit lastig vinden en op welke manier ze mee kunnen doen met het thema. Ook vertelt hij vooraf in de klas aan de kinderen dat het thema aan bod komt en vraagt hij hen even bij hem te komen als ze dit een moeilijk onderwerp vinden.

Als leerkracht moet je 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. Vaak blijkt dat als de kinderen voorbereid zijn en er even aandacht voor is geweest, ze heel goed mee kunnen doen.

Een leerkracht 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 elk kind dezelfde behoeften heeft. Wat bij de een werkt, kan bij de ander totaal verkeerd vallen. Maar kinderen zijn loyaal en geven de volwassene vrijwel altijd de mogelijkheid om het opnieuw op een andere manier te proberen.

2 De rouwgroep

Leerkrachten, intern begeleiders en schoolmaatschappelijk werkers krijgen steeds intensiever te maken met kinderen met een verlieservaring en er wordt ook meer van hen verwacht, zowel door de kinderen zelf als door de ouders. De meeste basisscholen hebben niet meer dan een paar honderd leerlingen maar toch zijn er scholen waar veel kinderen zitten die een verlies in het gezin hebben meegemaakt.

Op een dag krijg ik een telefoontje van een school of ik een avond kan begeleiden voor de leerkrachten en enkele ouders omdat er binnen twee weken drie vaders overleden zijn door diverse omstandigheden en hierbij zeven kinderen van school betrokken zijn. Het wordt een intense en mooie avond. Alle leerkrachten en ander personeel zijn aanwezig en de drie moeders die ieder een vertrouwd iemand hebben meegebracht, een moeder heeft de broer van haar man bij zich, een ander haar vriendin en de derde een zus. Op deze manier krijgt het verlies een plek op school en kunnen leerkrachten en ouders op elkaar afstemmen en de verantwoordelijkheid voor de getroffen kinderen samen delen.

Uit onderzoek (Ros, Visser & Fiddelaers-Jaspers, 2000) blijkt dat in groep 8 al 87,5% van de kinderen een verlies van nabij heeft meegemaakt. Vaak gaat het om een grootouder maar in 1,5% betreft het een ouder en in 0,7% een broer of zus. Daarnaast kunnen klasgenootjes, leerkrachten en vriendjes overlijden. Goed beschouwd hebben meer kinderen met een verlies van nabij te maken dan je in eerste instantie zou verwachten. Wanneer je het in groter verband bekijkt, bijvoorbeeld vanuit een schoolbestuur waarbij meerdere of zelfs vele scholen aangesloten zijn dan gaat het al gauw om een substantieel aantal kinderen. Dat biedt mogelijkheden om een rouwgroep met kinderen van diverse scholen te starten.

Er zijn diverse argumenten te geven waarom een rouwgroep die vanuit school geïnitieerd wordt aan te bevelen is. Het eerste argument is dat school een vertrouwde omgeving is waar het kind wat afstand kan nemen van zijn emoties. Thuis over het verlies praten is voor veel kinderen 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 de indruk dat rouw abnormaal is. Terwijl het hier gaat om gezonde kinderen die het door een verlieservaring extra moeilijk hebben.

In het kader van mijn onderzoek naar rouw bezocht ik diverse malen congressen over dit thema in Canada. Het bleek dat op veel scholen in de Verenigde Staten en Canada rouwende kinderen en jongeren gesteund werden met een supportprogramma op school. Contacten werden gelegd en ik bracht ideeën en materialen mee. Deze werden in eerste instantie gebruikt bij de ontwikkeling van het trainingsprogramma voor jongeren dat in het Nederlandse onderwijs ingepast kan worden. Later werd ook het programma voor kinderen ontwikkeld.

Scholen lijken een goede ingang te hebben; de omgeving is bekend, de mensen zijn vertrouwd, de kinderen zijn rechtstreeks aan te spreken. 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 kinderen met normale rouw veel meer aan elkaar hebben dan aan goedbedoelde adviezen van volwassenen.

Op een basisschool overlijdt de vader van Sjoerd en Luuk. Jacqueline, de intern begeleider, neemt het initiatief om de kinderen regelmatig uit de les te halen en hen extra ondersteuning te geven in hun rouw. Ze werken in een herinneringsboek, doen creatief werk en maken een powerpoint over de dood. Enkele maanden later overlijdt de vader van Jordi, die bij Sjoerd in de groep zit en van Anne. Nu gaan de kinderen voortaan met vieren naar Jacqueline. 'Gelukkig,' verzucht Sjoerd, 'Nu ben ik niet meer alleen in de klas. Ik vind het wel rot voor Jordi hoor maar wel fijn dat er iemand is die het ook heeft meegemaakt.' (Fiddelaers-Jaspers, 2005b)

De rouwgroep van Jacqueline is geen rouwgroep in de zin zoals in deze map aan de orde komt maar toch herken je de elementen vertrouwde omgeving, efficiëntie (Jacqueline begeleidt in dezelfde tijd vier kinderen in plaats van een) en herkenning die kinderen bij elkaar hebben.

Ook buiten de school zijn initiatieven om rouwgroepen voor kinderen op te zetten. Zo zijn er de kinderweekenden van Stichting Achter de Regenboog, en organiseren diverse Riagg-instellingen en afdelingen van Humanitas bijeenkomsten. Er is een initiatief voor een vakantieweek voor gezinnen met jonge kinderen waar een ouder overleden is waarbij tijdens die week de kinderen werkvormen aangeboden krijgen met betrekking tot hun verlieservaring.

In een dorp bij mij in de buurt zijn de afgelopen jaren exceptioneel veel jonge ouders overleden. De scholen hebben thema-avonden gehouden, diverse kinderen bezoeken een speltherapeute of kinderrouwtherapeute en toch vinden sommige ouders dat er iets mist. Vanuit het initiatief van deze ouders maak ik samen met hen een projectplan dat door de stichting maatschappelijk dienstverlening opgepakt wordt. Er worden fondsen gezocht en op deze manier komt er binnen het dorp een eigen rouwgroep voor kinderen.

De rouwgroep die we verder uitwerken heeft een vast aantal bijeenkomsten, heeft een vastgesteld programma en de betrokkenheid van ouders is gegarandeerd.

2.1 Functies van de rouwgroep

Een van de belangrijkste functies van de rouwgroep is het normaliseren en bevestigen van de ervaring van de rouwende kinderen. Een rouwgroep is niet geschikt voor iedereen. Het is zeker niet dé oplossing voor alle rouwende kinderen. Sommigen vinden het luisteren naar verhalen van anderen te moeilijk. Sommigen voelen zich niet op hun gemak wanneer ze hun eigen ervaringen moeten delen met anderen. En wanneer het een schoolinitiatief is, er zijn kinderen die op school absoluut niets willen horen over hun verlies. Ze gaan vooral graag naar school omdat daar alles hetzelfde is gebleven, terwijl thuis alles veranderd is. Zij willen absoluut niet meedoen aan een rouwgroep die met school te maken heeft. Voor hen is een kinderweekend van Achter de Regenboog meer geschikt of een rouwgroep die door een andere instantie georganiseerd wordt. Overigens betekent een keer 'nee' niet voor altijd 'nee' en het is zeker nuttig om deze kinderen bij een volgende gelegenheid opnieuw te vragen. Sommigen wachten liever af hoe de kinderen die wel meedoen het ervaren hebben. Sommige kinderen (vaak meisjes) praten graag over wat er gebeurd is en over hun ervaringen en emoties, terwijl andere kinderen (vaak jongens) liever in actie gaan, dingen doen en problemen aanpakken. Het programma van de rouwgroep moet zo