



Schooltas vol verdriet

Omgaan met rouw op school

Karin Genijn

Karin Genijn werkt als vertrouwensleerkracht op een school voor buitengewoon onderwijs. Ze volgde daarnaast een opleiding integratieve psychotherapie en verliescounseling waarbij ze zich specialiseerde in het beeldend werken rond emotionele processen. In 2012 opende ze haar eigen praktijk 'Cocon & Cocoon' waar ze vormingen aan professionals geeft en kinderen begeleidt.

*Rouwbegeleiding is als een vingerafdruk: telkens weer anders
(foto: Davide Guglielmo)*

Als de dood voor de schoolpoort staat

Een school is een bijzondere plaats. Het is dé plaats bij uitstek waar kinderen kunnen leren. De allermooiste lessen worden vaak geleerd tussen het aangeboden leerstofpakket door: daar waar kinderen samenspelen, waar ze conflicten uitpraten, waar ze elkaar geheimpjes vertellen op de speelplaats of waar ze een troostende arm om elkaars schouder leggen wanneer vriend of vriendin iets ergs heeft meegemaakt.

Maar wat als dat verdriet plots immens groot is? Zo groot dat het niet alleen leerlingen maar ook de strafste leerkracht aan het wankelen brengt? Wanneer een klasgenootje of leerkracht sterft, is er dán ruimte voor troost?

Kan een school, vaak nog verlamd door dit nieuws, toch de kracht vinden om op

weg te gaan met haar leerlingen in het rouwproces? Hier valt een echte levensles te leren: die van troosten, rouwen, gevoelens tonen, verbinden, herinneren... Deze belangrijke dingen zijn jammer genoeg niet terug te vinden in onze leerboeken. Toch is het enorm belangrijk dat een school een opdracht als deze ten volle aangaat: met respect voor ieders unieke manier van rouwen. Op dat moment wordt er niet voor de school maar voor het leven geleerd: 'non scolae sed vitae discimus' (Manu Keirse).

Met dit artikel bied ik jullie een kijk achter de schermen van onze school die getroffen werd door het verlies van een leerling in een busongeluk. De pers was snel ter plekke om feiten en weetjes het nieuws in te sturen. Toch viel het échte verhaal, hoe de school dit grote verlies heeft verwerkt, pas veel later te vertellen. Daarom wilde ik na een jaar als vertrouwensleerkracht op weg te gaan

met collega's, ouders en kinderen, het hele proces neerpennen in een boek. Het boek 'Schooltas vol verdriet' is erop gericht om andere professionelen, zoals leerkrachten en leerlingbegeleiders, houvast te geven in rouwverwerking.

In dit artikel belicht ik enkele belangrijke aspecten bij het begeleiden van kinderen in een rouwproces. Dit ter inspiratie voor mogelijke effectieve acties op school.

Rouwbegeleiding is zoals een vingerafdruk: telkens anders... Daarom zijn de tips in dit artikel altijd aan te passen aan eigen noden. Zo ontstaat de eigen unieke weg die een school zal inslaan na een verlieservaring.

Een donderslag bij heldere hemel

Als je met verlies geconfronteerd wordt, dan gebeurt dit vaak erg plots, onverwacht. Ik herinner me nog hoe ik na een gewone, zonnige schooldag telefoon kreeg met het verschrikkelijke nieuws dat er een leerling van onze school was omgekomen in een busongeluk. Je hebt zelf nauwelijks de tijd om hier ten volle bij stil te staan, want korte tijd later staan leerlingen voor de schoolpoort met een rugzak vol verdriet waarmee je als team aan de slag moet.

Een school heeft meestal niet veel ervaring met situaties als deze, dus leek de opdracht extra moeilijk: op korte tijd kwalitatief te werk gaan op een vrij onbekend domein. Het lijkt een onmogelijke taak, maar ik vergelijk het vaak met een heuse bergbeklimming: die wordt ook gedaan met een stap tegelijkertijd. Daarnaast hoef je als schoolteam de tocht niet alleen aan te gaan en kan je je laten begeleiden door slachtofferhulp, het CLB en de dienst DSI (dringende sociale interventie) van het Rode Kruis. Toch zal een school een heel groot deel van de tocht alleen moeten doen met haar team. De kinderen hebben er immers baat bij dat personen die hen vertrouwd zijn op zo'n moment beschikbaar en dichtbij zijn.

Hoe breng je zo'n moeilijk nieuws?

De eerste stap wordt vaak de moeilijkste genoemd. Ook bij het overlijden van een leerling is de eerste stap, die van het brengen van de moeilijke boodschap, zeker niet gemakkelijk. Heel wat begeleiders schrikken ervan terug: bang om zich te verliezen in eigen emoties, niet wetend wat men best zegt en wat juist beter niet... Het is geen eenvoudige taak.

Toch is het enorm belangrijk dat kinderen het echte verhaal te horen krijgen, op hun niveau, in kindertaal.

Tips bij moeilijk nieuws voor de school

Met deze tips geraak je als school vast een heel eind op weg:

- Kondig aan dat je iets heel moeilijks te zeggen hebt en dat je slecht nieuws hebt. Een uitgebreide inleiding (eromheen draaien) is niet nodig. Je kan het slechte nieuws met een of enkele korte zinnen inleiden: 'Ik moet jullie iets ergs meedelen' of 'Ik vind het moeilijk om te zeggen, maar ik heb heel slecht en treurig nieuws.'
- Formuleer een korte, duidelijke boodschap. Het is belangrijk om hierbij zo veel mogelijk in de ikvorm te spreken over wat er precies gebeurd is. Vaak vergeten de kinderen de helft door de schok. Ze hebben hun eigen filter opstaan. Doe daarom geen onnodig lange omschrijvingen. Keep it simple. Vertel over het hoe, waar en wanneer van de gebeurtenis. Kinderen hebben recht op het echte verhaal, maar hou daarbij ook rekening met wat de familie van de overleden leerling hierbij wenst.
- Kinderen hebben nood aan klare taal, vooral wanneer ze jonger zijn dan zes jaar. Gebruik dus concrete woorden en durf 'dood' uit te spreken. Vermijd beschrijvingen als 'op reis gegaan', 'heeft ons verlaten' of 'is ingeslapen'. Het maakt kinderen alleen verward, want mensen die op reis zijn of slapen, kunnen altijd



Schrik niet van vragen als: 'Kan je in de hemel ook voetballen?'
(foto: Christie Thomas)

terug komen. Het is een veel voorkomende valkuil omdat wij het als volwassenen comfortabel vinden om abstracte termen of metaforen te gebruiken. Op deze manier voorkom je misverstanden en help je het kind om het definitieve karakter van de dood beter te begrijpen.

- Geef ruimte voor ventilatie van gevoelens. Dat kan boosheid, zich terugtrekken, huilen... zijn: bv. harttekening, vertellen met de praatstok, klaspop vragen laten stellen, vragendoos maken. Eigen emoties tonen mag. Ook daar kunnen leerlingen uit leren.
- Geef iets tastbaars mee, een letterlijke houvast (bv. knuffel, zorgenpopje).
- Vertel de leerlingen waar ze verder terecht kunnen met vragen. Welke plek staat tot hun beschikking? Welke begeleider kunnen ze aanspreken?
- Bied structuur. Vertel hoe de komende dagen eruit zullen zien en hoe het contact met de familie loopt.
- Las eventueel een spelmoment in na het brengen van de moeilijke boodschap. Zeker bij de jonge leerlingen is dat belangrijk. Bij jongeren kan een wandeling na het vertellen van de feiten erg deugdzaam zijn.

Vragendoos: vragen staat vrij

Wanneer de boodschap eenmaal in de wereld is gezet, kunnen er heel wat vragen opduiken bij de kinderen. Meestal ook op momenten wanneer er in de klas heel andere onderwerpen aan de orde zijn.

Om ruimte te kunnen bieden voor wat er omgaat in het hoofd van de leerlingen, zijn vragendozen heel goede tools.

Vragendozen zijn eenvoudige dozen met een gleuf in die dienstdoen als postbus. Voor het maken van deze speciale brievenbus gebruik je bijvoorbeeld een schoendoos. Je kan de doos laten versieren met foto's, prenten of natuurlijk materiaal dat de leerlingen verzameld hebben tijdens een wandeling. Allerlei vragen waarmee de kinderen of jongeren worstelen, mogen genoteerd en gepost worden. Zo krijgen ze letterlijk een plaatsje en creëer je voor jezelf tijd om na

te denken over passende antwoorden. Probeer op regelmatige tijdstippen tijd te maken om deze vragen te bespreken.

Schrik niet terug van vreemde vragen als: 'Kan je in de hemel ook voetballen?' Probeer samen met de leerlingen naar antwoorden te zoeken en overleg eventueel met je collega's wat een zinvol antwoord kan zijn. Je mag ook altijd oprecht zeggen dat je het antwoord niet weet. Vaak is het al voldoende dat er ruimte is om de vraag op zich te kunnen stellen.

Op onze school hebben we de vragendozen in alle klassen gezet omdat je als leerkracht en begeleider niet altijd kan inschatten welke leerlingen erg met het overlijden bezig zijn. Soms komt de nood uit onverwachte hoek. Zo ging ik regelmatig naar de troostplek met een leerling die op het eerste gezicht niet erg bevriend was met de overleden leerling, maar hem elke ochtend op en af de bus hielp en zo een band had opgebouwd.

Het belang van een goed draaiboek

Een draaiboek bij overlijden is een soort stappenplan met chronologisch geordende acties met taakverdeling. Het biedt een echt houvast bij het overlijden van een leerling, ouder, grootouder... Op elke school of dienst waar men te maken kan krijgen met een plots verlies, zou men een draaiboek klaar moeten hebben voor het moment het ooit nodig is. Een pluspunt van een draaiboek is ook dat het voorkomt dat men belangrijke, soms kleine zaken, dreigt te vergeten.

Een draaiboek is te vergelijken met een gps in drukke steden: wat ben je blij dat je op je gps kan vertrouwen wanneer de drukte van het verkeer al je aandacht vraagt... een stem die je veilig doorheen de spits voert. Wacht je immers met het instellen van de route tot je de weg kwijt bent, dan verlies je heel wat kostbare tijd.

Wij hadden het geluk dat we op school al een rouwkoffer hadden uitgewerkt. Daarin zaten enkele basiselementen zoals prentenboeken, knuffels, kaarsjes, knutseltips, zakdoeken, cd's én een goed uitgewerkt draaiboek. Dit draaiboek was

samen met de orthopedagoog, de directie en vertrouwensleerkracht opgesteld. Ook het CLB had daar nog mooie toevoegingen bij aangebracht.

Wij gingen te rade op de website van de KU Leuven (www.kuleuven.be/thomas/page/rouwen-op-school/) en baseerden ons op het boek Groeien na verlies (2005, Netwerken Palliatieve Zorg Oost-Vlaanderen). Toch moesten we ons draaiboek de avond van de melding van het ongeluk nog aanpassen omdat het niet was toegespitst op het overlijden van een leerling. Daarvoor lieten we ons adviseren door een medewerker van slachtofferhulp van CAW. Zij voegde items als 'omgaan met de pers' en 'checklist nazorg' toe.

Hoe ziet een goed draaiboek eruit? Het is een overzichtelijk plan waarbij verschillende betrokken partijen vermeld staan. Het is systematisch opgebouwd, geeft een duidelijke takenverdeling weer (zie box 1 voor een voorbeeld). Niets zo vervelend dan een familie die geen rouwkaartje krijgt omdat de leerkracht dacht dat de zorgjuf het ging doen en de zorgjuf die niets stuurt omdat ze dacht dat het de directie haar taak was... Belangrijk is ook dat het een werkdocument is waarbij aanvullingen en status (stand van zaken) genoteerd kunnen worden. Zo krijg je een duidelijk overzicht van wie wat doet.

Kinderen rouwen op hun eigen, unieke manier

Wanneer we kijken naar het rouwproces van kinderen, dan zien we dat elke mens rouwt op zijn unieke manier.

Er is geen handleiding die kan voorspellen hoe een kind of jongere omgaat met het verlies van iemand dierbaar. Wel zijn er enkele handvatten en factoren die zijn rouwverwerking mee bepalen.

Het is goed om met deze factoren rekening te houden en het kind in zijn totaliteit te bekijken. Het rouwproces, dat zoals eerder gezegd even uniek is als een vingerafdruk, wordt mee bepaald door de leeftijd, ontwikkeling, persoonlijkheid en familiale achtergrond van het kind. Hoe wordt in zijn gezin omgegaan met gevoelens als boosheid, verdriet? Is er ruimte om hierover te praten, zijn er al andere verlieservaringen geweest?...



Wij gingen op school aan de slag met dit draaiboek:

1. Het bericht

De school krijgt het slechte nieuws

- opvang van degene die het bericht meldt
- nieuws wordt direct gemeld aan de directie
- Directie krijgt het slechte nieuws*
- gegevens van het bericht verifiëren: informeren naar het wie, wat, waar en hoe het gebeurd is
- zolang er geen zekerheid bestaat of bevestiging van familie: opletten met publiek maken!
- opstellen van het crisisteam: bv. directie - zorgleerkracht/vertrouwensleerkracht/ortho - klasleraar - leerkracht met een goede band met leerling of klasgenoten - een verantwoordelijke die het draaiboek bewaakt
- personeelsleden op de hoogte brengen
- Overlijden gebeurde in schoolverband*
- de omstandigheden waaronder de gebeurtenis plaatsvond controleren
- hulpverlening opstarten: kinderen veilig thuis brengen, medische zorgen, inschakelen politie, slachtofferhulp, huisarts om mee het slechte nieuws aan de familie te brengen

2. Het crisisteam

- samenstelling van crisisteam aan andere leerkrachten meedelen
- Een persverantwoordelijke aanstellen (lieft één woordvoerder): zo voorkom je dat dingen telkens anders verteld worden. Het belangrijkste aandachtspunt hierbij is zorg voor openheid en duidelijkheid (maar check bij de nauw betrokkenen wat er van info mag gebriefd worden). De media doen hun werk, maar je mag gerust zelf inspraak hebben wanneer je de pers te woord staat. Alle aandacht moet immers naar de leerlingen kunnen blijven gaan. (zie bv. dossier crisismanagement en crisiscommunicatie op www.klasse.be/leraren/de-eerste-lijn/)
- taakverdeling binnen het crisisteam maken
- pers te woord staan: aanspreekpunt en inhoudelijke boodschap
- klas, familieleden op school, vriendjes van leerling in andere klassen inlichten
- contact met ouders
- uurroosters aanpassen
- herdenking uitwerken
- klas voorbereiden op de uitvaart

- troostplek inrichten
- lessen en rouwkoffer voorzien
- informatieve ouderavond rond het gebeuren
- nazorg van betrokken leerkrachten en risicoleerlingen
- administratie aanpassen: schoolwebsite, klaslijst, brieven in verband met betalingen etc. blokkeren

3. Het vertellen van het nieuws (hiervoor kan de school indien gewenst hulp invoeren van bv. Slachtofferhulp)

- aan klasgenoten
- aan broer, zus, neef, nicht
- buurkindjes
- vrienden uit andere klassen

4. Aanpassen van organisatie en activiteiten

- Meestal staan er heel wat activiteiten op een schoolagenda. Bekijk met het crisisteam of het gepast is om sommige activiteiten uit te stellen of aan te passen. We denken hierbij aan Halloweentocht, schoolreis, sportdagen, carnavalstoet, schoolfuif... De annulering kan van toepassing zijn voor de klasgroep of voor de hele school.
- Website aanpassen indien nodig: bv. foto's weghalen, mededeling doen.
- Verjaardag van de leerling in agenda reeds noteren om steunkaartje aan ouders te sturen in die periode.
- Leerling van administratieve lijst halen om te vermijden dat bijvoorbeeld rekening of brief medisch onderzoek worden verstuurd.
- Ruimtes en lokalen beschikbaar maken: bv. ruimtes voorzien voor een ouderavond, voor een troostplek, voor de opvang van een betrokken groep. Praktisch bekijken waar de mensen die normaal opdracht hebben in dit lokaal terecht kunnen. (Bv. stel dat de turnzaal wordt gebruikt: waar kan de sportles dan doorgaan?)
- Vrij roosteren van klasleerkracht of zorgleerkracht. Kijken of die het aankunnen en ook voor hen zorg voorzien.

5. Contacten met de ouders van de overleden leerling

Het eerste bezoek

- Neem op de dag van het vernemen van het nieuws contact op.
- Maak zo snel mogelijk een afspraak voor een huisbezoek.
- Ga lieft op bezoek met twee mensen waarbij zeker de directie aanwezig is.

Dualiteit: reageer gepast

Kinderen rouwen anders dan volwassenen. Ze hebben een natuurlijke wachter ingebouwd die zegt: 'Het is genoeg geweest met het verdriet op dit moment, nu even tijd voor iets anders.' We noemen dit dualiteit. Dat wil zeggen dat een kind op het ene moment intens veel verdriet kan hebben en een ander moment uitgelaten kan zijn en gaat spelen alsof er niets aan de hand is. Voor volwassenen komt dit soms bizar en onecht en soms zelfs ongevoelig over (Bout, Boelen, & de Keijser, 1998).

Dat de dualiteit voor misvatting kan zorgen, maakten wij op school ook mee. Zo reageerde een leerkracht in de leraarskamer: 'Ik ga straks toch niet over

de dood vertellen in de klas want mijn leerlingen zijn daar totaal niet mee bezig, zie ze daar eens vrolijk voetballen!' We kwamen het ook in de klas tegen bij kinderen die te midden van een verhaal over afscheid nemen, vroegen of het nog geen tijd was om chocomelk te gaan drinken.

Wanneer je als leerkracht echter weet dat dit een normaal verschijnsel is en het ook een functie heeft voor het kind, dan kan je gepaster reageren en schept dit meer ruimte voor de gevoelens die zich aandienen. Zo gebeurt het ook dat kinderen bepaalde tafereel gaan naspelen om ze te kunnen verwerken: een busongeluk nabootsen, een begrafenistoet nadoen... Reageer hier begripvol op.

Op die manier doe je het kind recht aan en krijgt het de benadering die het nodig heeft. Wanneer een kind immers voelt aan de reacties van volwassenen dat zijn speelgedrag of vrolijke gevoelens als 'vreemd' worden beschouwd, dan zal hij zich schuldig beginnen voelen of bepaalde gevoelens beginnen opwekken die op dat moment niet eigen zijn aan hem.

Pubers vragen aparte aanpak

En dan hebben we natuurlijk nog onze pubers. Een aparte doelgroep die de nodige specifieke aanpak vraagt. Pubers die een verlies hebben meegemaakt, willen lieft niet anders dan anderen zijn. Zij zullen meestal snel willen verdergaan met hun leven. Daarnaast uiten ze hun emoties op een heel andere manier: vaak

- Probeer dit eerste bezoek kort te houden. De familie zal immers ook veel familie over de vloer krijgen. Belangrijkste is om je deelneming te betuigen en na te gaan wat de wensen van de ouders zijn: wat mag en kan over de omstandigheden verteld worden? Maak een afspraak voor een tweede bezoek waarop jullie meer details kunnen bespreken.

Het tweede bezoek

- Vraag hoe de school de familie kan bijstaan.
- Let bij het bezoek op cultuurverschillen: informeer je op voorhand.
- Ga zorgvuldig om met alles wat er van het overleden kind nog op school is. Deze betekenissen veel voor ouders. Deze bezittingen kunnen overhandigd worden.
- Overleg over enkele praktische punten:
 - foto's op de website
 - het afscheid nemen van de overleden leerling: groeten
 - bezoek van vrienden uit de klas aan de ouders, eventueel met tekeningen
 - bijwonen van de uitvaart en eventueel iets bijdragen (tekst, knutselwerkje, ritueel, kaartjes uitdelen...)
 - afscheidsmoment op school
 - eventueel later klasbezoek van ouders op school

6. Informeren van de ouders van de overige leerlingen

Informeer de ouders via briefwisseling over:

- de gebeurtenis
- aanpassingen van activiteiten, leerkrachtenwissels of uurroosters
- de zorg voor de leerlingen op school
- aanspreekpunt op school
- infoavond over rouwen bij kinderen op school (mogelijk met ondersteuning CLB)
- rouwbezoek en aanwezigheid bij de uitvaart
- eventueel een afscheidsmoment op school
- nazorg voor de leerlingen

7. Begeleiding tussen overlijden en uitvaart

- Richt een troostplek in waar een intieme sfeer wordt gecreëerd met foto, bloemen, knuffels, troostboek, kaarsjes.
- Bewaar het plaatsje in de klas: haal de lege bank niet direct weg. Maak dit bespreekbaar met de kinderen.
- Richt een stilteplek in de klas van de overleden leerling in (soort time-out).

- Maak veel tijd voor de vragen die leerlingen hebben. Installeer vragendozen.
- Geef speciale lessen over de dood, afscheid nemen, gevoelens.
- Betrek de leerlingen bij de uitvaart (als de ouders dat wensen) of het afscheidsmoment: bereid bv. teksten voor, knutsel iets, zoek samen mooie muziek uit, bereid een ritueel voor. Bereid de leerlingen ook goed voor op de uitvaart zelf: wat kunnen ze verwachten, hoe verloopt zo'n uitvaart? Voor vele kinderen is het misschien de eerste keer dat ze een uitvaart bijwonen.
- Vang de kinderen na de uitvaart op. Voorzie een warm drankje of een lesuur om te bekomen van de emoties. Bij kleine kinderen kan het ook zinvol zijn om ze even gewoon te laten spelen. Je kan met je klas ook nog een klein ritueel doen om af te ronden (bv. een waterlelie op de vijver laten varen).

8. Nazorg

- Troostplek blijven onderhouden, bijvoorbeeld door beurtrol. Elke klas is om de beurt verantwoordelijk voor onderhoud en aankleding van de troostplek.
- Speciale aandacht voor momenten als verjaardag, Nieuwjaar, Allerheiligen: bezoekje troostplek of kerkhof. Ook een kaartje voor de ouders is belangrijk.
- Evaluatie op personeelsvergadering: terugblikken op de voorbije periode en zowel sterke als zwakke punten bespreekbaar maken.
- Polsen hoe het zit met de draagkracht van betrokken leerkrachten.
- Oog hebben voor andere betrokken partijen: een busbegeleider, chauffeur, getuigen van het ongeval, schoolleden die een speciale band met het kind hadden.
- Regelmatig tijd maken voor een gesprek met de klas. Aandacht blijven houden voor het plekje dat de overleden leerling daar krijgt: van bijzondere bank tot minder centraal herinneringsplekje. Kijk wat de klasgenoten belangrijk vinden.
- Tussentijds met het crisisteam bekijken welke leerling individuele nazorg nodig heeft (best ook in samenspraak met het CLB).
- Ouders nog eens gaan bezoeken met enkele leerlingen als ze dat wensen.
- Jaarlijks een korte herdenking organiseren waarop bv. ook de ouders aanwezig kunnen zijn indien ze dat wensen.

stellen ze zich stoer op, verdriet vinden ze flauw. Ze zijn bang om hun zorgvuldig opgebouwde imago van onafhankelijkheid en controle prijs te geven. Dat weerhoudt hen ervan om steun te vragen (Kandt, 1994).

Pubers zitten in een periode waarin ze zich leren afzetten tegen volwassenen en waarin hulp vragen of praten over gevoelens niet past.

Zo bouwen ze een muurtje om zich heen: enerzijds creëren ze afstand, maar anderzijds hebben ze intrinsiek wel de behoefte dat iemand hun verdriet erkent. Bij deze doelgroep is het belangrijk dat ze dingen met leeftijdsgenoten kunnen delen én dat ze uitgenodigd worden om erover

te praten, zonder hen te forceren (Fiddelaers-Jaspers, 2004).

Timing in het rouwproces

Rouwen gaat in stukjes en in beetjes. Er gaat vaak een hele periode overheen voor men het verlies een plaats geeft. De school moet op zoek gaan naar een plaats waar kinderen met hun verdriet terecht kunnen en dit voor een lange tijd.

Inspraak van kinderen bij de troostplek

Het is wenselijk dat men bij het overlijden van een leerling, leerkracht, ouder, broer of zus op een centrale plaats op school een troostplek maakt. Deze plek zou voor iedereen toegankelijk moeten zijn,

maar tegelijkertijd ook een geborgen sfeer moeten uitstralen. Het moet voor kinderen en jongeren een plek zijn waar het even kan stil gemaakt worden en waar het veilig genoeg is om emoties te tonen.

Een troostplek kan op verschillende manieren ingericht worden.

Het is aangewezen om kinderen inspraak te geven bij de inrichting. Denk daarbij aan enkele basisbehoeften zoals een goede toegankelijkheid, een rustige omgeving, een kindvriendelijke sfeerschepping. De plek moet uitnodigend zijn en dat kan je bekomen met bv. zachte zitplekken, serene muziek, aankleding door kaarsen, knuffels,

troostboom, foto, gedachtenboek.
Daarnaast is ook een brievenbus heel dankbaar om teksten, tekeningen enz. voor de overledene te kunnen posten.

Jongeren hebben vaak een heleboel prachtige ideeën over hoe ze hun troostplek willen inrichten. Probeer goed naar hen te luisteren en bied ze de kans om dingen met elkaar te bespreken. Neem ze au sérieux en probeer te luisteren naar hun noden. Samen met de klasleerkracht of leerlingenbegeleider kan gekeken worden hoe hun wensen haalbaar en praktisch worden uitgewerkt.

Het kan belangrijk zijn om er kort na het overlijden van de leerling voor te zorgen dat er steeds een volwassene in de troostplek is om in te spelen op vragen of emoties bij de kinderen en jongeren.

Hoe lang?

Vaak krijg ik deze bedenking voorgelegd in mijn praktijk als verliescounselor: 'Hoe lang moet een school dit alles aanreiken?' Ook hier geldt weer dat dit voor elk kind anders is. De ene zal sneller overgaan tot 'de actie van de dag', een ander kind blijft langer steken in emoties als ongeloof, boosheid, verdriet. Het is essentieel om ruimte te bieden om deze emoties te uiten, om te praten, om vragen te stellen... zonder dit te gaan forceren of in stand te houden. Het is natuurlijk zo dat het belangrijk is om goed af te wegen wat de noden van de kinderen zijn en dat we kinderen niet meer dan nodig gaan confronteren met het verlies.

Maar toch sluiten we dingen soms te snel af: we willen voort met het leven. Vaak zijn het de volwassenen die bepalen wanneer er nog over de dode gesproken wordt of wanneer er iets afgesloten wordt.

Dat gebeurt bijvoorbeeld na een begrafenis, nadat het een jaar geleden is dat de leerling stierf of soms ook bij aanvang van een nieuw schooljaar. Weet dat jouw noden als leerkracht daarom niet dezelfde zijn als die van de kinderen met wie je werkt. Goed aanvoelen is dus belangrijk. Het belangrijkste is dat er een open communicatie over is.

Op cruciale dagen (verjaardag van de overledene, sterfdatum, bepaalde feestdagen) spreek je kinderen kort even



Kinderen rouwen anders dan volwassenen: intens verdriet kan plots omslaan in uitgelaten zijn (foto: Ned Horton)

aan of ze nood hebben aan een babbel of je installeert een praatbrievenbus waarin ze een gesprekje kunnen aanvragen. Eerder stelde ik dat pubers niet anders dan de anderen willen zijn. Zij nemen daarom niet vaak zelf initiatief, maar hebben daarom niet minder behoefte om even te ventileren. Hen spreek je dus best even apart aan in plaats van in volle groep.

Ten slotte kan je ook op signalen letten of een leerling verdere hulp of begeleiding nodig heeft. Om deze zorgkinderen op te merken dient er op bepaalde signalen gelet te worden op fysiek, mentaal of emotioneel niveau. Speciale aandacht moet uitgaan naar leerlingen die plots agressief gedrag stellen, gevoelloos en verdoofd lijken, klagen over aanhoudende nachtmerries, ernstige slaapproblemen hebben of angstig zijn dat de gebeurtenis opnieuw zal plaatshebben. Andere signalen zijn concentratieproblemen, abnormale schrikreacties, prikkelbaarheid of het blijvend vermijden van handelingen (bv. een bepaalde weg niet meer willen nemen, niet meer mee willen rijden met

een bus) Deze signalen kunnen zowel bij kinderen als jongeren optreden.

Vele van deze signalen kunnen zich voordoen na de feiten. Zorgwekkend wordt het wanneer ze blijven aanhouden in die mate dat de leerling niet meer goed kan functioneren in zijn dagelijkse activiteiten. Dan is het tijd om met de ouders en CLB rond de tafel te zitten om het kind hulp te bieden. Als leerkracht ben je een belangrijke informatiebron: jij ziet het kind functioneren tijdens het grootste deel van de dag.

Het is ook bekend dat kinderen die in eigen familiekring een overlijden meemaakten, soms op school meer tonen hoe ze zich voelen dan thuis. Dat komt omdat ze mama, papa... willen sparen en hen niet willen 'belasten' met hun complexe gevoelens. Medewerkers van het CLB kunnen dan weer met hun deskundige bril meekijken naar aangepaste hulp op maat van de leerling in kwestie. Zij beschikken ook over doorverwijsadressen mocht dit nodig zijn.

Ouders als getroffen partij

Daar waar leerlingen getroffen zijn, worden ook de ouders getroffen. Het verdriet dat kinderen of jongeren treft, spiegelt zich ook in elke betrokken ouder. Wie een stuk op weg gaat met leerlingen in hun rouwproces, neemt dus ook de ouders mee op pad.

Uit ervaring weet ik dat ouders vaak erg bezorgd zijn wanneer hun kind geconfronteerd wordt met de dood van een klasgenoot of leerkracht.

Uit goede bedoelingen proberen ze vaak, net als andere volwassenen, hun kinderen te sparen. Soms denken ouders dat ze er het beste aan doen door praten over de 'dood' te vermijden. Dan worden er bijvoorbeeld beelden opgehangen als 'hij is op vakantie'.

Toch is een goed realiteitsbesef een eerste belangrijke stap in het rouwproces. Ouders informeren over hoe ze hiermee best kunnen omgaan en wat ze kunnen verwachten is ook een taak van de school of het CLB. Zo kan het zinvol zijn om een ouderavond te organiseren waarbij ouders toelichting krijgen over verschillende aspecten die het overlijden met zich meebrengt.

Op de ouderavond die wij organiseerden, vertelden we eerst over de gebeurtenis

van het overlijden, over het hoe en het wat van het ongeval. Duidelijke info is nodig vooraleer de ouders kunnen openstaan voor andere items. Ook zij zaten immers met vele vragen. Sommige vragen waren praktisch van aard zoals of er aanpassingen waren in activiteiten, in leerkrachtenwissels of uurroosters, hoe de zorg voor de leerlingen op school verliep, wie het aanspreekpunt op school was. Daarnaast werd ook aandacht besteed aan het verloop en de aanwezigheid bij de uitvaart of mogelijk een afscheidsmoment op school.

Waar de ouders ook iets aan hebben is een korte toelichting over het rouwproces van kinderen en hoe ze best kunnen omgaan met boosheid, verdriet, angst, vragen... Hierbij kan je ook inzoomen op 'normale' signalen en signalen van complexe rouw (die het functioneren belemmeren), waarover we het reeds eerder over hadden.

De keerzijde van de medaille

Telkens sta ik ervan versteld hoe een moeilijk thema als de dood zoveel verbinding kan brengen: kinderen die elkaar troosten, die durven praten over persoonlijke dingen, die stilzwijgend een madeliefje leggen op de troostplek van hun klasgenootje, jongeren die met elkaar praten op hartsniveau, leerkrachten die hun gevoelige kant laten zien...

Het maakt dat het begeleiden van een rouwproces tegelijk moeilijk maar ook mooi kan zijn.

Aan de kinderen op school en in de praktijk schets ik het vaak met een medaille: aan de ene kant staat er een traan van verdriet op, aan de achterzijde een hart. Als symbool dat we verdriet hebben omdat we iemand graag hebben gezien. Dit beeld maakt het verdriet aanvaardbaar en zachter. Ik werk graag met beelden: het is de taal van onze kinderen.

Aan het begin van dit artikel vergeleek ik de rouwbegeleiding met een bergklimming. Deze kan vermoeiend en uitputtend zijn. Daarom is het belangrijk om als begeleider je mogelijkheden maar ook je beperkingen onder ogen te zien. In vaktaal noemen we dit de balans tussen draagkracht en draaglast. Zorg goed voor jezelf: praat met anderen over wat je bezig houdt, vraag hulp waar nodig, bouw voldoende ontspanningsmomenten in. Sta ten slotte ook stil bij de gesprekken of momenten die je zinvol vond: zo komen ook de mooie vergezichten op je tocht in beeld en vind je de kracht om samen verder te gaan.



Meer lezen over dit onderwerp?

GENIJN, K. (2013). *Schooltas vol verdriet*. Leuven: Acco. (zie de bespreking van dit boek in de rubriek 'onder de leeslamp' in dit nummer)

Bronnen en nuttige websites

BOUT, J., BOELEN, P.A., & DE KEIJSER, J. (1998).

Behandelingsstrategieën bij gecompliceerde rouw en verliesverwerking. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum.

FIDDELAERS-JASPERS, R. (2004). *Mijn troostende ik. Kwetsbaarheid en kracht van rouwende jongeren*. Kampen: Ten Have.

KANDT, V.E. (1994). Adolescent bereavement, turning a fragile time into acceptance and peace. *The School Counselor*, 41, 203-211.

KEIRSE, M. (2008). *Helpen bij verlies en verdriet*. Tiel: Lannoo.

MAES, J., & MODDERMAN, H. (2014). *Handboek rouw, rouwbegeleiding, rouwtherapie. Tussen presentie en interventie*. Antwerpen: Witsand.

NETWERKEN PALLIATIEVE ZORG OOST-VLAANDEREN (2005). *Groeien na verlies*. (gratis te downloaden via www.palliatieve.org/hulpverleners/werkinstrumenten/rouwzorg-op-school)



Toch is het enorm belangrijk dat kinderen het echte verhaal te horen krijgen, wel op hun niveau, in kindertaal ...

www.in-de-wolven.nl

www.klasse.be/tv/klasse/onderwerpen/communicatie

www.kuleuven.be/thomas/page/rouwen-op-school/