

Dood en rouw op school - achtergrondinformatie

Inhoudsopgave:

1. KINDEREN EN HET BESEF VAN DE DOOD

Inleiding

Kinderen tot 3 jaar

Kinderen van 3 tot 6 jaar

Kinderen van 6 tot 9 jaar

Kinderen van 9 tot 12 jaar

Kinderen van 12 jaar en ouder

2. ANALYSE VAN EIGEN EMOTIES

Inleiding

Uiten van emoties

Zelfreflectie

En tot slot

3. SLECHT NIEUWSGESPREKKEN

Inleiding

Stap 1: de voorbereiding

Stap 2: de inleiding

Stap 3: vertel het nieuws kort en bondig

Stap 4: ga in op de eerste emoties

Stap 5: geef zo nodig verdere toelichting

Stap 6: ga na welke hulp eventueel geboden moet worden

4. HET INFORMEREN VAN LEERLINGEN

Inleiding

Het vertellen van het slechte nieuws

Eerlijk en duidelijk

Concrete uitleg

'Ik weet het niet'

Stilte

Verdere informatie

5. VERSCHILLENDE RELIGIES EN CULTUREN

Inleiding

Katholieken

Protestanten

Islamieten

Hindoeïsten

Winti

Joden

Eritreërs

6. HET ROUWPROCES

Inleiding

Taak 0: opvoeden in leven en dood

Taak 1: laten doordringen dat die ander echt dood is

Taak 2: omgaan met een wirwar aan gevoelens

Taak 3: verder leven met het gemis

Taak 4: het weefsel van het leven opnieuw weven

Tot slot

7. HET AFSCHEID, DE UITVAART

Inleiding

Het condoleancebezoek

Afscheid nemen van de overledene

Deelname aan de uitvaart

Vorbereiding op een begrafenis

Vorbereiding op een crematie

Herdenkingsdienst op school

Culturele verschillen

Rituelen tijdens of na de uitvaart

8. HULP BIJ OPVANG EN VERWERKING

Inleiding

Inschakelen van externe hulp

Mogelijk in te schakelen organisaties

9. SUICIDE (ZELFDODING)

Inleiding

Taak van de school

Achtergrondinformatie

Wat is suïcidaal gedrag?

Hoe vaak komt het voor

Het ontstaan van suïcidaal gedrag

Signalen en beoordelen suïcide risico

Checklist beoordeling suïcide risico

Stappenplan suïcide risico

Gesprekstechnieken

Preventie

10. OMGAAN MET DE PERS

Inleiding

Aandachtspunten

Benoem een perswoordvoerder

Laat geen journalisten toe op het schoolterrein maar wees behulpzaam

Bescherm leerlingen tegen zichzelf

Inzage vooraf

Overleg met betrokkenen

Toelichting:

1. KINDEREN EN HET BESEF VAN DE DOOD

Inleiding

Jonge kinderen kijken op een andere manier tegen de dood aan dan de wat oudere kinderen. Wanneer met de leerlingen over de dood wordt gepraat, is het van belang om hiermee rekening te houden. Daarom wordt in dit hoofdstuk aandacht besteed aan het besef van de dood op verschillende leeftijden.

Kinderen tot drie jaar

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 gescheiden te worden van degenen die hen met liefde en warmte omringen. Ze voelen wat verlies is en lijden daar ook onder.

De kleintjes gaan nog met een heel natuurlijke manier met de dood om. Volwassenen schrikken hier soms van omdat zij die natuurlijkheid missen. Van angst voor de dode is nog geen sprake.

Kinderen van drie tot zes jaar

Kinderen van drie tot zes jaar kennen het verschil tussen leven en dood. Ze gebruiken het woord 'dood' in hun gesprekjes en hun spel: "*Jij bent dood, je moet blijven liggen!*" Ze weten echter nog niet precies wat dood zijn betekent. Voor hen is 'dood' iets tijdelijks, een soort slaap waarbij de dode niet meer kan zien of bewegen. Ze beginnen te beseffen dat dood en verdriet met elkaar te maken hebben maar voelen nog geen angst voor de dood.

Kinderen van deze leeftijd denken vaak dat leven en dood elkaar afwisselen. Het lijkt dat zij het de gewoonste zaak van de wereld vinden dat een dierbaar iemand is gestorven. Een vierjarige kan een dag na de begrafenis bijvoorbeeld vragen wanneer de overledene weer terugkomt, om vervolgens diep geschokt te zijn als blijkt dat de betreffende persoon nooit meer terugkomt. Kinderen in deze leeftijd tonen grote belangstelling voor de lichamelijke en biologische kanten van de dood: "*Kan hij niet meer lopen?*", "*Kan hij nog wat horen als ik iets zeg?*" Ze blijven vragen stellen, soms tot vervelends toe: "*wordt hij nu niet vies in de grond?*", "*heeft hij nou geen honger in het graf?*"

Kinderen van zes tot negen jaar

Bij kinderen van zes tot negen jaar begint het besef door te dringen dat de dood onomkeerbaar is, onherroepelijk en definitief. Wat het definitieve einde precies inhoudt, begrijpen ze echter nog niet en dat maakt het voor hen erg verwarrend en beangstigend. Ook beseffen ze aanvankelijk nog niet dat de dood onvermijdelijk is en iedereen overkomt. Zo kan een achtjarige aan haar vader vragen haar te begraven als ze dood is. Ze realiseert zich nog niet dat haar vader (waarschijnlijk zelfs eerder) ook dood gaat. Het groeiende besef dat ook mensen van wie je houdt dood kunnen gaan, zorgt voor emotionele veranderingen die soms gepaard gaan met angst: "*kom je nog terug?*" Op deze leeftijd krijgen kinderen belangstelling voor de uiterlijkheden die bij een sterfgeval horen zoals de kist, de begrafenis, de crematie en het kerkhof. Ze interesseren zich ook voor wat er na de dood gebeurt.

Als oorzaak voor doodgaan geven ze vaak externe verklaringen. Als hen gevraagd wordt waarom mensen dood gaan, antwoorden ze: "*omdat ze vergiftigd worden*", "*wanneer ze een ongeluk krijgen*" of "*als ze uit een vliegtuig vallen*". Een uitzondering vormen kinderen die in hun omgeving met dood te maken hebben gehad, zij hebben een reëler beeld van het gebeuren. De vragen die kinderen in deze leeftijd vaak stellen komen op volwassenen soms erg nuchter over: "*waarom heeft hij een bril op, hij kan toch niets meer zien?*", "*wordt zijn bril ook verbrand?*"

Kinderen van deze leeftijd zijn kwetsbaar omdat ze weliswaar de betekenis van de dood kunnen begrijpen, maar nog niet in staat zijn met alle implicaties om te gaan.

Kinderen van negen tot twaalf jaar

Kinderen uit de bovenbouw weten dat dieren, mensen en planten leven en dat alles wat leeft eenmaal dood gaat. Op de vraag waarom mensen dood gaan, noemen ze voornamelijk fysieke oorzaken: "*ze krijgen kanker*", "*omdat ze oud zijn*" of "*omdat ze een hartaanval krijgen*". Een enkeling zal ook niet concrete oorzaken noemen zoals: "*iedereen moet sterven*", "*God roept je bij zich*" of "*de wereld wordt anders te klein*".

Kinderen van deze leeftijd zijn minder afhankelijk van volwassenen. Ze willen dan ook niet altijd aandacht vragen voor hun verdriet. Ze proberen er zelf mee klaar te komen, ook om niet kinderachtig te lijken. Maar omdat de gevoelens er toch uit moeten, vertonen ze soms lastig en opstandig gedrag.

Kinderen van twaalf jaar en ouder

De onvermijdelijkheid en universaliteit van de dood dringen door wanneer kinderen de tienerleeftijd hebben bereikt. Hun intellectuele vaardigheden zijn dan zo ver ontwikkeld dat ze de dood zien als het onvermijdelijke einde van het leven. De persoonlijke en emotionele afstand is echter nog groot. Het kan iedereen overkomen, behalve mensen in de eigen omgeving. Maar dat verandert drastisch als ze te maken krijgen met het sterven van een klasgenoot. Juist jongeren worden diep geraakt wanneer de dood in hun nabije omgeving toeslaat.

Ze zijn in een fase waarin ze vraagtekens zetten bij het leven. Ze vragen zich af wat de zin van het leven is: "*waarom en waarvoor zijn we op aarde?*" Een confrontatie met de dood maakt dat de vragen en soms ook de verwarring rondom het leven en de dood toenemen.

2. ANALYSE VAN EIGEN EMOTIES

Inleiding

Het vraagt van u als leerkracht, leerlingbegeleider of directeur een professionele houding en opstelling wanneer u effectief leerlingen wilt helpen bij het verwerken van emoties, opgeroepen door een sterfgeval. Bij die professionele opstelling hoort dat u zich in hoge mate bewust bent van uw eigen gevoelens en gedachten ten aanzien van de dood, eventueel van zelfdoding, en van de overledene.

Als u zich te weinig bewust bent van uw eigen gevoelens en gedachten, en u wilt leerlingen helpen bij het verwerken van hun emoties, ontstaat er een risico: het is zeer denkbaar dat u tijdens de begeleiding van leerlingen overvallen wordt door uw eigen emoties ten aanzien van de dood. U kunt daar dan pijnlijk door verrast worden.

Onverwerkte eigen emoties en emoties waar u zich niet van bewust bent, draagt u, hoe onbewust ook, over op de leerlingen. Dit kan het begeleidingsproces verstoren en voor leerlingen verwarrend werken. Er is dus zelfonderzoek nodig om op een verantwoorde wijze leerlingen te begeleiden die te maken hebben met een sterfgeval. In dit hoofdstuk kunt u hier meer over lezen.

Uiten van emoties

Wanneer iemand binnen de school overlijdt, maakt dat niet alleen bij leerlingen, maar ook bij u als leerkracht de nodige gevoelens los. In eerste instantie lijken angst, medeleven en onzekerheid het handelen onmogelijk te maken. Toch zal er iets gedaan moeten worden.

Wat er ook gebeurt, u moet zich allereerst bewust zijn van het feit dat u uw eigen gevoelens niet buiten spel kunt zetten. Leerlingen en ouders verwachten dat ook niet. In tegendeel: ze stellen het juist op prijs en weten zich gesteund als u laat zien dat u ook aangedaan bent.

Zelfreflectie

Na de eerste reacties op het overlijden van een leerling of collega zullen leerlingen begeleid moeten worden om met het verdriet om te kunnen gaan. Aan dit begeleidingstraject gaat voor u een zelfreflectie vooraf. U moet weten wat uw eigen gevoelens en gedachten ten aanzien van de dood (zelfdoding) en de overledene zijn. Zo komt u tijdens de begeleiding van de leerlingen niet voor (pijnlijke) verrassingen te staan.

Een reflectie op eigen emoties en gedachten kan individueel of gezamenlijk (bijvoorbeeld in het schoolteam) plaatsvinden.

Vragen die bij zelfreflectie aan de orde komen zijn:

- Hoe kijk ik aan tegen de dood?
 - Wat voor associaties roept het woord 'dood' bij mij op?
 - Welke herinneringsbeelden komen naar boven?
 - Welke emoties roepen die associaties en herinneringsbeelden op?
 - Worden door deze situatie oude wonden opengescheurd?
 - Heb ik mijn emoties onder controle als ik over mijn ervaringen met de dood spreek?
 - Welke plaats neemt 'de dood' in in mijn wereldbeeld?
 - Is de dood het einde of het begin van iets nieuws?
- Hoe kijk ik aan tegen een zelfgekozen dood, suïcide?
 - Welke associaties roept het woord 'suïcide' bij mij op?
 - Welke eigen ervaringen op dit terrein komen omhoog?
 - Welke gevoelens spelen daarbij een rol: (on-)begrip, schuldgevoelens, onmacht?
 - Welke invloed hebben die ervaringen en gevoelens op mijn houding nu?
- Hoe ervaar ik dit sterfgeval en de wijze waarop de leerling of mijn collega is overleden?
 - Hoe was mijn houding tegenover de overledene?
 - In welke opzichten zal ik hem/haar missen?
 - In welke opzichten voel ik me eventueel 'bevrijd'?

- Zijn er nabestaanden of omstandigheden die het sterfgeval extra problematisch maken? Hoe ga ik daarmee om?
- Waar en/of bij wie kan ik mijn eigen verdriet uiten?
- Kan ik het begeleidingsproces alleen aan of kan ik beter hulp vragen? Zo nodig kan een vertrouwde collega steun bieden en mee de klas ingaan.

En tot slot

Het is niet nodig om elke leerling individueel te troosten; kinderen zijn heel goed in staat elkaar te troosten. Huilen is een gezonde manier om uiting te geven aan verdriet, het is een eerste stap in het verwerken van het verlies.

3. SLECHT NIEUWSGESPREKKEN

Inleiding

Als het overlijdensbericht als eerste bij de school binnenkomt (bijvoorbeeld omdat de leerling op school overlijdt), zullen de ouders/familieleden geïnformeerd moeten worden. Broertjes en zusjes die ook op school zitten mogen daarbij niet worden vergeten. We noemen zo'n gesprek een 'slecht nieuwsgesprek'. Doorgaans zal zo'n gesprek met familieleden door (of in overleg met) de politie worden gevoerd! Mocht de situatie zich anders voordoen, of wilt u een 'slecht nieuwsgesprek' voeren met vrienden, vriendinnen en groepsgenoten van de overledene, dan biedt dit hoofdstuk wellicht enige handvatten. Het voeren van een 'slecht nieuwsgesprek' vraagt om de nodige tact. Er zijn enkele gesprekstechnische aandachtspunten bij aan te geven. In dit hoofdstuk wordt hieraan stap voor stap aandacht geschonken.

Stap 1: de voorbereiding

Het is belangrijk om vóór het gesprek na te gaan:

- Aan wie moet het slechte nieuws worden doorgegeven?
- Wie is de meest aangewezen om dat nieuws te brengen?
- Hoe moet de 'aankondiging' geschieden: gaat u bijvoorbeeld zonder aankondiging vooraf naar de ouders of belt u eerst op, laat u vrienden/vriendinnen van de overledene naar uw kamer komen zonder hen vooraf te laten weten waar u over wilt praten?
- Moeten er eventueel voorzorgsmaatregelen getroffen worden; moet bijvoorbeeld vooraf gezorgd worden voor 'opvangmogelijkheden' ná het gesprek? Welke opvang is beschikbaar?

Stap 2: de inleiding

Een 'slecht nieuwsgesprek' mag nooit een overval zijn! De ouders of familieleden of leerlingen aan wie u het nieuws moet melden, moeten de kans krijgen om -bij wijze van spreken- 'even goed te gaan zitten' en hun aandacht te richten op hetgeen u hen moet medelen.

Een uitgebreide inleiding ('er omheen draaien') is niet nodig, u kunt het slechte nieuws met één of enkele korte zinnen inleiden:

- "Ik moet u iets ernstigs medelen..."
- "Ik vind het moeilijk om te zeggen, maar ik heb bijzonder triest nieuws voor u..."
- "Ik vrees dat ik u ermee overval, maar ik moet u iets medelen ..."

Elke leerkracht of directeur zal vermoedelijk een formulering kiezen, die het beste bij hem/haar past. Toch is het van belang om bij een dergelijke korte inleiding zoveel

mogelijk in de ik-vorm te spreken: ik-boodschappen zijn duidelijk en bij een 'slecht nieuwsgesprek' is duidelijkheid een eerste vereiste. Daarnaast bestaat met ik-boodschappen de grootste kans dat u direct de aandacht krijgt van degene aan wie u het slechte nieuws moet melden.

Stap 3: vertel het nieuws kort en bondig (en op hetzelfde moment)

Het overlijdensbericht kan nu, zonder nadere omhaal, worden meegedeeld. Daarbij is het van het grootste belang om kort en kernachtig te vertellen wat er is gebeurd en met welk gevolg. In deze fase is het van belang om details, nadere toelichting en eventuele uitleg (of: excuses) achterwege te laten. Daarvoor is later in het gesprek waarschijnlijk nog alle gelegenheid.

Een belangrijk aandachtspunt in deze fase is verder: u vertelt het nieuws. Laat vooral de ander niet raden wat u komt vertellen. Het is ook niet nodig: u bent gekomen om slecht nieuws te brengen, u heeft er de aandacht voor gevraagd door uw korte inleiding dan wordt dus nu van u verwacht dat u het slechte nieuws meedeelt.

Stap 4: ga in op de eerste emoties

Waarschijnlijk zal het overlijdensbericht leiden tot directe, heftige of minder heftige emoties: schrik, verbijstering, ongeloof, verzet, misschien ook al verdriet of woede. In feite zijn allerlei emoties denkbaar na een dergelijk bericht. Het is van groot belang daarvoor open te staan en daar actief, invoelend naar te luisteren.

Dat kan door in te gaan op verbale en non-verbale signalen die wijzen op dergelijke emoties:

- *"U bent volkomen verbijsterd door dit bericht..."*
- *"Ik merk dat het bericht u helemaal overvalt..."*

Sta stil bij dergelijke emoties, geef de ander de tijd en de gelegenheid om uiting te geven aan de eerste emoties. Daarna kunt u aangeven dat u dergelijke emoties herkent, dat u misschien even verbijsterd was toen u het nieuws hoorde en even geschrokken als degene aan wie u het nu vertelt. Maar geef eerst de ander de gelegenheid om zijn/haar eigen emoties te uiten!

Stap 5: geef zo nodig verdere toelichting

Slecht nieuws roept vrijwel altijd veel vragen op, zeker als het slechte nieuws een overlijdensbericht betreft van je kind of je beste vriend(in).

- *"Wat is er precies gebeurd?"*
- *"Hoe kon dat gebeuren?"*
- *"Hoe lang heeft het geduurd?"*
- *"Waar is het gebeurd?"*
- *"Waarom...?"*

Het is van belang om zo open mogelijk de informatie te geven waarover u beschikt. Zeker in gesprekken met ouders van een overleden leerling, hoe moeilijk en pijnlijk het voor de ouders ook is: zij hebben er recht op om te weten wat er precies is gebeurd. Het zal soms zelfs nodig zijn om hen te helpen hun eigen vragen te stellen.

Als u de informatie waar u over beschikt achterhoudt, kan dat misschien in deze fase het leed lijken te verzachten. Later zal echter blijken dat het voor de ouders (en anderen) nog pijnlijker is, als zij niet alles te horen hebben gekregen, als zij niet die informatie hebben gekregen waar zij in feite wel recht op hadden. Vertel ook hier aan verschillende mensen consequent hetzelfde bericht.

Stap 6: ga na welke hulp eventueel geboden moet worden

Een overlijdensbericht roept bij directbetrokkenen niet alleen heftige emoties op (ook al zijn die niet altijd direct zichtbaar of hoorbaar), maar ook een aantal praktische vragen en problemen:

- "Wat moet er nu gebeuren...?"
- "Hoe vertel ik het aan...?"
- "Hoe kom ik hier ooit overheen...?"

Het is van belang om, als bringer van het slechte nieuws, ook stil te staan bij de gevolgen die het nieuws heeft voor de direct betrokkenen. Ook al bent u geen hulpverlener, u zult in deze fase van het gesprek oog en oor moeten hebben voor de gevolgen van het slechte nieuws en voor de problemen die er door veroorzaakt worden. Vertel duidelijk welke ondersteuning en/of praktische hulp u of de school kunt bieden en welke 'hulpbronnen' er nog meer zijn in te schakelen. Met wie kunnen de ouders/leerlingen contact opnemen als zij na dit gesprek met u behoefte hebben aan een vervolgesprek? Het is van belang de mogelijkheden in dit opzicht te noemen voordat u het gesprek beëindigt. De sociaal verpleegkundige of jeugdarts van de GGD kunnen u hierbij van advies dienen. Meer hulpverlenende instanties of personen zijn te vinden in bijlage 5.

4. HET INFORMEREN VAN LEERLINGEN

Inleiding

In het vorige hoofdstuk stond het brengen van slecht nieuws centraal. In dit hoofdstuk zal hierop opnieuw worden ingegaan, maar dan specifiek gericht op het brengen van slecht nieuws aan leerlingen.

Afhankelijk van de situatie zal de groepsleerkracht/mentor het nieuws aan de groep/klas vertellen. Mogelijk kan een collega hierbij aanwezig zijn om de nodige steun te kunnen bieden. Voor de lagere groepen kan het handig zijn een aantal ouders erbij te vragen voor ondersteuning aan de kinderen.

Het vertellen van het slechte nieuws

Natuurlijk moeten leerlingen niet overvallen worden met nieuws waar ze totaal niet op rekenen, maar het heeft ook geen zin om met een lange inleiding de ernst van de situatie te verdoezelen.

Begin met een inleidende zin om de kinderen gericht te laten luisteren, bijvoorbeeld:

- "Ik heb een verdrietige boodschap voor jullie."
- "Ik moet jullie iets heel ergs vertellen."

Dan volgt het korte bericht van het overlijden en een beknopte schets van de omstandigheden waaronder de leerling of leerkracht is overleden. Het is niet nodig een lang verhaal te vertellen, want de leerlingen zijn door de schok de informatie meteen weer kwijt. Het gaat erom dat de boodschap overkomt en dat de kinderen de kans krijgen deze tot zich te laten doordringen. Als ze behoefte hebben aan nadere uitleg, vragen ze die wel.

Belangrijk: vertel aan verschillende mensen en in de verschillende groepen/klassen consequent hetzelfde bericht en op ongeveer hetzelfde moment. Heel pijnlijk is het bijvoorbeeld als de ene klas het nieuws al voor de pauze heeft vernomen, en de

leerlingen uit een andere klas nog niet. In de pauze kunnen dan allerhande ongewenste situaties ontstaan.

Eerlijk en duidelijk

Bij het vertellen van het slechte nieuws moet rekening worden gehouden met de ontwikkeling van de leerlingen. Het bericht moet verteld worden op een manier die bij hun leeftijd en vermogens past. In hoofdstuk 3 vindt u hierover meer informatie.

Kinderen in het basisonderwijs worstelen op twee niveaus met de dood: ze proberen te begrijpen wat 'dood' betekent en moeten leren omgaan met de gevoelens die het verlies oproept.

Door eerlijk en duidelijk te zijn, helpt u hen daarbij. Ook al overzien kinderen nog niet alles, het is altijd beter de waarheid te vertellen dan ze iets op de mouw te spelden. Daarnaast is bekend dat als kinderen geen antwoorden op hun vragen krijgen, ze hun eigen fantasie de vrije loop laten en de hele situatie door hen gruwelijker of angstaanjagender ingevuld kan worden dan werkelijk het geval is.

Zorg ervoor dat een dergelijk bericht geen zakelijke mededeling wordt. Als u op een integere manier het slechte nieuws vertelt en in staat bent uw eigen gevoelens te tonen, stimuleert dat leerlingen om zich te uiten.

Concrete uitleg

Het is van belang (vooral bij heel jonge kinderen) om zo concreet mogelijk uit te leggen wat 'dood' precies inhoudt. Vertel dat iemand die dood is niets meer voelt en dus geen pijn heeft, het niet koud heeft en zich niet ziek voelt. Het is belangrijk zorgvuldig te zijn in de manier waarop u uitleg geeft. Biedt kinderen geen uitleg die afwijkt van wat uzelf gelooft.

Vergelijkingen en beelden kunnen veel verwarring geven. Kinderen nemen dingen soms heel letterlijk. Leg de dood dus **niet** als volgt uit:

- Dood zijn is slapen, maar dan voor altijd: kinderen kunnen dan bang worden als ze zelf moeten slapen. Slaap en dood moeten duidelijk onderscheiden worden.
- Doodgaan is op een verre reis gaan en nooit meer terugkomen: ook dit beeld is voor kinderen verwarrend. Ze voelen zich in de steek gelaten; waarom mochten zij niet mee en de groepsgenoot of leerkracht kwam toch altijd terug als hij/zij op reis ging.
- Iemand gaat dood omdat hij zo ziek is: vooral kleine kinderen kunnen geen onderscheid maken tussen ernstige en minder ernstige ziekten. Zonder verdere uitleg kunnen ze later bang worden bij een onschuldig griepje. Hoewel oudere kinderen dit onderscheid wel kunnen maken, kunnen ook zij angstig worden als ze zich niet lekker voelen en zich van alles in hun hoofd halen. Bij ziekte is een nadere uitleg daarom van belang. Een beetje ziek zijn betekent niet dat je dood zult gaan, maar soms is een lichaam zo stuk dat het niet meer gemaakt kan worden.

"Ik weet het niet"

U hoeft niet op alle vragen een antwoord te hebben. Ook volwassenen weten niet alles en hebben moeite met sommige dingen om te gaan. Leerlingen mogen dit best merken. Het is volkomen aannemelijk dat een leerkracht zegt: "*Ik weet het niet, maar ik denk...*". Een dergelijk antwoord is niet alleen eerlijk, maar schept ook ruimte voor een gesprek.

Stilte

Kinderen moeten na de onheilstijding van de eerste schrik bekomen. Iedere leerling verwerkt de schok op zijn of haar eigen manier. De meeste kinderen zijn met stomheid geslagen als ze horen dat een groepsgeenoot of leerkracht overleden is.

In de bovenbouw van het basisonderwijs daalt vaak de zwijgzaamheid over de groep neer. Onbewust verwachten de kinderen van u als volwassene dat u het zwijgen doorbreekt door vragen te stellen en antwoorden te geven. Omdat er zoveel vragen zonder antwoord zijn, is dit een moeilijke opgave. De stilte roept een gevoel van verstikking op. Het mag echter gerust een tijdje stil zijn in de groep. Wordt de stilte pijnlijk en is deze niet meer functioneel, dan kunt u de stilte doorbreken door bijvoorbeeld te zeggen: *"Jullie zijn er stil van. Het is een enorme schok, ook voor mij. Misschien kun je even met je buurman of buurvrouw praten over wat dit bericht betekent"*.

De draad kan ook opgepakt worden door een mooi gedicht voor te lezen, suggesties zijn te vinden in bijlage 4.

Praktische tips

Uit de praktijk zijn wat handvatten naar voren gekomen.

Soms maken leerlingen uit de klas een "troostboekje" met tekeningen, een paar geschreven woorden en/of zinnen, gedichtjes etc. Ook kinderen uit andere klassen mogen dat doen. Al deze zaken worden gebundeld en de leerkracht geeft dit boekje zo spoedig mogelijk aan het kind waarvan de ouder/broertje/zusje overleden is. Dit werkt naar twee kanten: de leerlingen kunnen op deze manier een beetje van het verdriet verwerken en het kind dat het boekje ontvangt kan troost hieruit putten.

Soms (afhankelijk van de situatie) wordt er óf in de klas, óf in een centrale ruimte, een hoekje gemaakt met een mooi kleed, wat kaarsjes of lantaarns, papier, tekenmateriaal en pennen. Leerlingen en hun ouders kunnen op deze manier hun troost en gevoelens daar kwijt. Ook deze zaken worden later gebundeld en aan de leerling of aan de familie gegeven.

Verdere informatie

Wanneer de eerste emoties wat luwen en leerlingen vragen hoe het verder moet, kunt u overstappen naar de volgende informatie:

- Hoe verloopt het contact met de familie?
- Hoe worden afspraken gemaakt over rouwbezoek en uitvaart?
- Wat kan de school doen?
- Hoe worden de komende dagen ingevuld?

Meer informatie is te vinden in de volgende hoofdstukken.

Vertel ook bij wie de leerlingen terecht kunnen voor een persoonlijk gesprek. Zo nodig kan de school een rooster maken voor de bereikbaarheid in de avonden, weekenden en vakantie.

5. VERSCHILLENDE RELIGIES EN CULTUREN

Inleiding

Rouwrituelen zijn cultuurgebonden. Bij leerlingen of leerkrachten met een andere culturele achtergrond is het van groot belang dat u zich als school vooraf op de hoogte stelt van wat u kunt verwachten en wat er van uw school verwacht wordt. Bepaalde uitingen van rouw, zoals vrouwen die zich huilend op de kist werpen, zijn voor kinderen vaak vreemd en angstaanjagend.

Afscheid nemen is soms niet mogelijk omdat de ceremonie alleen toegankelijk is voor mannen. Het komt ook voor dat de afscheidsrituelen plaatsvinden in het land van herkomst.

Afhankelijk van de situatie is het dan aan te raden om zelf een plechtigheid op school te organiseren zodat leerlingen de gelegenheid krijgen om afscheid te nemen. Hierbij kunnen rituelen (religieuze of existentieel) een belangrijke rol bij spelen. Dit kan in de vorm van gebeden, liederen, gedichten en/of muziek waarbij aanwezigen actief meedoen.

Het is goed om kinderen te informeren over het verloop van een uitvaart en het gebruik van rituelen. Er is veel literatuur beschikbaar over dood en sterven in verschillende culturen. Gezondheid, lichamelijke en 'zielsziekten' en dood is in alle culturen een centraal thema omdat het voortbestaan van de familie of gemeenschap betreft. En dus omgeven door allerlei gewoonten, gebruiken en gedragingen die onheil (waarvan de dood de meest indringende) proberen te voorkomen en als het er al is de gevolgen ervan te minimaliseren. Het is daarom van belang hiervan goed op de hoogte te zijn.

Binnen een religie of cultuur kunnen echter grote verschillen zijn. Soms houdt men zich strikt aan de traditionele voorschriften, soms juist niet. Ook als u denkt goed op de hoogte te zijn van de gewoonten is het goed om altijd na te vragen hoe het afscheid precies zal verlopen om misverstanden en missers te voorkomen.

Katholieken

Katholieken zien de dood niet als eindig. De ziel gaat naar de hemel, de hel of het vagevuur afhankelijk van de manier waarop iemand geleefd heeft. Maar iedereen die vergeving voor zijn zonden heeft ontvangen, kan in de hemel komen. Het afscheid is vormgegeven in een mis waarbij wijwater en wierook een belangrijke rol spelen. Er kan een collecte zijn ten behoeve van de kerk of om missen op te dragen aan de overledene. De avond voor de uitvaart houdt men meestal aan avondwake. De uitvaartdienst is geen herdenking van de overledene, maar staat in het teken van het begin van het nieuwe leven. Tijdens de dienst wordt soms een gedachtenisprentje uitgedeeld met de afscheidstekst of een tekst ter overweging. Meestal zijn er veel bloemen aanwezig. De overledene wordt herdacht op de derde, de zevende en de dertigste dag na het overlijden. Tijdens deze herdenking worden er kaarsen gebrand. Vaak wordt de naam van de overledene ergens in de kerk opgeschreven, bijvoorbeeld op een houten kruisje aan de muur.

Protestanten

Over het algemeen is de uitvaartdienst bij protestanten veel soberder dan bij katholieken. Er zijn ook minder tradities dan bij de katholieken. Traditioneel horen er ook geen bloemen en kaarsen bij, maar dit wordt nu soms wel toegepast. Van oudsher was er geen rouwdienst vanuit de kerk. Sinds de jaren '70 gebeurt dit wel, maar dit is niet in alle kerkgemeenten gebruikelijk. In orthodoxe kring is cremeren verboden. Op de zondag na het overlijden wordt de overledene in de kerk herdacht en dit gebeurt ook vlak voor de kerst.

Islamieten

Reinheid speelt een grote rol bij de rituele voorschriften. Na het overlijden volgen rituele wassingen die alleen uitgevoerd mogen worden door mensen die alle voorschriften kennen. Mannen worden door mannen, vrouwen door vrouwen verzorgd. Moslims worden vaak in het land van herkomst begraven of op een islamitische begraafplaats in Nederland. Dit moet binnen 24 uur gebeuren. In Nederland gebeurt het na de wettelijke termijn van 36 uur. Cremeren is verboden uit respect voor het lichaam en de associatie met de hel. De begrafenis is een mannenaangelegenheid. Vrouwen bezoeken het graf meestal wanneer de mannen vertrokken zijn. Na de begrafenis volgt een rouwperiode van drie dagen. Hierna geldt een periode van rouw van vier maanden en tien dagen waarin nabestaanden geen make-up of sieraden dragen. Na veertig dagen wordt de rouwperiode feestelijk afgesloten. Moslims zien de dood niet als een eindpunt. Als het lichaam begraven is, bepaalt Allah wie naar het paradijs gaat en wie naar de hel gaat. Een islamitisch graf wordt nooit leeggemaakt.

Hindoeïsten

Men kiest vrijwel altijd voor een crematie, omdat dat voor het lichaam de snelste manier is om terug te keren tot de bron. Hindoes geloven in reïncarnatie. De ziel blijft dus altijd bestaan. Het sterven wordt gezien als een ritueel en alle familieleden zijn hierbij aanwezig. De overledene wordt door het vuur gereinigd van alle menselijke onreinheden. De crematie betekent een bevrijding van de ziel. Daarom krijgt ook vreugde een plek naast alle andere emoties. De kist met de overledene is open. De zonen staan aan het hoofdeinde, de oudste zoon is kaalgeschoren. De stoet aanwezigen loopt langs de kist en legt er bloemen of bloemblaadjes in. Enkele mannelijke familieleden gaan mee naar de oven om de verbranding mee te maken. Op de twaalfde of dertiende dag eindigt de rouw met een vuuroffer. Tijdens het jaar na het overlijden zijn er vier rituele bijeenkomsten.

Winti

De meeste Afro Surinamers in Nederland zijn protestant, maar bij velen speelt het wintigeloof een rol. Bij een sterfgeval voeren de meeste creolen een combinatie van christelijke en wintirituelen uit. In besloten kring worden reiniging- en zuiveringsrituelen uitgevoerd. Er wordt gezongen, gedanst en gebeden. Na drie dagen komt iedereen bijeen voor het rouwbeklag waarbij gedanst, gezongen, gegeten en gebeden wordt. Bijna altijd kiest men voor begraven. Na de begrafenis is er weer rouwbeklag en na veertig dagen opnieuw. Dan gaat het er feestelijk aan toe omdat de rouwperiode afgesloten wordt.

Joden

Na het overlijden wordt de dode onmiddellijk met een laken afgedekt. Ook de naaste familie mag de overledene niet meer zien. Het aanschouwen van een overledene geldt

als een aantasting van de geestelijke integriteit van de mens, omdat de overledene daar zelf geen zeggenschap meer over heeft.

Joodse uitvaarten vinden zo mogelijk binnen 36 uur na het overlijden plaats. Tot die tijd waakt men bij de overledene. De overledene wordt meestal begraven. Liberale joden staan crematie wel toe. Meestal ontbreken bloemen. Op weg naar het graf houdt de stoet tot drie maal halt om te laten zien dat er geen haast is. Nadat de kist in het graf gezonken is, maken nabestaanden een scheur in hun kleren als teken van rouw. Er volgen zeven dagen van rouw. Men blijft thuis, de mannen scheren zich niet en men wordt verzorgd door anderen die bijvoorbeeld eten komen brengen. Men houdt zich niet bezig met de dagelijkse werkzaamheden. De dood is niet het einde van het bestaan. Het is een voorrecht om bij het sterven aanwezig te zijn. Na een jaar wordt de grafsteen op het graf geplaatst. De grafsteen is eenvoudig en niet versierd. Na het bezoek legt men een kiezelsteen op het graf; er is aandacht besteed aan de overledene.

Eritreërs

In Eritrea zijn er twee overheersende godsdiensten het Christendom en de Islam: Ongeveer 50% van de bevolking is Christen verdeeld over de Eritrees-orthodoxe kerk en de Oriëntaals-orthodoxe Kerk. De bevolkingsgroep met de grootste Christelijke aanhang is de Tigrinya; het percentage christenen onder hen bedraagt 95% . 50% is moslim, voornamelijk soennieten. Hun afscheidsritueel is beschreven onder het kopje Islamieten. Het afscheidsritueel bij de Eritrees-orthodoxe kerk lijkt sterk op die van het Grieks-orthodoxe geloof, waar het van afgesplitst is.

De orthodoxe christen heeft de plicht om te leven want daarom is hij op aarde gekomen. Men ziet het aardse leven als een voorbereiding op het eeuwig leven. Begraven is het meest gebruikelijk, maar cremieren is ook mogelijk. Het lichaam wordt met liefde, tederheid en zorg behandeld. Bij het sterven wordt er contact gezocht met een orthodoxe priester, mocht dat niet mogelijk zijn dat kan een katholieke priester hem vervangen. De overledenen wordt door eigen mensen gewassen en gekleed in gewone eigen kleding. Over het voorhoofd wordt een band gebonden met daarop een gebed, op zijn borst wordt een klein evangelie gelegd en in de gevouwen handen een kruis. Bij de uitvaartdienst vormt de laatste kus een belangrijk moment. Er wordt gezongen en gebeden opgezegd. Nadat de kist in de aarde is gezakt, werpen de priester en de aanwezigen een schepje zand op de kist. De 3^e, 9^e en 40^e dag na de uitvaart zijn bijzondere dagen waarop men naar de kerk gaat voor speciale diensten ter ere van de overledene. De dienst op de 40^e dag heeft een afsluitend karakter. Deze 40 dagen zijn nodig om de ziel los te maken van de aarde.

6. HET ROUWPROCES

Kinderen en rouw

Kinderen rouwen om een verlies evenals volwassenen, maar ze laten hun verdriet en rouw soms op een andere manier zien. Kinderen hebben zelden de woorden beschikbaar om gevoelens, gedachten en herinneringen te omschrijven. Rouw kan het gedrag van een kind sterk beïnvloeden of veranderen. Bepaalde gedragingen en gedragsveranderingen kunnen een uiting zijn van het verdriet waarmee een kind worstelt. Ook kan sprake zijn van lichamelijke symptomen. Voorbeelden hiervan zijn:

- slapeloosheid;
- ander spelgedrag;
- angst om alleen te zijn;
- slecht eten;
- angstdromen;
- niet meer kunnen huilen;
- zich terugtrekken;
- prikkelbaar zijn;
- buikpijn;
- duimzuigen;
- 'vreemd' lachen;
- stemverandering.

Rouwen is zwaar en voor een kind is het moeilijk er elke minuut van de dag mee bezig te zijn. Het ene moment gaat hij bijvoorbeeld enthousiast voetballen, terwijl hij het volgende moment weer heel verdrietig kan zijn. In tegenstelling tot volwassenen bezitten kinderen niet de capaciteit om intense pijn lang achtereen te verdragen. Daardoor kan het kind met tussenpozen verdriet en rouw tonen omdat hij de ene keer dicht bij zijn gevoelens is en ze dan weer vermijdt.

Spelen is voor kinderen het natuurlijke middel om te communiceren. In hun spel kunnen ze zich op een veilige manier uiten. Het spel maakt het voor hen mogelijk angsten los te laten ten aanzien van gebeurtenissen waarover ze geen controle hebben. Zoals een volwassene zich op z'n werk kan storten om het verdriet te vergeten, zo stort een kind zich soms op z'n spel.

Aan sommige kinderen merk je soms maanden niets, ze willen zelfs niet praten over de gebeurtenis. Ze schuiven het rouwproces voor zich uit, totdat voldaan is aan hun behoefte aan veiligheid. Ouders of andere nabije personen zijn ook niet altijd in staat voldoende aandacht te geven aan het verdriet van hun kinderen. Ze zijn volop bezig met hun eigen verwerking. Als pas na weken of maanden het verdriet bij het kind doorbreekt, zijn de ouders weer enigszins opgekrabbeld. Een kind kan dan snel het idee krijgen dat hij er niet meer over mag praten. Hij kan bang zijn om als zeurpiet of lastpost te worden gezien. Tegen klasgenoten begint het kind er liever niet over omdat die met heel andere dingen bezig zijn.

Wanneer rouwreacties laat op gang komen, zien volwassenen vaak geen verband meer tussen het verlies en het gedrag van het kind. Je kunt een kind helpen zich te uiten en zijn gevoelens te delen. Herdenk samen, haal herinneringen op en praat over de overleden persoon. Voor kinderen is het belangrijk om bij een groep te horen. Een kind dat z'n vader of moeder verliest, is opeens bijzonder. Hij is waarschijnlijk de enige in de klas die dat is overkomen. Kinderen vinden dit verschil niet fijn. Ze willen erbij blijven horen.

Kinderen uiten hun emoties soms heel direct: hysterisch huilen, agressief reageren, woedend zijn, schoppen tegen de deur, bonken tegen de muur. Volwassenen hebben moeite hiermee om te gaan en proberen dit agressieve gedrag in te dammen. Toch moet de boosheid eruit. Het is een normale explosie na een verlies. Probeer te zoeken naar manieren waarbij het kind zichzelf of anderen geen schade kan berokkenen. Bijvoorbeeld uitleven op een boksbal, tegen een voetbal trappen. Geef hem het gevoel dat emoties er

mogen zijn en dat ze niet opgekropt hoeven te worden. Na verloop van tijd zal het overgaan. Het is lastig, maar het hoort erbij. Schrik er niet van als een puber de zin van het leven ter discussie stelt. Maar hou het rouwproces wel in de gaten.

Bij een ernstig verlies kan rouw de normale ontwikkeling van kinderen doorkruisen. Sommige kinderen vallen terug in hun ontwikkeling, andere kinderen lijken ineens jaren wijzer.

Er is lange tijd gedacht dat in ieder rouwproces een aantal fasen onderscheiden kunnen worden. Men dacht ook dat iedere fase een duidelijk begin- en eindpunt had en dat er in elke fase vaste reacties voorkwamen. Sommige auteurs hebben in een rouwproces drie fasen onderscheiden, anderen hebben zelfs vijf of acht fasen onderscheiden.

Tegenwoordig wordt er op een andere manier naar rouwprocessen gekeken. In het zogeheten *rouwtaken model* van de Amerikaanse psychiater W. Worden, wordt er vanuit gegaan dat mensen na het verlies van een dierbare vier taken dienen te volbrengen.

Taak 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 wanneer ze te maken krijgen met een ernstig verlies.

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

Taak 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 je zelf 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.

Taak 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.

Taak 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.

Tot slot

Voor alle taken in het rouwproces geldt:

- Nieuw verlies werpt leerlingen terug in het rouwproces.
- Elke leerling heeft zijn eigen tempo in het verwerken van een verlies.
- Een rouwproces verloopt nooit helemaal volgens het boekje. Zeker bij kinderen komt het heel veel voor dat kracht en zwakte elkaar afwisselen. Net als volwassenen de indruk hebben dat het kind alles vrij goed heeft verwerkt komt er plotseling weer een periode van terugval.
- Bij sommige leerlingen komen de eerste rouwreacties pas na weken of maanden. Ze laten aanvankelijk weinig merken van hun gevoelens, vragen niets, ondergaan alles gelijkmatig en gaan hun eigen gang.
- Kinderen kunnen niet de hele tijd bezig zijn met verdriet: zoveel pijn kunnen ze niet verdragen. Het kan zijn dat ze tijdens de pauze krijgertje spelen en een uur later weer intens verdrietig zijn. Dat betekent ook dat praten over verdriet afgewisseld moet worden met andere activiteiten waarbij leerlingen hun gevoelens kwijt kunnen of zich kunnen uitleven. In tegenstelling tot volwassenen (die hun emoties zoveel mogelijk proberen te beheersen) uiten kinderen hun emoties soms heel direct. Ze huilen hysterisch, reageren agressief, zijn woedend omdat hun vriendje hen is afgenomen, schoppen tegen de deur en bonken tegen de muur. Het is niet gemakkelijk om hiermee om te gaan. Toch moeten de boosheid, de angst en het verdriet eruit: het is een normale explosie na een verlies.
- Het is daarom van belang te zoeken naar uitwegen waarbij de leerling zichzelf of anderen geen schade kan berokkenen. Zo kan een leerling zich uitleven tijdens het voetballen of hardlopen of zich afreageren op een boksbal. Het is belangrijk om deze informatie ook op te nemen in een brief aan de ouders. In bijlage 6 staat een voorbeeldtekst die kan worden gebruikt voor de informatie aan ouders.
- Met name pubers stellen hun rouw nogal eens uit. De ontwikkelingsstaken van jongeren in de puberteit zijn al zo zwaar dat rouwen er niet meer bij kan. Er wordt wel eens gezegd: "Rouwen kan later nog, puberen niet meer". Bij pubers gaat het dus niet zozeer om het op korte termijn afwisselen van rouwen en spelen. Zij kunnen hun rouw echt een tijd uitstellen. Ook deze informatie is belangrijk voor de brief aan ouders.

Kijk voor meer informatie over kinderen en rouw op [deze website](#) of bij [deze tips](#).

7. HET AFSCHEID, DE UITVAART

Inleiding

Het is belangrijk dat leerlingen afscheid kunnen nemen van de overleden leerling of leerkracht. Dat kan tijdens een bezoek aan de ouders/familie van de overledene, tijdens

een begrafenis/crematie of tijdens een afscheidsdienst op school. Leerlingen moeten hierop goed worden voorbereid, ze moeten weten wat ze kunnen verwachten bij het afscheid. Het is daarbij belangrijk om een sfeer te creëren waarin leerlingen het gevoel hebben dat ze al hun vragen mogen en kunnen stellen. In dit hoofdstuk komen deze en andere aspecten aan de orde die van belang zijn bij het afscheid.

Het condoleancebezoek

In het verwerkingsproces speelt de wijze van afscheid nemen van de overledene een belangrijke rol. In sommige gevallen kan het condoleancebezoek een mogelijkheid bieden om op een duidelijke wijze afscheid te nemen. In andere gevallen ligt dit niet voor de hand. Een condoleancebezoek dient zorgvuldig te worden voorbereid. Met de ouders/familie en eventueel met het rouwcentrum moeten voor het bezoek duidelijke afspraken worden gemaakt.

Allereerst moet duidelijk worden of de ouders/familie een bezoek van leerlingen prettig vinden. Sommige nabestaanden willen liever zoveel mogelijk met rust worden gelaten. De meesten stellen bezoek van leerlingen echter erg op prijs.

De bezoekers moeten van tevoren duidelijk weten wat hen te wachten staat: is de overledene zichtbaar of is de kist gesloten, wat is er in de ruimte waar de overledene ligt te zien en te verwachten, hoe moet men zich in die situatie gedragen, wie zijn er aanwezig, hoe moet men reageren op eventuele andere aanwezigen. Er moet voldoende ruimte zijn om met elkaar even in de buurt van de overledene te blijven staan. Het moet ook mogelijk zijn voldoende afstand te nemen of te houden van de overledene en er moet ruimte en gelegenheid zijn snel weg te gaan. Wellicht is het aan te bevelen dat jongere leerlingen altijd vergezeld worden door één van hun ouders.

Zeker de wat oudere kinderen zitten vaak vol met vragen: wat moeten we zeggen, moet je een hand geven, moet je iets meenemen, waar praat je over, wat doe je als ze gaan huilen, hoe lang moet je blijven? Het is belangrijk om aan dergelijke vragen uitgebreid aandacht te schenken.

Voor een condoleancebezoek kan men een draaiboek opstellen, bijvoorbeeld:

- verzamelen in school;
- gezamenlijk naar het rouwcentrum reizen;
- gezamenlijk terugreizen naar de school;
- gezamenlijk nabespreken.

Van tevoren kan men bijvoorbeeld afspreken dat iedereen voor zichzelf moet beslissen of hij/zij naar de kist loopt, in de kist kijkt of op een afstand blijft staan.

Bij terugkomst in school moet er een situatie zijn, waarin de leerlingen kunnen worden opgevangen. Men kan eventueel gezamenlijk wat drinken en de ervaringen uitwisselen. In deze nabespreking kan opnieuw over de gevoelens, ervaringen en gedachten met elkaar worden gesproken.

Bij het condoleancebezoek, maar ook daarna, kunnen zeer heftige emoties loskomen. Huilbuien, hyperventilatie en flauwvallen zijn geen uitzonderingen. Door de omstandigheden en de massaliteit kan de opvang soms moeilijk zijn. Het is dan ook raadzaam voldoende volwassenen als begeleiding mee te nemen en de opvangtaken van

tevorens te verdelen en voor te bespreken. Betrek op het moment zelf ook altijd de andere leerlingen bij de opvang van klasgenoten. De volwassenen hebben voornamelijk een structurerende taak.

Afscheid nemen van de overledene

Wanneer de mogelijkheid er is, is het goed dat leerlingen afscheid nemen van de overleden leerling of leerkracht. Vraag van tevoren aan de ouders/familie of aan de uitvaartleider of de leerling of leerkracht toonbaar is. Controleer dit zo mogelijk ook persoonlijk.

Na een zwaar ongeval is het niet altijd mogelijk de overledene te zien, de kist is dan gesloten. In zo'n geval wordt soms een foto van de overledene op de kist geplaatst.

Net als bij een condoleancebezoek, moet ook dit bezoek goed met de leerlingen doorgesproken worden:

- wat staat hen te wachten;
- hoe ziet de overledene eruit;
- hoe voelt de overleden leerling of leerkracht aan?

Vertel de leerlingen dat de overledene wit ziet, koud aanvoelt en niet meer kan bewegen. Leg ook uit dat leerlingen zelf mogen weten of ze naar de kist toelopen, erin kijken, de kist of de overledene aanraken of juist afstand houden.

Het is van belang dat voldoende leerkrachten of ouders meegaan ter begeleiding. Zorg ervoor dat deze begeleiders rustig blijven; dat is voor leerlingen geruststellend en voorkomt dat de emoties hoog oplopen.

Deelname aan de uitvaart

In overleg met de ouders/familie kunnen leerlingen een aandeel hebben in de uitvaart. U kunt samen met de leerlingen:

- Teksten zoeken of maken en deze tijdens de uitvaart voordragen.
- Gedichtjes zoeken of maken en deze voordragen.
- Liedjes en muziek uitzoeken, oefenen en tijdens de uitvaart zingen of spelen.

Leerlingen moeten weten wat ze tijdens de uitvaart kunnen verwachten: wat is de gang van zaken, staat de kist er al of wordt hij binnengedragen, wat gebeurt er met de kist als de dienst is afgelopen, geef je de nabestaanden na afloop een hand?

In de volgende paragrafen vindt u informatie om kinderen op een begrafenis of crematie voor te bereiden. In het volgende hoofdstuk wordt ingegaan op de betekenis van verschillende religies bij de uitvaart.

Vorbereiding op een begrafenis

Bij een begrafenis vindt een afscheidsdienst meestal in de kerk of een aula plaats. Na de dienst gaat iedereen naar de begraafplaats. Daar staat de kist soms onder een soort afdakje, maar het gebeurt ook dat de kist meteen bij het graf wordt gezet.

Vervolgens neemt iedereen afscheid van de overledene, bijvoorbeeld door een laatste woord te spreken, bloemen op de kist te leggen of nog even langs de kist te lopen. Daarna of als iedereen weggegaan is, laat men de kist in het graf zakken. De kuil wordt vervolgens opgevuld met aarde. Meestal wordt er nog een heuveltje van aarde gemaakt

waarop de bloemen komen te liggen. Zo blijft het graf liggen tot de grafsteen klaar is en erop geplaatst wordt.

Achtergrondinformatie: wat gebeurt er nu met iemand die begraven is?

Het lichaam heeft zich in de tijd door celdeling zelf gevormd en ruimt zich nu ook zelf weer op. Dat gebeurt door bacteriën die in het lichaam aanwezig zijn. Er komen geen wormen of maden aan te pas. Want wormen zijn geen vleeseters en de overledene wordt zo diep begraven dat maden er vanwege zuurstofgebrek niet kunnen leven. Daarom is wat er gebeurt niet te vergelijken met een rottingsproces in de open lucht.

Dit opruimingsproces duurt tientallen jaren. Uiteindelijk blijven de beenderen over en iets dat je kunt vergelijken met het stof dat je uit een rijpe paddenstoel kunt tikken.

Vorbereiding op een crematie

Bij een crematie gaan de familie, vrienden en kennissen naar een ontvangstruimte in het crematorium waar ze wachten tot de afscheidsdienst begint. De naaste familie gaat meestal naar de familiekamer. Uiteraard mogen zij ook naar de ontvangstruimte, maar de meeste families vinden het prettiger om even rustig te kunnen zitten.

De familie bepaalt wat er tijdens de afscheidsdienst gebeurt. Ze geeft van tevoren aan welke muziek ze wil horen en zorgt zelf of via een uitvaartverzorger voor de sprekers. Dat kan een dominee zijn, maar ook familie, kinderen of collega's. Soms wordt er ook gezongen. De dienst kan heel persoonlijk ingevuld worden met kaarsen, bloemen, ballonnen of wat je maar wilt. Aan het einde van de dienst lopen de mensen langs de (open) kist om een laatste groet te brengen aan degene die overleden is. Dat kan met een woordje, een tekening, een brief, een bloem, een hand op de kist of door even bij de kist stil te staan.

Na afloop gaan de meeste mensen naar de koffiekamer om even na te praten. Wanneer de familie dat op prijs stelt, is er ook gelegenheid om te condoleren.

Veel leerlingen hebben vragen over het crematieproces vanwege het vuur dat eraan te pas komt. U kunt de leerlingen vertellen dat iemand die dood is niets meer voelt en dus geen pijn meer kan lijden en ook niet voelt dat zijn of haar lichaam verbrand wordt.

Achtergrondinformatie: hoe gaat cremeren in zijn werk?

Als de mensen uit de aula verdwenen zijn, wordt de kist naar de oven gereden. In de ovenruimte worden de handvatten en andere metalen delen van de kist gehaald. De bloemen worden niet mee verbrand, die worden buiten bij de strooivelden gelegd of de familie neemt ze mee.

De overledene krijgt een registratienummer, dit nummer staat overal op. Een steentje van klei met het nummer wordt voor op de kist gelegd en gaat mee de oven in om voortaan bij de as te blijven.

De crematie vindt vrijwel altijd meteen plaats als iedereen nog in de koffiekamer is. De oven wordt verhit tot zo'n 800 graden waarna de kist erin gaat. Door de grote hitte vergaat de kist vanzelf. Na ongeveer één tot anderhalf uur is de crematie voorbij en komen de grove asresten uit de oven. De inhoud van de aslade wordt gescheiden

ingezameld. Met een magneet worden de spijkers en schroeven van de kist uit de as gehaald. Als er nog metalen van sieraden, monturen van brillen en dergelijke inzitten, worden die er ook uitgehaald. De opbrengst van edelmetalen wordt aan een goed doel geschonken. Wat er dan is overgebleven wordt in een speciale machine verpulverd en daarna in een asbus/urn gedaan. Het steentje wordt er weer bijgedaan en de bus wordt afgesloten met een deksel waarop het nummer en de naam van de overledene staan. De urn blijft in ieder geval een maand in het crematorium, dat is wettelijk verplicht.

Binnen een jaar moet de familie beslissen wat er met de as gaat gebeuren. Daarvoor zijn diverse mogelijkheden. De familie kan kiezen voor verstrooien op een strooiveld, met een schip of vliegtuig boven zee of een dierbaar plekje. De familie kan ook besluiten de as langdurig te bewaren door het bij te zetten in een urnenmuur, een urnengraf of te begraven op een begraafplaats.

De urn mag ook mee naar huis worden genomen om er binnen of buiten een plaatsje voor te vinden.

Herdenkingsdienst op school

Om zoveel mogelijk leerlingen in de gelegenheid te stellen afscheid te nemen of omdat het niet mogelijk is dat leerlingen bij de uitvaart aanwezig zijn, wordt soms een herdenkingsdienst op school gehouden. Ook tijdens deze dienst kunnen leerlingen teksten en gedichten voordragen, liedjes zingen en muziek maken.

Rituelen tijdens of na de uitvaart

Rituelen zijn belangrijk voor de rouwverwerking. Rituelen bestaan uit handelingen. Door het uitvoeren van de handelingen worden emoties opgeroepen. Ze geven vorm aan het afscheid en scheppen ruimte om aan een nieuwe fase te beginnen. Rituelen geven een gevoel van saamhorigheid en eensgezindheid en zorgen zo voor kracht en steun. Rituelen komen veelal voort uit oude tradities en geven aan dat het leven doorgaat. Rituelen hebben hierdoor iets vertrouwds.

Kinderen zijn gewend om met rituelen om te gaan in al hun spelvormen. Rituelen geven hen een gevoel van veiligheid. Ze kunnen een belangrijke rol spelen bij de verwerking van een sterfgeval. Enkele voorbeelden (in overleg met de familie):

- Ieder kind maakt een kaartje met een tekening. Het kaartje wordt aan een bloem gehangen. Tijdens de uitvaart lopen de kinderen langs de kist en leggen hun bloem erop.
- Ieder kind loopt tijdens de uitvaart langs het graf en legt een briefje of tekening in het graf.
- Ieder kind schrijft op een ster van gekleurd karton een laatste boodschap voor de overleden leerling of leerkracht. Tijdens de uitvaart leggen de kinderen de sterren in het graf.
- Op school wordt een plek ingericht met knuffels en andere eigendommen van de overleden leerling of leerkracht, een foto van hem of haar en waxinelichtjes.
- Ieder kind plant een zonnebloempit in de schooltuin rondom een monumentje voor de overleden leerling of leerkracht.
- De kinderen gaan samen naar het graf en planten een struikje.
- Ieder kind maakt een vlinder. De vlinders krijgen een plek bij het graf.
- De kinderen planten een boom met een naamplaatje van de overleden leerling of leerkracht.
- Ieder kind zet zijn naam op een kiezelsteentje. De steentjes worden vervolgens op

het graf gelegd.

8. HULP BIJ OPVANG EN VERWERKING

Inleiding

Bij een sterfgeval is soms meer ondersteuning nodig of gewenst dan een school kan bieden.

Ondersteuning kan nodig zijn bij:

- De acute opvang van familieleden of klasgenoten, direct na (het bericht van) het overlijden.
- De verwerking en het rouwproces enige tijd na het sterfgeval.

Leerlingen en schoolpersoneel kunnen indien gewenst altijd rekenen op hulp van de GGD.

Inschakelen van externe hulp

Hulp van buitenaf kan worden ingeschakeld als de directie in overleg met het schoolteam de indruk heeft dat een gesignaleerd probleem meer of andere hulp behoeft dan de school kan bieden. Soms kan de aanpak van een probleem een deskundigheid of een vaardigheid vereisen waarover niemand binnen de school beschikt. Soms vergt de aanpak van een probleem meer tijd dan het team kan opbrengen, ook niet met onderlinge verschuivingen in het takenpakket. In die gevallen is het wenselijk steun en hulp van buitenaf in te schakelen. Belangrijk aandachtspunt daarbij is dat het inschakelen van externe hulp berust op 'common sense'. In ieder geval dient het voltallige personeel op de hoogte te zijn van de inschakeling van externe hulp.

In te schakelen organisaties

GGD Gelderland-Zuid

De jeugdarts of jeugdverpleegkundige verbonden aan de school zal bij een sterfgeval in ieder geval geïnformeerd worden. Zij kunnen voor advies worden benaderd. Ook kunnen zij worden ingeschakeld voor of betrokken worden bij de gesprekken met vrienden, klasgenoten en desgewenst bij de contacten met de familie van de overledene. Bij de opvang van individuele leerlingen die problemen ervaren bij het verwerkingsproces kan de jeugdarts adviseren en bemiddelen. De jeugdarts of jeugdverpleegkundige kan een spilfunctie in de hulpverlening vervullen en eventueel doorverwijzen naar andere instellingen.

Eerstelijnssteam in de gemeente

Elke gemeente heeft een eerstelijnssteam. Hiervoor zijn verschillende namen in omloop, bv. wijkteam, gebiedsteam, sociaal wijkteam, kernpunt. Voor de diensten van het eerstelijnssteam is geen verwijzing van een arts nodig. Iedereen met vragen kan contact leggen.

Bureau Slachtofferhulp

Slachtofferhulp kan helpen bij schokkende gebeurtenissen zoals een ongeval of misdrijf. Medewerkers van Slachtofferhulp kunnen snel ter plekke zijn en de eerste opvang bieden. De opvang kan variëren van het voeren van gesprekken tot het regelen van praktische zaken. Vervolggesprekken behoren tot de mogelijkheden.

Indigo

Indigo is een landelijk samenwerkingsverband van verschillende GGZ-instellingen.

Ook Pro Persona maakt hier deel van uit. Het aanbod bestaat uit o.a. kortdurende hulpverlening en preventie-activiteiten in de vorm van informatiebijeenkomsten en cursussen. Direct en als het kan dichtbij. Voor deelname is een verwijzing van een (huis)arts noodzakelijk.

Politie

Voor het opsporen en informeren van familieleden van de overledene kan de politie worden ingeschakeld. Wanneer de dood het gevolg is van een ongeval (bijvoorbeeld op school) of van een misdrijf, dan moet de politie vanzelfsprekend worden ingeschakeld. De telefoonnummers van de rayonbureaus staan in de wijkgids, de stadsgids of de sociale gids.

9. SUICIDE (ZELFDODING)

Inleiding

De adolescentie is een leeftijdsfase die niet altijd probleemloos verloopt. Conflicten met ouders, gebrek aan zelfvertrouwen, depressies, drugs, alcoholmisbruik en agressiviteit zijn slechts enkele voorbeelden van problemen waar jongeren mee te maken kunnen hebben. Soms escaleren deze problemen tot een onhoudbare situatie voor de jongere en (heel) soms monden ze uit in suïcide of een poging daartoe. Suïcide (of zelfdoding, beide begrippen worden door elkaar gebruikt) of een poging daartoe komt gelukkig, relatief gezien, weinig voor. Maar als het gebeurt, is het vaak onverwacht en in ieder geval zeer ingrijpend. De ontredde is bij een dergelijke situatie meestal zeer groot. 'Achterblijvers' hebben vaak nog veel vragen en lang last van schuldgevoelens.

Taak van de school

In een situatie waarin een leerling of leerkracht (of ouder van een leerling) overlijdt door zelfdoding is het wenselijk dat er goed overleg plaatsvindt met de ouders en/of nabestaanden. Deze en de vertegenwoordiger(s) van de school zullen het met elkaar eens moeten zijn over de informatie die wordt verstrekt en over de wijze waarop de schoolgemeenschap medeleven betuigt.

Als dit overleg niet tot overeenstemming leidt, dan heeft de school een eigen verantwoordelijkheid tegenover haar leerlingen. In dat geval zal de directie c.q. het sleuteltrio moeten beslissen in hoeverre zij wel en in hoeverre zij niet tegemoetkomen aan de wensen van de ouders/nabestaanden. In dat geval zullen zij een eigen keuze moeten maken, vooral in het belang van de leerlingen. Dit 'belang van de leerlingen' kan zijn:

- Het bevorderen van adequate rouwverwerking.
- Het verminderen van gevoelens van schuld, angst en depressiviteit.
- Het voorkomen van nieuwe suïcide(pogingen).

Het is van belang om na een suïcide van een jongere aandacht te hebben voor eventuele schuldgevoelens bij leeftijdgenoten. Zij kunnen zich afvragen waarom hen dit drama (niet) is overkomen, of het hun schuld is of dat ze hem/haar op tijd hadden kunnen helpen. Het gaat erom de groep jongeren te helpen hun gevoelens te uiten. Deze gevoelens zijn vaak tweeslachtig (verdriet, wroeging, woede) tegenover de jongere die suïcide heeft gepleegd. Zelfdoding kan veel vragen en gevoelens van schuld oproepen.

Ook kunnen leerlingen zelfdoding gaan verheerlijken, waardoor er mogelijk kans op nieuwe pogingen ontstaat.

Bij zelfdoding van een ouder bij kinderen in de basisschoolleeftijd kan het volgende worden uitgelegd aan de groepen waarbij kinderen van de overleden ouder in de klas zitten:

- De ouder hield heel veel van zijn kinderen, hij/zij vond het leven moeilijk en was een beetje ziek in zijn/haar hoofd waardoor het niet goed ging met hem/haar.
- Als er gevraagd wordt hoe het gebeurd is kan worden aangegeven dat je dat niet precies weet.
- Als kinderen uit andere groepen met het verhaal komen wordt er uiteraard ook aandacht aan besteed.
- De kinderen van de groepen waarin de kinderen van de overleden ouder zitten krijgen de gelegenheid om iets te tekenen, schrijven of een gedichtje te maken waarvan een troostboekje gemaakt kan worden voor de betreffende kinderen.
- Mocht er in andere groepen de wens naar voren komen om dit ook te doen, dan mag dat natuurlijk.
- Probeer de rest van de dag zo gewoon mogelijk te laten verlopen en sluit eventueel de ochtend af met een gezellige les.

Achtergrondinformatie

Suïcide (zelfdoding) en het proces dat tot suïcide kan leiden worden tezamen suïcidaliteit genoemd. Aspecten van suïcidaliteit zijn suïcidegedachten, suïcideplannen, zelfbeschadiging (automutilatie) en suïcidepogingen. Automutilatie en een suïcidepoging zijn niet altijd gericht op het bewerkstelligen van de eigen dood, maar hebben wel als doel gewenste veranderingen aan te brengen voor de ervaren problemen. Suïcide is een complex proces en ontstaat door een combinatie van genetische kwetsbaarheid, ongelukkige omstandigheden en traumatische of psychische problemen in verleden of heden. Vooral psychologische factoren zijn belangrijk: suïcidale jongeren hebben een ongunstiger zelfbeeld en zijn vaak hopeloos over hun toekomst. Zij denken vaak al langer na over zelfdoding als manier om uit de problemen te komen. In Nederland is dat niet onderzocht, maar in Amerikaans onderzoek wordt geschat dat ongeveer de helft van de jongeren die door zelfdoding overleed een psychiatrische stoornis had. Onder jongeren die alleen een poging deden ligt dit percentage vermoedelijk lager. Maar ook het meemaken van ingrijpende levensgebeurtenissen kan een rol spelen. Gebeurtenissen als echtscheiding bij ouders; ziekte, sterfgevallen en ongelukken in de omgeving, seksueel misbruik en fysieke mishandeling.

Wat is suïcidaal gedrag?

Er worden drie categorieën van suïcidaal gedrag onderscheiden:

1. **Suïcide:** gedrag met een dodelijke afloop, dat in volle wetenschap of verwachting van die afloop door betrokkenen werd ondernomen. De persoon bedoelde via de gevolgen van deze handelingen door hem gewenste verandering te bewerkstelligen.
2. **Suïcidepoging:** gedrag zonder dodelijke afloop. Het gedrag bestaat uit zichzelf verwonden of het innemen van een zodanige hoeveelheid van een bepaalde stof dat de (therapeutische) norm overschreden is. Het gedrag wordt opzettelijk en weloverwogen uitgevoerd. De persoon bedoelde via de gevolgen van deze handelingen door hem gewenste verandering te bewerkstelligen.
3. **Suïcide-ideatie:** het actief denken aan of overwegen van suïcide of suïcidepoging als gedrag om ervaren problemen te verminderen of op te lossen.

Hoe vaak komt het voor?

Nederland vertoont internationaal gezien een relatief laag suïdecijfer: iets meer dan 1% van alle sterfgevallen. Suïcidedgedachten en -pogingen komen in alle Europese landen even veel voor. Uit de literatuur (Factsheet preventie van suïcidaliteit, Trimbos instituut 2010) blijkt het volgende:

- Van de Nederlandse volwassenen heeft 11% ooit suïcidedgedachten gehad; 3% heeft ooit een suïcidepoging ondernomen.
- Jaarlijks doen 94.000 volwassenen een poging tot zelfdoding in Nederland. Ongeveer 14.000 mensen komen op de spoedeisende eerste hulp (SEH) terecht na een suïcidepoging.
- Suïcides komen onder kinderen en jongeren zelden voor in tegenstelling tot suïcidaal gedrag. Van de jongeren verwondt jaarlijks 7% zichzelf opzettelijk of doet een suïcidepoging. Ook heeft 11% van de jongeren suïcidedgedachten.
- Onder twintigers is suïcide de tweede doodsoorzaak na verkeersongevallen.
- Mannen suïcideren zich meer dan twee keer zoveel als vrouwen. Een hoog suïdecijfer is zichtbaar onder 20-40 jarigen en mannen van Surinaamse afkomst.

Het suïcidaal proces

Een suïcide of suïcidepoging komt niet uit de lucht vallen, hoewel dit voor de omgeving regelmatig wel het geval lijkt. Er gaat vaak een langdurig proces dat zich in de jongere afspeelt aan vooraf. Dit proces verloopt gedeeltelijk bewust en gedeeltelijk onbewust. Bovendien is slechts een gedeelte hiervan zichtbaar voor de omgeving. Het proces veronderstelt een toenemende suïcidaliteit: toenemende graad van suïcidale intentie, planning van pogingen en toenemende slagingskans van de gebruikte methode.

Het proces begint met gedachten aan zelfdoding. Deze zijn in het begin vaag zoals *"ik zou willen dat ik er niet meer was"* of *"het zou voor iedereen beter zijn als ik er niet meer was"*. Deze gedachten kunnen concreter en dwingender worden en leiden tot een concreet suïcidaal plan: hoe zal ik het doen, wanneer en met welk middel? Eventueel worden maatregelen getroffen om dit plan uit te voeren: medicatie verzamelen, touw zoeken, kijken bij de spoorweg... Soms wordt het afscheid voorbereid door dingen weg te geven, een afscheidsbrief of testament te schrijven. Wanneer deze voorbereidingen worden uitgevoerd stijgt de kans op een poging aanzienlijk. Een kleine ruzie of tegenslag, eventueel in combinatie met alcohol en drugs brengen de uitvoer van het plan dichterbij. Er kan een suïcidepoging volgen, al dan niet met dodelijke afloop.

Na een poging kan de persoon een gevoel van opluchting ervaren maar de kans dat het suïcidaal proces zich herhaalt is reëel. Bij sommige personen kan dit proces jaren doorlopen en zijn er verschillende pogingen. Anderen doorlopen dit proces in een paar uren en zijn meer impulsief in hun gedrag. Niet elk suïcidaal proces eindigt in zelfdoding. In de beginfase van het proces is men vaak angstig, prikkelbaar en agressief als reactie op oncontroleerbare stress. De factoren die de stress veroorzaken kunnen zowel vanuit de omgeving komen als van de persoon zelf en geven de jongere het gevoel 'in de val te zitten'. De persoon wil ontsnappen aan deze situatie die hij als ondraaglijk ervaart, maar slaagt hier niet in. Verder in het proces neemt de hulpeloosheid en hopeloosheid toe en heeft men het gevoel uitgevochten te zijn. Iemand die suïcidaal gedrag vertoont is meestal ambivalent: enerzijds wil men (misschien) dood zijn, anderzijds wil men een ander leven. Men wil dat de situatie verandert, dat de gevoelens die ermee gepaard gaan ophouden en dat het lijden stopt.

Signalen rondom suïcidaal gedrag en stappenplan hoe te handelen bij suïciderisico

De GGD heeft ook een apart document opgesteld: Suïcidepreventie: handvatten hoe te handelen bij suïciderisico. In dit document vindt u meer informatie over het signalen rondom suïcidaal gedrag en mogelijkheden op het voorkomen van suïcidaal gedrag.

10.OMGAAN MET DE PERS

Inleiding

In bijzondere gevallen, wanneer het overlijden van een leerling of leerkracht nieuwswaarde heeft, kunnen de media interesse tonen. Journalisten en cameraploegen kunnen dan op de stoep staan. Ook als er in de media aandacht is besteed aan een ongeval, kan de pers trachten een beeld te krijgen van de wijze waarop een school omgaat met rouwverwerking.

Vooraf in situaties waarin een school zeer geschokt is door het plotselinge sterfgeval, is het niet altijd eenvoudig om de pers te woord te staan. Daarom worden in dit hoofdstuk kort enkele aandachtspunten over het omgaan met de pers besproken.

Aandachtspunten

Benoem een perswoordvoerder

De woordvoerder moet een zeker gezag hebben. Het kan iemand zijn van het crisisteam, bijvoorbeeld de schoolleider. Maar ook een bestuurslid, de wethouder of de voorlichter van de gemeente (in geval van een openbare school) zou als woordvoerder kunnen fungeren. Laat niemand anders dan de woordvoerder de pers te woord staan. Wijs ook leerlingen hierop. Het benaderen van leerlingen behoort tot de werkwijze van journalisten.

Laat geen journalisten toe op het schoolterrein maar wees behulpzaam

Journalisten mogen alleen op school zijn als ze daartoe zijn uitgenodigd door de perswoordvoerder. Onaangekondigd binnendringende reporters die zonder toestemming leerkrachten, leerlingen of ouders vragen stellen, kunt u de toegang weigeren. Bedenk echter wel dat de media ook hun werk moeten doen, probeer daarom altijd open en duidelijk te zijn. Maak eventueel een afspraak voor een interview op een tijdstip dat het de woordvoerder schikt. Ook kunt u voorstellen dit op een andere plaats dan op de school te doen.

Bescherm leerlingen tegen zichzelf

Leerlingen vinden het vaak moeilijk om de verleiding te weerstaan wanneer de media aandacht aan hen besteden. Ze willen soms in de schijnwerpers staan en geïnterviewd worden. Willen praten over het verdriet, over wat ze hebben meegemaakt, zichzelf belangrijk voelen, strijden om voorrang. Het is belangrijk dit met leerlingen te bespreken.

Inzage vooraf

Bij een toezegging voor een interview is het aan te raden vooraf af te spreken de tekst te kunnen lezen en eventuele wijzigingen te kunnen aanbrengen. Dit geldt ook voor gefilmd materiaal, zoals een documentaire. Bij nieuwsprogramma's is daarvoor meestal geen ruimte.

Overleg met betrokkenen

Als de school besluit mee te werken aan een artikel of een interview, is vooraf overleg met de nabestaanden noodzakelijk. Zorg dat de nabestaanden kopieën krijgen van de artikelen.

(uit *Als een ramp de school treft: omgaan met calamiteiten in het onderwijs*, 2000, KPC groep)