

Plotselinge dood van een
leerling of leerkracht in het
(speciaal) basisonderwijs

GGD Groningen
Versie 3.1, revisiedatum 2018
Augustus 2016

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD	7
GGD Groningen	7
1. STAPPENPLAN BIJ EEN PLOTSELING STERFGEVAL	8
<i>Inleiding</i>	8
<i>Consultatie</i>	8
<i>Stap 1: Het bericht</i>	8
<i>Stap 2: Sleuteltrio</i>	9
<i>Stap 3: Duidelijkheid</i>	9
<i>Stap 4: Het informeren van de schoolgemeenschap</i>	10
<i>Stap 5: Contact met de ouders/familie van de overledene</i>	10
<i>Stap 6: Informeren van ouders</i>	11
<i>Stap 7: Aangepast rooster</i>	11
<i>Stap 8: Begeleiding tussen overlijden en uitvaart</i>	11
<i>Stap 9: Administratieve zaken</i>	12
<i>Stap 10: Individuele begeleiding van leerlingen</i>	13
<i>Stap 11: Nazorg voor de groepsleerkracht en het team</i>	14
<i>Stap 12: Terugkijken, evalueren</i>	14
2. ZELFDODING	15
<i>Inleiding</i>	15
<i>Afstemming en overwegingen</i>	15
3. GEWELDDADIGE DOOD	16
<i>Inleiding</i>	16
<i>Moord</i>	16
<i>Hoe te handelen</i>	16
<i>Andere aandachtspunten</i>	16
<i>Overwegingen bij het inschakelen van externe hulpverleners</i>	17
4. OMGAAN MET DE MEDIA	18
<i>Inleiding</i>	18
<i>Regievoering</i>	18
<i>Perscontacten</i>	18
<i>Sociale media</i>	18
5. ANALYSE VAN EIGEN EMOTIES	20
<i>Inleiding</i>	20
<i>Uiten van emoties</i>	20
<i>Zelfreflectie</i>	20

6. SLECHT NIEUWS GESPREKKEN	21
<i>Inleiding</i>	21
<i>Stap 1: De voorbereiding</i>	21
<i>Stap 2: De inleiding</i>	21
<i>Stap 3: Vertel het nieuws kort en bondig</i>	21
<i>Stap 4: Ga in op de eerste emoties</i>	22
<i>Stap 5: Geef zo nodig verdere toelichting</i>	22
<i>Stap 6: Ga na welke hulp eventueel geboden moet worden</i>	22
7. HET INFORMEREN VAN LEERLINGEN	23
<i>Inleiding</i>	23
<i>Het vertellen van het slechte nieuws</i>	23
<i>Eerlijk en duidelijk</i>	23
<i>Concrete uitleg</i>	23
<i>"Ik weet het niet"</i>	24
<i>Stilte</i>	24
<i>Verdere informatie</i>	24
8. KINDEREN EN HET BESEF VAN DE DOOD	25
<i>Inleiding</i>	25
<i>Kinderen tot 3 jaar</i>	25
<i>Kinderen van 3 tot 6 jaar</i>	25
<i>Kinderen van 6 tot 9 jaar</i>	25
<i>Kinderen van 9 tot 12 jaar</i>	25
<i>Kinderen van 12 jaar en ouder</i>	26
9. FASEN IN DE ROUWVERWERKING	27
<i>Inleiding</i>	27
<i>Fase 1: Boosheid, verdriet en angst</i>	27
<i>Fase 2: Desoriëntatie en desorganisatie</i>	27
<i>Fase 3: De ontkenning</i>	27
<i>Fase 4: Opstandigheid</i>	27
<i>Fase 5: Aanvaarding</i>	27
<i>Fase 6: Integratie</i>	27
<i>Tot slot</i>	27
10. HET AFSCHEID, DE UITVAART	29
<i>Inleiding</i>	29
<i>Een condoleancebezoek</i>	29
<i>Afscheid nemen van de overledene</i>	29
<i>Deelname aan de uitvaart</i>	29
<i>Vorbereiding op een begrafenis</i>	30

<i>Vorbereiding op een crematie</i>	30
<i>Herdenkingsbijeekomst op school</i>	31
<i>Culturele verschillen</i>	31
<i>Uitvaartrituelen in enkele andere culturen</i>	31
<i>Rituelen tijdens of na de uitvaart</i>	32
11. SUGGESTIES VOOR KRINGGESPREKKEN	33
<i>Inleiding</i>	33
<i>Doelen van een kringgesprek</i>	33
<i>Kringgesprekken op verschillende momenten</i>	33
<i>Gestructureerde gesprekken</i>	35
<i>Specifieke methodes</i>	36
<i>Aandachtspunten bij deze kringgesprekken</i>	37
12. ANDERE WERKVORMEN	39
<i>Inleiding</i>	39
<i>Spel</i>	39
<i>Tekenen, knutselen</i>	39
<i>De laatste boodschap op een kaartje</i>	39
<i>Kaarten maken</i>	39
<i>(Voor)lezen</i>	39
<i>Poëzie</i>	39
<i>En verder ...</i>	39
<i>Aandachtspunten bij deze werkvormen</i>	40
13. VERDRIETKOFFERS	41
<i>Inleiding</i>	41
<i>Verdrietkoffers</i>	41
<i>Te leen</i>	41
14. LITERATUUR	42
15. INSTANTIES EN WEBSITES	43
BRONVERMELDING EN COLOFON	47
BIJLAGE 1: FORMULIERENSET	48
<i>Voorbeeld casusformulier</i>	49
<i>Voorbeeld sleuteltrioformulier</i>	50
<i>Voorbeeldcommuniqué</i>	51
<i>Voorbeeldbrief ouders</i>	52
BIJLAGE 2: UW KIND HEEFT EEN SCHOKKENDE GEBEURTENIS MEEGEMAAKT; INFORMATIE VOOR OUDERS	53

VOORWOORD

Een onverwacht sterfgeval doet zich - gelukkig - maar zelden voor binnen een school. Maar áls het zich voordoet, is het een gebeurtenis die de gehele schoolgemeenschap raakt. Om te voorkómen dat door de plotselinge dood van een leerling of leerkracht het bericht (via de sociale media) een eigen leven gaat leiden en/of ernstige problemen bij anderen oproept, is het van belang dat een school tactvol, snel en weloverwogen reageert.

Om scholen hierbij te ondersteunen is dit protocol samengesteld. Het bevat onder meer achtergrondinformatie, gesprekstips, aandachtspunten voor het verwerkingsproces en standaardbrieven. Het protocol biedt directie en leerkrachten een zeker houvast in de (mogelijk) verwarde situatie die zich voordoet wanneer een leerling of leerkracht onverwacht overlijdt.

Het protocol is niet bedoeld ter vervanging van directe contacten. In tegendeel: we adviseren u om snel contact te zoeken met bijvoorbeeld de sociaal verpleegkundige of jeugdarts van de GGD als daar behoefte aan is. GGD Groningen wordt regelmatig door scholen benaderd om advies en ondersteuning te bieden naar aanleiding van een onverwacht sterfgeval.

Groningen, augustus 2016
Anica Politiek
pedagoog
GGD Groningen

1. STAPPENPLAN BIJ EEN PLOTSELING STERFGEVAL

Inleiding

Leerlingen, leerkrachten, directie en onderwijsondersteunend personeel vormen met elkaar een 'gemeenschap'. Als iemand uit die 'gemeenschap' plotseling en onverwacht overlijdt, is dat in de meeste gevallen een gebeurtenis die de hele 'gemeenschap' raakt. Er moet door de school op gereageerd worden: tactvol, snel en weloverwogen.

In dit hoofdstuk zijn de nodige acties en aandachtspunten in een stappenplan op een rijtje gezet. De stappen zijn zo veel mogelijk op volgorde uitgewerkt, toch zullen sommige stappen tegelijkertijd moeten worden uitgevoerd.

Consultatie

In de praktijk komt het gelukkig vrij zelden voor dat een leerling of een leerkracht of iemand anders uit de schoolgemeenschap plotseling overlijdt. Dat betekent dat scholen dus ook geen 'routine' opbouwen in het omgaan met dergelijke situaties. Om overhaaste en ongecoördineerde acties en reacties te voorkomen, kan het van belang zijn om snel een contactpersoon te raadplegen die ervaring heeft op dit gebied. Zo kunt u als school een beroep doen op de sociaal verpleegkundige of jeugdarts van GGD Groningen. Andere instanties en contactpersonen zijn te vinden in hoofdstuk 15. Instanties en websites.

Stap 1: Het bericht

Ieder geval van plotseling en onverwacht overlijden is anders. De doodsoorzaak kan zeer uiteenlopend zijn: een ongeval, een suicide, een hartaanval of hersenbloeding. Ook het moment van overlijden varieert: het kan tijdens de les gebeuren, op weg naar school, in het weekend, in de avonduren of tijdens de vakantie.

Het overlijdensbericht kan op diverse manieren binnenkomen:

- via het mondelinge circuit;
- via de telefoon;
- via een tekstbericht als sms of WhatsApp;
- per post of mailbericht;
- via een bericht op sociale media;
- door middel van een advertentie in de krant;
- via een officiële melding aan directie of administratie.

Bij de ontvangst van het bericht moet gelet worden op een aantal zaken:

A. Het bericht moet zo spoedig mogelijk worden doorgegeven aan:

- de directie of een (vooraf aan te wijzen) directielid. Is laatst genoemde afwezig, dan moet het bericht doorgegeven worden aan een (vooraf aan te wijzen) vervanger;
- de groepsleerkracht van de betrokken groep;
- een vertegenwoordiger van de oudercommissie of de contact ouder van de groep.

Degene die het bericht ontvangt, gaat bij de melder na of de bovenstaande personen al op de hoogte zijn gesteld. Zo niet, dan zal de ontvanger van het bericht dit zelf moeten doen.

'Zo spoedig mogelijk' betekent ook: in het weekend, tijdens de vakantie, tijdens de les of 's avonds laat.

B. Als het bericht niet rechtstreeks van de ouders, een arts of de politie komt, moet eerst

gecontroleerd worden of de berichtgeving juist is. In een enkel geval is er namelijk sprake van een valse melding (misplaatste grap, overspannen toestand). Ook kan het zijn dat er een gerucht is ontstaan nadat betrokkene een of meer berichten op sociale media heeft geplaatst die bij anderen tot grote bezorgdheid en onrust hebben geleid. Denk daarbij bijvoorbeeld aan een statusupdate op WhatsApp of Facebook die als een afscheid of noodkreet klinkt: 'Sorry, ik kan niet meer. Het is beter zo'. Soms worden deze berichten kracht bijgezet met emoticons die verdriet, wanhoop, boosheid weergeven. Het is niet altijd duidelijk of dit serieus bedoeld is. En wanneer er daarna een stilte ontstaat vanuit de betrokkene, groeit onzekerheid over wat er aan de hand is. En daarmee ook de zorg dat er iets is gebeurd. In die fase kan een gerucht over een verkeerde afloop snel ontstaan en in korte tijd verspreid worden.

De groepsleerkracht of intern begeleider kan het bericht verifiëren bij vrienden of burens

de directie kan dit doen bij politie, huisarts of jeugdarts van de GGD.

- C. Bij een plotselinge dood van een leerling of leerkracht op school is het vanzelfsprekend dat de ouders/familie direct worden geïnformeerd, bij voorkeur door de directeur (meer informatie: zie hoofdstuk 6. Slecht nieuws gesprekken). Wanneer ouders niet direct bereikbaar zijn, kan hulp van de politie worden ingeroepen om hen op te sporen.

Stap 2: Sleuteltrio

De plotselinge dood van iemand uit de schoolgemeenschap vraagt om een goed gecoördineerde actie (reactie) van de school. Daarom is het aan te bevelen een zogenaamd 'sleuteltrio' te vormen dat bestaat uit:

- de directeur of diens vervanger;
- de groepsleerkracht;
- de voorzitter van de medezeggenschapsraad of oudercommissie;
- eventuele anderen zoals de interne begeleider en een extern deskundige.

Dit sleuteltrio ontwikkelt en coördineert de activiteiten, stemt de agenda's op elkaar af en is de komende week voor onderling beraad bereikbaar. Het is van belang om af te spreken wie de eindverantwoordelijkheid heeft.

Het trio is verantwoordelijk voor:

- informatie van de betrokkenen;
- organisatorische aanpassingen;
- opvang van leerlingen en collega's;
- contacten met de ouders;
- regelingen in verband met rouwbezoek en uitvaart;
- administratieve afwikkeling;
- nazorg van de betrokkenen.

Van het sleuteltrio wordt een professionele opstelling verwacht. Daarom is het van belang om stil te staan bij de eigen gevoelens en gedachten tegenover de dood (eventueel de zelfgekozen dood) en de eigen betrokkenheid bij de overledene (zie hiervoor hoofdstuk 5. Analyse van eigen emoties).

Stap 3: Duidelijkheid

Allereerst zorgt het sleuteltrio voor een duidelijk en compleet beeld:

- wie is er overleden;
- wat is er precies gebeurd;
- waar is het gebeurd;
- hoe is het gebeurd?

Het trio brengt zo nodig de hulpverlening op gang, gaat na of iedereen die op school zou moeten zijn er ook is en zorgt ervoor dat leerlingen die op de plaats van het ongeval zijn naar school worden gehaald.

Het sleuteltrio gaat vervolgens na wie geïnformeerd moeten worden over het overlijden:

- het personeel (denk ook aan hen die op dat moment niet op school zijn);
- de groep van de leerling of leerkracht;
- broertjes en zusjes, neefjes en nichtjes die op school zitten;
- vriendjes en vriendinnetjes in andere groepen;
- ex-groepsgenootjes;
- overige leerlingen (denk ook aan leerlingen in de gymzaal, op excursie, schoolreis, e.d.);
- medezeggenschapsraad;
- ouders;
- ouderraad;
- schoolbestuur;

- personen en instanties die mogelijk contact opnemen met de familie zoals externe hulpverleners, leerplichtambtenaar en GGD;
 - chauffeur en leerlingen die meereisden wanneer de leerling met een busje naar school kwam (bijvoorbeeld in het speciaal onderwijs).
- Het trio spreekt af wie wie informeert.

Stap 4: Het informeren van de schoolgemeenschap

Aandachtspunten vooraf:

- de groepsleerkrachten zullen het slechte nieuws aan hun groep moeten vertellen. Voor de één is dit gemakkelijker dan voor de ander. Zorg er daarom voor dat één van de leerkrachten ambulans is en - zo nodig - kan bijspringen. Zo'n leerkracht kan niet alleen een collega ondersteunen, maar ook zorg besteden aan leerlingen die extra aandacht nodig hebben;
- leerkrachten moeten zich realiseren dat dit slechte bericht andere ervaringen kan reactiveren;
- leerkrachten moeten zich ook realiseren dat dit slechte bericht directe communicatie buiten de school tot gevolg heeft. Met name bovenbouwleerlingen zullen via hun smartphones bekenden willen informeren. Het is goed om vooraf duidelijk te stellen of dit mag of niet.

De getroffen groep moet direct aan het begin van de dag geïnformeerd worden. Hoe dat het beste kan gebeuren is te lezen in hoofdstuk 7. Het informeren van leerlingen. Daarnaast informeert het sleuteltrio het personeel en de andere leerlingen.

Met name de getroffen groep blijft zoveel mogelijk onder de hoede van de groepsleerkracht of leerlingbegeleider. Het is van belang om de opvang zoveel mogelijk in de klas te houden. Desalniettemin moet er wel een ruimte ingericht worden waar leerlingen terecht kunnen die alleen maar willen huilen of erg overstuur zijn. Zorg daarbij voor de aanwezigheid van koffie, thee, limonade, koek of koekjes.

Als leerlingen persé naar huis willen, moet nagegaan worden of de ouders thuis zijn, op de hoogte zijn en hun kind kunnen ophalen. Kunnen ouders hun kind niet ophalen, dan moet de school ervoor zorgen dat het kind onder begeleiding naar huis gaat.

Bij melding van een sterfgeval in de vakantie of in het weekend moet de directe vriendenkring (via de ouders) onmiddellijk worden geïnformeerd door de groepsleerkracht of leerlingbegeleider.

In de gemedialiseerde samenleving waarin we vandaag de dag leven is een dergelijk bericht namelijk razendsnel verspreid. De kans dat u het stil kunt houden tot na het weekend is zeer klein. Er hoeft maar één iemand te zijn die iets weet en de 'online tam tam' doet zijn werk. Om te voorkomen dat er geruchten en onrust ontstaan, is het raadzaam om zo snel mogelijk te schakelen met informatie die juist is.

U kunt leerlingen betrekken bij het opstellen van informatie en het plaatsen van bijvoorbeeld foto's voor de website van de school of de sociale media. Voor leerlingen is dit een goede uitlaatklep en u maakt ze medeverantwoordelijk. U kunt op deze manier een goed voorbeeld geven van welke informatie, foto's en filmpjes wel op de sociale media geplaatst kunnen worden en welke beter niet.

U kunt ook een digitaal condoleanceregister openen. Websites hiervoor zijn te vinden in hoofdstuk 15. Instanties en websites.

Stap 5: Contact met de ouders/familie van de overledene

Het is het beste om nog dezelfde dag contact op te nemen met de ouders/familie van de overledene; vraag telefonisch of het gelegen komt.

Zo'n bezoek is moeilijk: hoe kies je de juiste woorden, hoe tref je de juiste toon? Meestal is luisteren belangrijker dan spreken. Zo nodig kunnen politie, huisarts, sociaal verpleegkundige/jeugdarts van de GGD of het Bureau Slachtofferhulp hierbij ondersteuning bieden (voor adressen zie hoofdstuk 15. Instanties en websites).

Bij dit eerste bezoek is de aanwezigheid van de directeur of iemand van de schoolleiding vanzelfsprekend. Daarna kunnen ook andere teamleden die een nauwe band hadden met de overleden leerling of leerkracht meegaan.

De leerlingen en hun ouders zullen hun betrokkenheid ook laten zien, maar dan vooral op sociale media. Ze uiten hun ongeloof en verdriet online. Bijvoorbeeld door het plaatsen van foto's van de overledene op Facebook en Instagram. Of plaatsen berichten op de sociale media accounts van de overledene zelf.

Zo merken de nabestaanden dat de hele schoolgemeenschap zich betrokken voelt bij het overlijden. Mochten de nabestaanden problemen hebben met alle berichtgeving via de sociale media, dan kunt u de leerlingen en hun ouders vragen hierin terughoudend te zijn.

Meestal is een eerste bezoek heel emotioneel. Het is dan niet de juiste tijd om allerlei zaken te regelen. Maak daarom bij het vertrek een volgende afspraak.

Bij een tweede bezoek kan gevraagd worden wat de school voor de ouders/familie kan betekenen. Op dat moment is het bovendien duidelijker wat de ideeën en wensen van de leerlingen, leerkrachten en andere betrokkenen zijn. In overleg met de ouders/familie wordt helder wat kan of niet kan. Ook kunnen er afspraken worden gemaakt over een mogelijke rouwadvertentie door de school, een bericht op de website van de school of de sociale media, condoleance- en rouwbezoek van leerkrachten en leerlingen, het afscheid nemen van de overleden leerling of leerkracht, bijdragen aan en bijwonen van de uitvaart en een eventuele afscheidsbijeenkomst op school. Meer informatie hierover is te lezen in hoofdstuk 10. Het afscheid, de uitvaart.

Spreek af wie er vanuit de school contact met de nabestaanden onderhoudt en blijft onderhouden.

Stap 6: Informeren van ouders

Ook de ouders van de leerlingen moeten geïnformeerd worden (eventueel alleen de ouders van de getroffen groep). Dit kan door middel van een brief of een bericht op de website van de school of sociale media met daarin informatie over de gebeurtenis, organisatorische aanpassingen, de zorg voor de leerlingen op school, contactpersonen op school, regels over aanwezigheid, rouwbezoek en aanwezigheid bij de uitvaart, eventuele afscheidsbijeenkomst op school en nazorg van de leerlingen. In de bijlagen zijn een aantal voorbeeld brieven opgenomen en vindt u tips voor ouders om hun kind(eren) te begeleiden bij het plotseling sterfgeval.

Stap 7: Aangepast rooster

Bij een onverwacht sterfgeval tijdens het schooljaar moet het lesrooster voor de eerstkomende week worden aangepast. Besloten moet worden of rooster wijzigingen voor de hele school nodig/wenselijk zijn of alleen voor de betreffende groep. Geplande schoolfeesten/schoolreisjes in de komende week (weken) moeten worden afgezegd of uitgesteld.

Als de familie van de overledene daar prijs op stelt, moet iedereen die dat wenst in de gelegenheid worden gesteld de begrafenis/crematie bij te wonen.

Als de school een dag of dagdeel dicht gaat, is toestemming nodig van de Onderwijsinspectie.

Stap 8: Begeleiding tussen overlijden en uitvaart

Het overlijden van een leerling of leerkracht roept bij veel leerlingen vragen en emoties op. Ruim hiervoor veel tijd in.

Het overlijden van een leerling heeft ook praktische consequenties. Wat bijvoorbeeld te doen met een lege stoel in de groep, het rapport dat net was geschreven, de tekening of het opstel, een filmpje op de website Of sociale media? De stelregel is: doe niet alsof de leerling nooit

heeft bestaan. Haal de lege stoel dus niet direct weg; hij kan beter de eerste weken symbolisch leeg blijven staan. Verwijder ook niet direct het filmpje van de website of sociale media waarin het kind of de leerkracht te zien is, behalve natuurlijk als de nabestaanden dat willen.

Creëer samen met de leerlingen een herinneringsplek. Bijvoorbeeld een foto, een kaars, bloemen, attributen van het kind of geliefd speelgoed op een kast of tafel in het lokaal. Rapporten en tekeningen kunnen het beste persoonlijk naar de ouders worden gebracht. Het is in ieder geval niet verstandig om dergelijke eigendommen aan broertjes of zusjes mee te geven.

Leerlingen die niet zo verbaal zijn, uiten zich soms beter op een creatieve manier, bijvoorbeeld door te tekenen. Voor de kleuters kan spelen, bijvoorbeeld begrafenisse spelen in de poppenhoek, de verwerking bevorderen.

Ook kan gebruik worden gemaakt van de materialen in de Verdrietkoffers van GGD Groningen (zie hoofdstuk 13 Verdrietkoffers).

Als de nabestaanden dat op prijs stellen, kunnen leerkrachten leerlingen stimuleren om op bezoek te gaan. Als leerlingen op rouwbezoek gaan, is het van belang om na te gaan of de overleden leerling of leerkracht toonbaar is.

Wanneer er met de ouders doorgesproken is wat wel en niet kan en waar leerlingen bij betrokken kunnen worden, kan de leerkracht met de kinderen aan het werk gaan om bijdragen te leveren aan de afscheidsbijeenkomst (bijvoorbeeld teksten schrijven, tekstboekjes maken, muziek maken, bloemen dragen, een boek met brieven, tekeningen en collages voor de nabestaanden maken). Dit is een goede manier om met het nare bericht om te gaan en verdriet te verwerken.

Als leerlingen de uitvaart bijwonen, moet dit goed worden voorbereid. Wat kunnen ze verwachten? Per cultuur zijn de rituelen verschillend.

Voor leerlingen in de basisschoolleeftijd is het gewenst dat hun ouders meegaan naar de begrafenis/crematie. Probeer zoveel mogelijk gezamenlijk te vertrekken vanaf de school (eventueel met speciaal geregeld vervoer).

Ga daarna met z'n allen terug naar de school om nog even na te praten.

Om zoveel mogelijk leerlingen en leerkrachten de kans te geven afscheid te nemen van de overledene, kan (in overleg met de nabestaanden) een afscheidsbijeenkomst op school georganiseerd worden. Een afscheidsbijeenkomst op school is ook een mogelijkheid als leerlingen en leerkrachten niet bij de uitvaart mogen of kunnen zijn.

Probeer - zo mogelijk - een dag na de uitvaart weer te starten met de lessen. Blijf daarbij steeds letten op signalen bij kinderen die het moeilijk hebben. Sommige kinderen stellen hun rouw uit en tonen pas na maanden verdriet. Met name leerlingen die al eerder een verlies hebben geleden, lopen dit risico.

Zo nu en dan kan de school nog lessen besteden aan het rouwproces van de leerlingen. Wanneer en hoe vaak dit moet gebeuren is niet te zeggen, er is geen standaard te geven. Sommige leerlingen willen dit helemaal niet en vinden het vreselijk als de nog verse wonden opengereten worden. Andere leerlingen hebben hieraan juist wel behoefte.

Meer inhoudelijke informatie over stap 8 is te vinden in de hoofdstukken 8 t/m 13.

Stap 9: Administratieve zaken

De administratieve zaken moeten zorgvuldig afgehandeld worden. Ga ook zorgvuldig om met alles wat er van de overleden leerling of leerkracht nog op school aanwezig is of wat er over hem/haar op de website van de school of de sociale media staat. Denk daarbij aan foto's, filmpjes, verslagen, presentaties en tekeningen.

Voor de nabestaanden zijn dit heel waardevolle zaken. Stem met hen af hoe zij hiermee om willen gaan. Geef de eigendommen zo mogelijk persoonlijk af, geef ze in ieder geval niet mee

aan broertjes of zusjes.

Tijdens latere contacten kunnen ook financiële zaken aan de orde komen zoals (gedeeltelijke) restitutie van de ouderbijdrage.

Stap 10: Individuele begeleiding van leerlingen

Sommige kinderen zijn extra kwetsbaar wanneer het gaat om verdriet en rouw. Signalen die kunnen wijzen op (mogelijk ernstige) problemen zijn:

- leermoeilijkheden;
- spijbelgedrag, absenties;
- psychosomatische klachten als hoofd- en buikpijn;
- concentratiestoornissen;
- slapeloosheid;
- ander spelgedrag;
- stemmingswisselingen;
- angststromen;
- toespelingen op suïcide;
- slecht eten;
- wilde verhalen;
- lusteloosheid, moeheid;
- zondebokverschijnselen;
- prikkelbaarheid;
- onverschilligheid;
- veel of niet meer kunnen huilen;
- agressiviteit;
- weer duimzuigen;
- schuldvragen;
- bedplassen;
- vreemd lachen;
- zich terugtrekken;
- plotselinge gedragsveranderingen.

Deze leerlingen hebben vaak individuele aandacht nodig. Voor kinderen die behoefte hebben aan extra ondersteuning kan een wekelijks gesprekje met iemand binnen de school (bijvoorbeeld de groepsleerkracht of intern begeleider) al veel betekenen. Andere leerlingen vinden het prettig om eerst hun gedachten op papier te zetten, wat te tekenen of knutselen alvorens er met iemand over te praten.

Veel kinderen geven tegenwoordig uiting aan hun gevoelens in onderlinge gesprekjes op WhatsApp of via het delen van foto's met korte tekstjes op Snapchat. Kinderen uit de bovenbouw die al een Facebook-account hebben, schrijven hun gedachten en gevoelens van zich af in statusupdates of plaatsen deze op accounts van anderen met wie zij op dat moment 'in gesprek zijn'. Ze kunnen meer dan normaal afleiding zoeken in het spelen van games. Sommige kinderen vinden het fijn om online antwoorden op vragen te vinden of te chatten met een hulpverlener. Bijvoorbeeld via de Kindertelefoon (zie hoofdstuk 15. Instanties en websites). In het geval van een plotselinge dood door suïcide kunnen leerlingen zelf ook worstelen met zelfmoordgedachten. De kans is groot dat ze die gedachten met vrienden en klasgenootjes delen in een WhatsApp-groep. Of ze gaan op internet actief op zoek naar anderen die dat ook hebben. Eenvoudig 'googlen' op zelfmoord brengt hen al bij websites met informatie die ook hulp bieden en de mogelijkheid om anoniem je gedachten met anderen te delen. Op <http://www.zelfmoord.nl/> bijvoorbeeld.

Wanneer een leerkracht de geschiedenis van een leerling kent, kan hij/zij gedrag en reacties beter plaatsen. Het is bijvoorbeeld belangrijk te weten dat een leerling jaren geleden een broertje heeft verloren of dat zijn oma onlangs is overleden. Eens te meer een goede reden voor scholen om te werken met een goed leerlingen volgsysteem waarin alle belangrijke gegevens van de leerling zijn vastgelegd.

Van een nieuwe leerling is de voorgeschiedenis niet altijd bekend. Het is belangrijk dat de oude school de informatie overdraagt.

Soms zal hulp van buitenaf wenselijk of nodig zijn. In overleg met de ouders kan de school besluiten om hulp in te schakelen. Voor verwijsmogelijkheden zie hoofdstuk 15. Instanties en websites.

Stap 11: Nazorg voor de groepsleerkracht en het team

Een leerkracht die zich intensief heeft bezig gehouden met het overlijden van een kind of collega kan na de uitvaart in een diep gat vallen. Al die tijd heeft hij of zij zich professioneel opgesteld als leerkracht, begeleider van de kinderen en vertegenwoordiger van de school. Heel veel steun kan zo'n leerkracht ondervinden van het team. Een luisterend oor en oprechte aandacht zijn veel waard.

Stap 12: Terugkijken, evalueren

Het is goed om na een tijdje (1-3 maanden) met het hele team aandacht te besteden aan de gebeurtenissen en aan elkaar. Indien nodig kan daarbij een extern deskundige worden ingeschakeld.

Evalueer op zo'n moment de gang van zaken. Waar zijn we tevreden over, wat is voor verbetering vatbaar? Ook kunnen de contacten die er met de nabestaanden zijn geweest onder de loep worden genomen. Hoe kijken zij terug op de rol en aanpak van de school? Hoe gaat de school in de toekomst om met de ouders? Welke invloed heeft het gebeuren gehad op de leerkrachten, de leerlingen en de lessen?

Zet tenslotte een duidelijk tijdpad voor de toekomst uit, zodat iedereen op de hoogte is van wat er nog staat te gebeuren.

Ook moet er aandacht zijn voor de opvang en begeleiding van de leerlingen. Hoe signaleer je problemen, wat doe je als je signalen krijgt dat het niet goed gaat?

Sta tenslotte af en toe stil bij bepaalde herinneringen, bepaalde dagen zoals de verjaar- en sterfdag van de overledene of bepaalde gebeurtenissen als een schoolreisje of musical. Denk op zo'n moment aan de ouders/familie, broertjes en zusjes. Een bezoekje, kaart, bloemen of een ander gebaar kan dan voor de nabestaanden heel ondersteunend zijn.

2. ZELFDODING

Inleiding

Zelfdoding is een speciale vorm van een plotselinge dood. Er zijn enkele punten die u als school moet weten of overwegen als zich een situatie voordoet waarin het gaat om een zelfdoding. In dit hoofdstuk worden deze punten kort op een rijtje gezet.

Afstemming en overwegingen

Zelfdoding komt onder basisschoolleerlingen niet vaak voor, maar als het voorkomt is de ontredender groot.

In zo'n situatie is het wenselijk dat er goed overleg met de ouders/nabestaanden is en dat ouders en school het met elkaar eens zijn over de informatie die wordt verstrekt en over de wijze waarop u als school medeleven betuigt. Dit geldt ook bij een (poging tot) zelfdoding van een leerkracht.

Als dit overleg niet tot overeenstemming leidt, heeft u als school een eigen verantwoordelijkheid tegenover de leerlingen. In zo'n geval zal de schoolleiding, c.q. het sleuteltrio moeten beslissen of u als school tegemoet komt aan wensen van ouders/familie waar u niet achter staat of dat u een eigen koers vaart in het belang van de leerlingen.

Dit belang kan zijn:

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

Wanneer de school wordt geconfronteerd met zelfdoding, is er veel zorg nodig voor de leerlingen die de overledene goed hebben gekend. Daarbij is nog eens extra zorg nodig voor de zogenaamde risicoleerlingen:

- leerlingen die de overledene goed kenden;
- leerlingen met depressieve buien, stille en teruggetrokken leerlingen;
- leerlingen die al eens eerder met zelfdoding/dood te maken hebben gehad.

Vrienden en klasgenootjes van de overledene kunnen zich schuldig voelen over de plotselinge dood. Het is goed mogelijk dat zij zich na de dood realiseren dat er signalen zijn geweest waar ze niets mee hebben gedaan. Bijvoorbeeld berichten op Facebook die achteraf gezien te maken hadden met verdriet of eenzaamheid. Maar het is ook mogelijk dat de overledene in de WhatsApp-groep of via Snapchat wel heel direct en concreet gesproken heeft over de gedachte aan suïcide. Misschien heeft hij/zij zelfs wel aangekondigd het te gaan doen. In dat geval kan het schuldgevoel van de kinderen uit die WhatsApp groep heel groot zijn. Zij zullen zich schamen dat ze de berichten en/of uitspraken van de overledene niet serieus hebben genomen en zichzelf het verwijt maken dat ze het hadden kunnen voorkomen. Het is zelfs denkbaar dat ze voelen dat ze direct van invloed zijn geweest op de daad van de overledene, omdat ze de signalen weggelachen hebben ('Dat doe je toch niet!') of zelfs een beetje uitgedaagd hebben ('Dat durf je helemaal niet!'). Ze zijn bang dat die reacties de overledene misschien juist zover hebben gebracht om het echt te doen. De kans is groot dat ze hier niet over durven te praten. Het is daarom belangrijk om hier bij stil te staan en in gesprekken te proberen de drempel te verlagen.

Meer inhoudelijke informatie over zelfdoding is te vinden in hoofdstuk 14. Literatuur en op de websites die in hoofdstuk 15 worden genoemd.

3. GEWELDDADIGE DOOD

Inleiding

Een school die geconfronteerd wordt met moord op een leerling of leerkracht is verbijsterd. Leerlingen en leerkrachten worden geconfronteerd met crimineel onrecht en er is veel woede, verdriet en pijn. In dit hoofdstuk is hiervoor aandacht.

Moord

Moord op school komt zelden voor. Een moord betekent dat iemand moedwillig een ander met voorbedachten rade om het leven brengt. Moord zonder voorbedachten rade wordt doodslag genoemd. Onder gezinsmoord (familicide) wordt verstaan dat iemand uit het gezin (vader, moeder of één van de kinderen) één of meerdere gezinsleden om het leven brengt en soms ook zichzelf. De exacte aantallen zijn moeilijk te geven, omdat de cijfers vaak verstopt zitten in andere cijfers.

Bij eerwraak wordt een familielid bestraft voor het beschamen van de familie. In 15% van de gevallen heeft dit een dodelijke afloop.

Al deze zaken trekken een zware wissel op de school als de recherche de school binnenkomt, de pers op het schoolplein staat en de leerlingen uit hun doen zijn. Dit vraagt van alle medewerkers grote inspanningen. Als de dader wordt gevonden, volgt nog een lange periode waarin er steeds momenten zijn waarop de zaak oplaait. Bijvoorbeeld tijdens de rechtszaak en een eventueel hoger beroep. Vaak gaat dat telkens opnieuw gepaard met media-aandacht.

Hoe te handelen

In grote lijnen kan de school handelen zoals bij andere sterfgevallen: het sleuteltrio oproepen en het stappenplan zoals genoemd in hoofdstuk 1 doorlopen.

Daarnaast moet er extra aandacht zijn voor:

- omgang met de media (zie hoofdstuk 4.);
- invloed van sociale media (zie hoofdstuk 4.);
- management: regelen en organiseren van de contacten met politie, ouders, collega's;
- duidelijk zelf in de hand houden wie de school binnenkomt om te helpen. Een te grote hoeveelheid verschillende hulpverleners is verwarrend;
- de mogelijkheid tot ondersteuning door specialisten/calamiteiten- of traumateam overwegen;
- aandacht voor gevoelens van onveiligheid bij leerlingen;
- aandacht voor gevoelens van boosheid, ontzetting en machteloosheid bij leerlingen en leerkrachten;
- aandacht voor kinderen die zelf in onveilige situaties verkeren (echtscheiding, huiselijk geweld, straatverbod);
- aandacht voor de ouders en hun gevoelens;
- aandacht voor het weer veilig maken van de school.

Andere aandachtspunten

Bij een dergelijke traumatische gebeurtenis is aandacht nodig voor de begeleiding van alle betrokkenen. Bij veel kinderen is het gevoel van veiligheid aangetast. Bij een gewelddadige dood is de kans groter op een gecompliceerd rouwproces. In de uitgave van de KPC groep, "Als een ramp een school treft", worden uitgebreide opsommingen gegeven van normale stressreacties die horen bij het normale verwerkingsproces en de aanpassing aan de nieuwe situatie. In bovengenoemde publicatie staan ook de symptomen van een gestoorde of gestagneerde verwerking die horen bij een posttraumatische stressstoornis (PTSS) genoemd.

Overwegingen bij het inschakelen van externe hulpverleners

Uit onderzoek is gebleken dat de veerkracht van de meeste kinderen groot is en dat ze dramatische gebeurtenissen goed zelf kunnen verwerken met hulp van vertrouwde mensen om hen heen. Slechts een klein deel van de kinderen ontwikkelt ernstige klachten die moeten worden behandeld. Volwassenen vormen het belangrijkste referentiekader voor kinderen. Ze herinneren zich later vaak beter de reacties van volwassenen dan een gebeurtenis zelf. Het is dus vooral van belang dat volwassenen ondersteund worden. Dat betekent dat het wenselijk is dat de leerkrachten in staat worden gesteld hun eigen kinderen op te vangen in plaats van dit over te laten aan vreemde hulpverleners, zo stelt Riet Fiddelaers-Jaspers in de Volkskrant van 17/ maart 2007.

Door deze vorm van ondersteunende hulp aan leerkrachten komt er niet te snel en te veel hulpverlening en onnodige traumaverwerking op gang. Een invasie van hulpverleners is niet nodig, de kans op ongecoördineerde acties is dan groot.

Voor kinderen is het van belang dat alles weer gewoon wordt. Uiteraard moet er tijd en ruimte zijn voor het uiten van gevoelens, het verwerken van de gebeurtenis en voor herdenking. Het is aan te raden om snel de normale gang van zaken weer op te pakken. Want als de school normaal functioneert, leiden kinderen daaruit af dat hun wereld ook weer veilig aan het worden is.

Ten aanzien van de inbreng van de professionals wordt de school aangeraden de sturing in eigen hand te houden. De meest geschikte rol voor hulpverleners is eraan bijdragen dat leerkrachten de kinderen op een juiste manier opvangen.

4. OMGAAN MET DE MEDIA

Inleiding

Een schokkende gebeurtenis op school trekt al heel snel de aandacht van de media. Journalisten hebben hun werk te doen en zullen dat doen met of zonder de medewerking van de school. In dit hoofdstuk is aandacht voor de contacten met de media en de invloed die de school hierop kan hebben.

Regievoering

Journalisten vertrekken nooit zonder een verhaal. Wat dat verhaal inhoudt, hangt mede af van de reactie van de school. Probeer daarom samen te werken en zorg dat ze weggaan met een verhaal waarvan de feiten kloppen. Openheid en duidelijkheid kunnen het uiteindelijke verhaal positief beïnvloeden. Maar hiervoor hebt u wel de toestemming van de nabestaanden nodig.

Probeer met de journalist af te spreken dat u het interview leest voordat het gepubliceerd wordt.

Geef nooit namen door van verdachten of slachtoffers. Verstrek geen foto's of persoonlijke informatie over hen. Namen, foto's en andere persoonlijke informatie kunnen al wel bekend zijn geworden via sociale media. Ook in dat geval moet u deze informatie nooit bevestigen en u onthouden van het geven van nadere informatie.

Het is en blijft lastig om invloed uit te oefenen op wat de media gaat zeggen, filmen en fotograferen. Maar u kunt wel kaders stellen. Geef duidelijk aan wat ze kunnen en mogen doen op school en op het schoolterrein.

Perscontacten

Het is verstandig om de perscontacten via één woordvoerder te laten lopen. Laat iedereen op school (leerlingen, personeel, maar ook ouders) weten dat alleen de perswoordvoerder de pers te woord staat.

De perswoordvoerder neemt ook de persvragen en/of interviewaanvragen in ontvangst en monitort de berichtgeving. Hij/zij stemt alles af met de schoolleiding en eventuele andere betrokkenen als Politie, Slachtofferhulp en GGD.

Van belang in het contact met de pers zijn de volgende punten:

- sta geen pers toe bij bijeenkomsten met ouders of andere belanghebbenden;
- sta de pers te woord buiten de school en de directe omgeving van de school. Zo voorkomt u dat journalisten leerlingen, ouders en leerkrachten op school aanspreken en foto's van bijvoorbeeld een herdenkingsplek kunnen maken. U zorgt er daarmee ook voor dat de school een veilige plek zonder indringers voor de leerlingen is;
- houdt er rekening mee dat iedere journalist het liefst persoonlijk informatie krijgt. Geef iedereen echter dezelfde informatie;
- maak plaats en tijd van een persbijeenkomst zo spoedig mogelijk bekend. Herhaal de persconferentie zo nodig enkele keren in de daarop volgende dagen;
- wanneer u het nodig vindt om op enig moment in de media dieper in te gaan op de gebeurtenis of er achteraf op terug wilt kijken, informeer dan goed welk programma hiervoor geschikt is. U kunt dan zelf het heft in handen houden en eisen stellen. Zoals het vooraf bespreken hoe het programma eruit gaat zien en voor uitzending de montage mogen zien en nog inspraak hebben.

Sociale media

Journalisten houden de sociale media nauwlettend in de gaten voor berichten die nieuwswaarde hebben. (Bovenbouw)leerlingen, hun ouders en medewerkers van de school zijn onbewust 'producenten van nieuws'. Alles wat zij via sociale media naar buiten brengen, kan interessant zijn voor journalisten. Informatie over de overledene, details over de situatie

en emotionele uitingen van leerlingen; journalisten bouwen er hun verhaal omheen.

Zeker wanneer u verwacht dat (de omstandigheden van) de plotselinge dood de aandacht van de media gaan trekken, is het raadzaam om:

- leerlingen, ouders en medewerkers direct bewust te maken van het feit dat de pers mee kan kijken bij alles wat zij online communiceren en ermee aan de haal kan gaan. Benadruk wat voor soort informatie niet naar buiten mag. Denk daarbij aan informatie die direct met de situatie zelf te maken heeft en informatie die inbreuk kan maken op de privacy van de overledene en zijn/haar familie;
- vroegtijdig te communiceren dat er op school een perswoordvoerder is, wie dit is en hoe u als school bereikbaar bent voor contact met de pers;
- een eigen communicatiestatement op te stellen met procesinformatie en feiten die naar buiten kunnen. Dit statement publiceert u op uw website zodat u daarnaar kunt blijven verwijzen wanneer er vragen zijn of er onrust ontstaat naar aanleiding van onjuistheden;
- is er sprake van extreem veel media-aandacht? Overweeg dan sociale media actief in te zetten. Enerzijds om te monitoren wat er online speelt. Anderzijds kunt u indien nodig snel en breed communiceren om onjuiste berichtgeving te voorkomen of te corrigeren. Via Twitter bijvoorbeeld.

5. ANALYSE VAN EIGEN EMOTIES

Inleiding

Wanneer leerkrachten, leerlingbegeleiders en directie leerlingen willen helpen bij het verwerken van emoties die worden opgeroepen door het plotselinge sterfgeval, vraagt dat een professionele houding en opstelling.

Aan de basis van een professionele opstelling liggen de eigen gedachten over en gevoelens ten aanzien van de dood (eventueel de zelfdoding of gewelddadige dood) en de overledene. Als u zich als leerkracht, leerlingbegeleider of directie niet bewust bent van uw eigen gedachten en gevoelens, bestaat het risico dat u tijdens het begeleidingsproces achter (pijnlijke) gevoelens komt. Onverwerkte eigen emoties en emoties waarvan men zich niet bewust is worden gemakkelijk overgedragen op leerlingen. Dit kan het begeleidingsproces verstoren en voor leerlingen verwarrend werken. Daarom is een zeker zelfonderzoek nodig voordat u aan de begeleiding begint. In dit hoofdstuk wordt hieraan aandacht besteed.

Uiten van emoties

Wanneer er iemand binnen de school overlijdt, maakt dat niet alleen bij leerlingen maar ook bij leerkrachten 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 als leerkracht 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 leerkracht 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/gewelddadige dood) 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 sleuteltrio of schoolteam) plaatsvinden.

Vragen die bij de zelfreflectie aan de orde moeten komen zijn:

hoe kijk ik aan tegen de dood;

- wat voor associaties roept het begrip 'dood' bij mij op;
- zijn die associaties rustgevend of onrustgevend, hoe komt dat;
- welke invloed hebben eerdere ervaringen met de dood op mijn associaties;

hoe kijk ik aan tegen een zelfgekozen dood, suicide of gewelddadige dood;

- wat voor associaties roept het begrip 'zelfgekozen dood' of 'moord' bij mij op;
- keur ik die associaties goed, begrijp ik ze of keur ik ze af, begrijp ik ze niet en hoe komt dat;
- welke eerdere ervaringen heb ik gehad met suicides, suicidepogingen of een gewelddadige dood en welke invloed hebben die ervaringen op mijn houding van nu;

hoe ervaar ik dit sterfgeval en de wijze waarop de leerling of mijn collega om het leven is gekomen;

- wat was mijn persoonlijke relatie met de overledene;
- in welk opzicht zal ik hem/haar missen;
- in welk opzicht voel ik me eventueel 'bevrijd';
- zijn er nabestaanden of omstandigheden die het sterfgeval extra problematisch maken? Wie/welke zijn dat in dit geval en hoe sta ik daar tegenover;

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.

6. SLECHT NIEUWS GESPREKKEN

Inleiding

Als het overlijdensbericht als eerste bij de school binnenkomt, zullen de ouders/familieleden geïnformeerd moeten worden. Broertjes en zusjes die ook op school zitten mogen daarbij niet vergeten worden. In de vakliteratuur heet zo'n gesprek een 'slecht nieuws gesprek'.

Zo'n gesprek moet ook gevoerd worden met vriendjes, vriendinnetjes en groepsgenootjes van de overledene.

Omdat nieuws zich erg snel via de sociale media verspreidt, is het belangrijk om zo snel mogelijk met deze gesprekken te beginnen.

Het voeren van een 'slecht nieuws gesprek' 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 het nieuws te brengen;
- hoe geschiedt de 'aankondiging'? Gaat u bijvoorbeeld zonder aankondiging naar de ouders/familie of belt u eerst op, laat u broertjes/zusjes en/of vriendjes en vriendinnetjes van de overledene naar uw kamer komen zonder hen vooraf te laten weten waar u over wilt praten;
- welke voorzorgsmaatregelen worden getroffen? Moet bijvoorbeeld vooraf gezorgd worden voor 'opvangmogelijkheden' na het gesprek? Welke opvang is beschikbaar?

Stap 2: De inleiding

Een slecht nieuws gesprek mag nooit een overval zijn! Ouders, familieleden of leerlingen aan wie u het nieuws moet melden, moeten de kans krijgen om even goed te gaan zitten en hun aandacht te richten op hetgeen u hen wilt meedelen.

Een uitgebreide inleiding (er omheen draaien) is niet nodig. U kunt het Slechte nieuws met één zin of met enkele korte zinnen inleiden:

- "Ik moet u iets ernstigs meedelen ...";
- "Ik vind het moeilijk om te zeggen, maar ik heb bijzonder triest en slecht nieuws voor u";
- "Ik vrees dat ik u er mee overval, maar ik moet u iets meedelen ...".

Elke leerkracht, interne begeleider of directeur zal bij een dergelijke inleiding formuleringen kiezen die het beste bij hem/haar passen. Het is in ieder geval van belang om zoveel mogelijk in de ik-vorm te spreken, want:

- ik-boodschappen zijn duidelijk, vooral bij een slecht nieuws gesprek is duidelijkheid een eerste vereiste;
- met ik-boodschappen is de kans het grootst dat u direct de aandacht krijgt van degene(n) aan wie u het slechte nieuws moet melden.

Stap 3: Vertel het nieuws kort en bondig

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

Een belangrijk aandachtspunt in deze fase is: u vertelt het nieuws en laat de ander vooral niet raden wat u komt vertellen. Laat u de ander wel raden, dan laat u hem of haar als het ware een strop om de eigen hals leggen en dat is in de gegeven omstandigheden wel erg cru. Het is ook niet nodig. U bent immers gekomen om slecht nieuws te brengen, u heeft de aandacht er voor gevraagd door uw korte inleiding, dan wordt dus nu van u verwacht dat u het nieuws meedeelt.

Stap 4: Ga in op de eerste emoties

Het overlijdensbericht leidt meestal direct tot emoties: schrik, verbijstering, ongeloof, verzet en misschien ook al verdriet of woede. In feite zijn allerlei emoties denkbaar na een dergelijk bericht. Het is belangrijk 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, schenk de ander de tijd en de gelegenheid om daaraan uiting te geven. Daarna kunt u aangeven dat u dergelijke emoties herkent, dat u misschien ook zo 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 vragen op:

- wat is er precies gebeurd;
- hoe kon dat gebeuren;
- hoe lang heeft het geduurd;
- waar is het gebeurd;
- waarom?

Het is belangrijk om zo open mogelijk de informatie te geven waarover u beschikt. Hoe moeilijk en pijnlijk het misschien ook voor de nabestaanden is, ze hebben er recht op om te weten wat er precies gebeurd is. Het zal soms zelfs nodig zijn om hen te helpen hun eigen vragen te formuleren.

Als informatie waarover u beschikt achter gehouden wordt, kan dat in deze fase misschien het leed lijken te verzachten. Toch blijkt later meestal dat het voor 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 recht op hebben.

Stap 6: Ga na welke hulp eventueel geboden moet worden

Een overlijdensbericht roept bij directe betrokkenen niet alleen heftige emoties op (ook al zullen die niet altijd direct zichtbaar/hoorbaar zijn), 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 als bringer van het slechte nieuws van belang om ook stil te staan bij de gevolgen die dit 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 (nieuwe) problemen die er door veroorzaakt worden. Vertel duidelijk welke ondersteuning/(praktische) hulp u en de school kunnen bieden en welke hulpbronnen nog meer in te schakelen zijn. Met wie kunnen de ouders en leerlingen bijvoorbeeld contact opnemen als zij na dit gesprek met u behoefte hebben aan een vervolgesprek? Het is belangrijk de mogelijkheden in dit opzicht te noemen voordat u het gesprek beëindigt. De sociaal verpleegkundige of jeugdarts van GGD Groningen kan u hierbij van advies dienen. Meer hulpverlenende instanties zijn te vinden in hoofdstuk 15. Instanties en websites.

7. 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.

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.

Eerlijk en duidelijk

Kinderen 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. Daardoor kan de hele situatie door hen gruwelijker of angstaanjagender ingevuld worden dan werkelijk het geval is.

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

Ook moet u ervoor zorgen dat een dergelijk bericht geen zakelijke mededeling wordt. Als u op een integere manier het slechte nieuws vertelt en in staat bent de 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 heeft geen zin om met oplossingen te komen die alleen in de eigen ogen belangrijk zijn. Zo heeft het geen zin om God in de antwoorden te betrekken als de leerlingen voor het eerst met Hem geconfronteerd worden. Voorkom dat de dood voorgesteld wordt als de wil van God. Kinderen gaan dan twifelen aan de betrouwbaarheid van God of worden bang dat God hen ook spoedig tot zich roept.

Ook vergelijkingen en beelden kunnen veel verwarring geven. Het probleem met kinderen is dat ze dingen soms heel letterlijk nemen. 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;
- dood gaan 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: met name 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. Een nadere uitleg is 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. Kinderen 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 groepsgenoot 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. Om dit gevoel te bezweren, bestaat het gevaar van doorpraten. 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 of verhaal voor te lezen, suggesties zijn te vinden op de websites die in hoofdstuk 14. opgesomd worden.

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 over deze vragen is te vinden in de hoofdstukken 10 t/m 13.

Waarschuw leerlingen (in de midden- en bovenbouw) ervoor dat ze uit respect voor de nabestaanden voorzichtig moeten zijn met wat ze online zetten. Het kan zijn dat nog niet iedereen op de hoogte is of dat de ouders/familie er geen prijs op stelt). Maar voorzichtigheid is ook geboden richting de media die met berichten aan de haal kan gaan.

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

8. KINDEREN EN HET BESEF VAN DE DOOD

Inleiding

In het vorige hoofdstuk is al even aangestipt dat jonge kinderen op een andere manier tegen de dood aankijken dan de wat oudere. 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 3 jaar

Heel kleine kinderen tot ongeveer 3 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 op 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 3 tot 6 jaar

Kinderen van 3 tot 6 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 6 tot 9 jaar

Bij kinderen van 6 tot 9 jaar begint het besef door te dringen dat de dood onomkeerbaar is, onherroepelijk en definitief. Maar wat het definitieve einde precies inhoudt, begrijpen ze nog niet. 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 eerder dan zichzelf) ook dood gaat.

Het groeiende besef dat 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 Bram 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 9 tot 12 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 enkel wijsneusje 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 12 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 zijn 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 groepsgenoot. 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.

9. FASEN IN DE ROUWVERWERKING

Inleiding

Net als volwassenen, rouwen ook kinderen. In grote lijnen is het rouwproces hetzelfde. Kinderen ervaren dezelfde pijn, maar hun reacties zijn minder voorspelbaar. In dit hoofdstuk worden de verschillende rouwfasen in algemene zin belicht.

Fase 1: Boosheid, verdriet en angst

In de eerste fase moet de realiteit onder ogen worden gezien: de medeleerling of leerkracht is dood, hij of zij is er niet meer. Hoe graag volwassenen dat ook willen, kinderen kunnen niet altijd beschermd worden tegen verdriet en pijn. Ze zullen met de werkelijkheid moeten leren leven.

In deze fase voeren boosheid, pijn, verdriet en angst (om bijvoorbeeld ook een ongeluk te krijgen) de boventoon. Ook kunnen kinderen zich schuldig voelen omdat ze de overleden leerling of leerkracht hebben gepest of ruzie met hem/haar hebben gemaakt en dit nu nooit meer goed kunnen maken.

Fase 2: Desoriëntatie en desorganisatie

In deze fase is sprake van rusteloosheid en sterk wisselende gevoelens. De leerling is dikwijls druk doende met niks. Hij of zij kan doorlopend met de voeten schuiven, plotseling opstaan en door het lokaal lopen of lachen op momenten dat dat niet verwacht wordt. Ook kan er sprake zijn van concentratieproblemen.

Fase 3: De ontkenning

In deze fase ontkent de leerling de werkelijkheid omdat deze te veel pijn doet. Er is geen opvallend gedrag.

De meeste kinderen kiezen in deze fase wat meer voor alleen zijn en de eenzaamheid. Het verdringen van het verlies kan ertoe bijdragen dat de leerling geen nieuwe intieme gevoelsrelaties aan wil gaan om nieuw verlies te voorkomen.

Fase 4: Opstandigheid

In deze fase protesteert de leerling tegen de werkelijkheid. Sommige kinderen zijn kwaad op personen die in hun ogen de dood hadden kunnen voorkomen (verwijten aan bijvoorbeeld ouders, politie, huisarts, ziekenhuis).

Ook kan er sprake zijn van concentratie - en leerproblemen, slapeloosheid en terugval in een vorige ontwikkelingsfase (bijvoorbeeld weer duimen of bedplassen, thuis en op school zich extra afhankelijk en afhankelijk tonen).

Fase 5: Aanvaarding

In deze fase wordt het verlies onder ogen gezien. De leerling koestert bewust sommige eigenschappen van de overledene. Na idealisering van de overleden leerling of leerkracht wordt het beeld van hem of haar realistischer. De leerling praat over de overledene, over wat hij of zij deed of zei in bepaalde situaties.

Fase 6: Integratie

Het verwerken van de rouw maakt de leerling beter toegerust voor de toekomst. De aandacht wordt weer op anderen gericht en er is weer ruimte voor nieuwe relaties. De leerling kan weer genieten van gewone dingen in het leven; het verdriet is verwerkt.

Tot slot

Voor alle fasen van 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 waarin 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 om 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;
- soms lijkt het dat kinderen niet willen praten over wat er gebeurd is en hoe ze zich voelen. Ze blijven stil in de klas en ontwijken ieder gesprek met ouders en leerkrachten. Dat wil niet zeggen dat ze geen uiting geven aan hun gevoelens. In werkelijkheid zou het zelfs kunnen zijn dat zij wel degelijk veel en openhartig praten over wat hen bezighoudt, maar dit vooral met vriendjes en klasgenoten doen binnen een WhatsApp groep. Het is online immers makkelijker om over moeilijke onderwerpen te praten; niemand ziet jouw verdriet, je hebt meer tijd om na te denken over wat je wilt zeggen en stiltes voelen niet ongemakkelijk. Kinderen (uit de bovenbouw) kunnen er om die reden ook voor kiezen om online hulp te vragen (zie hoofdstuk 15. Instanties en websites);
- met name pubers stellen hun rouw nog al eens uit. De ontwikkelingstaken van jongeren in de puberteit zijn al zo zwaar, dat rouwen er niet meer bij kan.

10. HET AFSCHEID, DE UITVAART

Inleiding

Het is erg 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 afscheidsbijeenkomst 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 aspecten aan de orde die van belang zijn bij het afscheid.

Een condoleancebezoek

Een condoleancebezoek, een laatste bezoek aan een overledene is geen gebeurtenis waarmee leerlingen iedere dag te maken krijgen. Daarom verdient zo'n bezoek een goede voorbereiding.

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

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.

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 om de kinderen te kunnen begeleiden. Zorg er voor 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 binnen gedragen, wat gebeurt er met de kist als de

bijeenkomst is afgelopen, geef je de nabestaanden na afloop een hand?

Bespreek van tevoren ook met de leerlingen dat het gebruik van smartphones (maken van foto's of versturen van berichten) tijdens de afscheidsbijeenkomst door de meeste aanwezigen niet gewaardeerd wordt. Veel mensen worden er zelfs boos of nog verdrietiger van. Spreek daarom met de leerlingen af dat ze hun smartphone thuislaten.

Vorbereiding op een begrafenis

Om kinderen voor te bereiden op een begrafenis, kunt u gebruik maken van de informatie in deze paragraaf.

Bij een begrafenis vindt een afscheidsbijeenkomst meestal in de kerk of een aula plaats. Na de bijeenkomst 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.

Maar 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

Om kinderen voor te bereiden op een crematie kunt u gebruik maken van de informatie in deze paragraaf.

Bij een crematie gaan de familie, vrienden en kennissen naar een ontvangstruimte in het crematorium waar ze wachten tot de afscheidsbijeenkomst 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 afscheidsbijeenkomst 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 bijeenkomst kan heel persoonlijk ingevuld worden met kaarsen, bloemen, ballonnen of wat je maar wilt. Aan het einde van de afscheidsbijeenkomst 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 na te praten. Wanneer de familie dat op prijs stelt, is er ook gelegenheid om te condoleren.

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 gaat de kist vanzelf branden. Na ongeveer één tot anderhalf uur is de crematie voorbij en komen de grove asresten van kist en overledene 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 urn 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 urnen muur, een urnen graf 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.

Veel kinderen hebben vragen over het crematieproces vanwege het vuur dat erbij 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.

Herdenkingsbijeenkomst 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 herdenkingsbijeenkomst op school gehouden. Ook tijdens deze bijeenkomst kunnen leerlingen teksten en gedichten voordragen, liedjes zingen en muziek maken.

U kunt op de website van de school speciale aandacht geven aan de overledene en een online herdenkingspagina met condoleanceregister openen (zie hoofdstuk 15. Instanties en websites).

Culturele verschillen

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 u als 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 afscheid rituelen plaatsvinden in het land van herkomst.

In dergelijke situaties is het verstandig om zelf een plechtigheid op school te organiseren zodat leerlingen de gelegenheid krijgen om afscheid te nemen.

Uitvaarrituelen in enkele andere culturen

Joodse uitvaarten vinden zo mogelijk binnen 36 uur na het overlijden plaats. Meestal ontbreken de bloemen. Op weg naar het graf houdt de stoet drie maal halt om te laten zien dat er geen haast is. Nadat de kist in het graf is gezonken, maken de nabestaanden een scheur in hun kleren als teken van rouw. Er wordt een week rouw in acht genomen.

Hindoestanen kiezen bijna altijd voor een crematie omdat dat voor het lichaam de snelste manier is om terug te keren tot de bron. In de aula wordt de kist geopend en versierd. Enkele van de nabestaanden gaan mee naar de oven om de verbranding mee te maken.

Moslims worden vaak in het land van herkomst begraven. Het lichaam wordt in een linnen doek, zonder kist, begraven op de rechterzij met het gezicht richting Mekka.

Rituelen tijdens of na de uitvaart

Rituelen zijn belangrijk voor de rouwverwerking. 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.

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:

- 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 gooit 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 gooien 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.

11. SUGGESTIES VOOR KRINGGESPREKKEN

Inleiding

Al verschillende keren is gewezen op het feit dat het erg belangrijk is om te praten met leerlingen. Wat voelen ze, wat houdt hen bezig, wat vragen ze zich af, wat willen ze weten? Het voeren van een kringgesprek leent zich bij uitstek voor het praten over dergelijke vragen. In dit hoofdstuk worden suggesties gegeven voor het voeren van kringgesprekken op verschillende momenten. Daarnaast worden enkele specifieke kringgesprekken beschreven.

Doelen van een kringgesprek

Een kringgesprek naar aanleiding van een sterfgeval van een leerling of leerkracht kan meerdere doelen vervullen. Het is van belang dat u als leerkracht vooraf duidelijk bepaalt welk doel u met het kringgesprek nastreeft.

Mogelijke doelen zijn:

- een uitlaat bieden voor gedachten en gevoelens ten aanzien van de dood (eventueel de zelfdoding of gewelddadige dood) en de overledene;
- emoties naar aanleiding van het sterfgeval bespreekbaar maken;
- verwerking van emoties;
- mogelijke misvattingen corrigeren;
- problemen signaleren die zijn ontstaan naar aanleiding van het sterfgeval;
- afspraken maken over de begrafenis/crematie of afscheidsbijeenkomst op school;
- bespreken van voorzorgsmaatregelen ter voorkoming van ongevallen;
- bespreken van maatregelen ter verbetering van de sfeer in de groep.

Kringgesprekken op verschillende momenten

Een sterfgeval roept bij leerlingen in de verschillende fasen van het verwerkingsproces verschillende emoties en vragen op (zie hiervoor ook hoofdstuk 9. Fasen in de rouwverwerking). Daarom is het aan te bevelen om meer dan één kringgesprek te voeren. Daartoe lenen zich de volgende momenten:

1. Direct na het bekend worden van het overlijdensbericht

Dit gesprek heeft vooral tot doel leerlingen te helpen om hun eerste (waarschijnlijk verwarde) gevoelens en gedachten ten aanzien van de dood en de overledene te uiten en hun meest directe vragen te kunnen stellen.

Het gesprek concentreert zich op de emoties van de leerlingen.

Thema's in dit eerste kringgesprek kunnen zijn:

- wie heeft eerder een sterfgeval meegemaakt (bijv. van grootouder, huisdier);
- hoe hoorde je daarvan;
- wat riep het bij je op;
- wat deed je met die gevoelens of gedachten;
- wat roept dit bericht bij je op;
- wat kun je doen met de gevoelens en gedachten die dit bericht bij je oproepen?

Als u leerlingen van de midden- en/of bovenbouw uitnodigt om te vertellen op welke manieren je gevoelens en gedachten kunt uiten, zullen zij ongetwijfeld ook ideeën aanreiken die te maken hebben met sociale media:

- het plaatsen van een foto van de overledene met afscheidswaardes op Facebook of Instagram;
- het plaatsen van een gedicht of een mooi plaatje met een spreuk op je statusupdate.

Het zijn mooie, kleine, emotionele en liefdevolle gebaren waarin ze uitdrukken hoe verdrietig of boos ze zijn en hoezeer ze de overledene gaan missen. Voor hen is het heel logisch om hun smartphone daarvoor in te zetten en, nog meer dan dat ze al waren, in contact te zijn met hun

netwerk. Waar ze zich minder van bewust zijn, is dat anderen kunnen meekijken met wat ze online plaatsen. En soms ook anders kunnen reageren dan verwacht.

Bovengenoemde ideeën vormen een mooie natuurlijke aanleiding om even stil te staan bij het gebruik van (sociale) media. U kunt leerlingen vragen:

- wat kan het effect van de sociale media op het gevoel of de gedachten van ouders en directe nabestaanden zijn;
- wat kan het effect zijn als een journalist jouw berichten ziet?

Zeker in het geval van een situatie waarin sprake is van een onnatuurlijke dood, moet voorkomen worden dat leerlingen, ouders en medewerkers te snel naar buiten communiceren en er een geruchtenstroom ontstaat die de situatie onnodig complex(er) maakt. Het is daarom van belang om uit te leggen dat er media-aandacht zal zijn en dat de kans groot is dat onbekenden online hun mening zullen geven over de situatie en/of de overledene. Vaak zijn reacties positief en respectvol. Maar ze kunnen ook vervelend, kwetsend of onjuist zijn. Geef leerlingen de tip om daar niet op te reageren, maar het in de groep te bespreken. Maak duidelijk bij wie ze terecht kunnen met dit soort signalen.

In de bovenbouw is de kans groot dat de groep een 'Klassen WhatsApp-groep' heeft. Bespreek met de leerlingen of ze dat een fijne manier vinden om, in de eerste dagen na het bericht van overlijden, ook buiten schooltijd elkaar te helpen en te steunen bij verdrietige momenten. Indien zij ervoor open staan, kan de beheerder van de WhatsApp-groep u als leerkracht aan de groep toevoegen. Met de leerlingen spreekt u af dat u de groep weer verlaat in de dagen na de begrafenis/crematie. Normaal gesproken zullen de leerlingen u niet toelaten in hun WhatsApp-groep; het is immers hun afgeschermd omgeving waar ze met elkaar contact hebben. Maar in een situatie van een plotselinge dood en dit hét gesprek van de groep zal zijn, zullen ze het waarschijnlijk zien als een verlenging van hetgeen u in de klas heeft gedaan. Stel het ze voor en laat hen de keuze of ze er gebruik van willen maken. Wanneer zij u in de groep toelaten, bent u in de gelegenheid om een breder zicht te hebben op de emoties en verwerking in de groep. De kans is groot dat u meer signalen opvangt dan in de klas. Jongeren durven online méér te zeggen dan offline. Door uw aanwezigheid in de groep verlaagt u bovendien de drempel voor leerlingen om via WhatsApp één-op-één het gesprek met u aan te gaan.

2. Eén of twee dagen vóór de begrafenis/crematie

Dit gesprek kan meerdere doelen hebben:

- emoties die zijn ontstaan naar aanleiding van het sterfgeval 'de dood' (in het algemeen) of de overledene bespreekbaar maken;
- voorbereidingen treffen voor de begrafenis/crematie/afscheidsbijeenkomst.

Dit gesprek concentreert zich niet zozeer op de eigen emoties (van de leerlingen) maar meer op de overledene.

Thema's in dit kringgesprek kunnen zijn:

- de overledene: wat weten we van hem/haar;
- hoe willen we ons hem/haar blijven herinneren;
- hoe zouden we afscheid van hem/haar kunnen nemen (zie ook hoofdstuk 10. Het afscheid, de uitvaart);
- hoe verloopt een begrafenis, crematie of afscheidsbijeenkomst, welke rituelen doen zich daarbij voor (zie hiervoor ook hoofdstuk 10. Het afscheid, de uitvaart);
- wie heeft wel eens een begrafenis of crematie meegemaakt;
- wat vond je daarbij mooi en goed;
- welke afspraken kunnen wij maken over de begrafenis/crematie/afscheidsbijeenkomst van de overledene (bijv. een voordracht, muziek, een brief of advertentietekst)?

3. Direct na de begrafenis/crematie

In dit gesprek is het doel vooral het bespreekbaar maken en helpen verwerken van de emoties rond het afscheid.

Thema's in dit gesprek kunnen zijn:

- wat betekent rouwen;
- wat betekent afscheid nemen;
- is het erg als je op zo'n moment je gevoelens laat zien of juist niet;
- hoe kun je troosten of helpen als iemand verdriet heeft?

4. Enkele dagen na de begrafenis/crematie

Het doel van dit gesprek is vooral het bespreekbaar maken van de gevoelens die sinds de afscheidsbijeenkomst hebben post gevat bij de leerlingen en het maken van afspraken voor de toekomst.

Centraal in dit gesprek staan 'de dingen van alledag' en 'vooruitkijken'.

Thema's in dit gesprek kunnen zijn:

- wat doen we met de lege stoel: blijft de stoel dit jaar leeg of gaat er iemand op zitten;
- ongelukken en ongelukkige gevoelens: hoe kunnen we ervoor zorgen dat er in de toekomst geen nieuwe slachtoffers vallen (als de overledene is omgekomen bij een ongeval of als gevolg van een suicide);
- verdriet en andere gevoelens rond de dood: hoe lang mag je daar last van hebben, waar kun je terecht als je er eens over wilt praten of er hulp bij nodig hebt (voor adressen zie hoofdstuk 15. Instanties en websites)?

5. Enkele weken na de begrafenis/crematie

Het doel van dit gesprek is met name leerlingen duidelijk te maken dat allerlei gevoelens over het sterfgeval ook na verloop van tijd nog kunnen spelen.

Centraal staat 'terugkijken'.

Thema's in dit gesprek kunnen zijn:

- een evaluatie van de voorgaande periode, de berichtgeving, de manier waarop erover gesproken is, de bijdrage die de school/groep heeft geleverd bij de uitvaart of crematie;
- de herinneringen aan de overledene: hoe blijft de overledene in de herinnering voortleven, welke aardige dingen blijven we ons herinneren, zijn er ook minder leuke herinneringen;
- mag je minder leuke herinneringen hebben (Ja!) of moet je je daar schuldig over voelen (Nee!)?

Door regelmatig kringgesprekken te voeren waarin de leerlingen met hun vragen en emoties kunnen komen, worden het praten over de dood en de belevingen daaromheen voor veel leerlingen steeds gemakkelijker. Het helpt hen om - in fasen - het sterfgeval te verwerken.

Gestructureerde gesprekken

Hoewel kringgesprekken de ruimte moeten bieden aan leerlingen om hun emoties en (mogelijk verwarde) gedachten te uiten, is het van groot belang om de gesprekken gestructureerd te laten verlopen. Die structuur biedt leerlingen namelijk de veiligheid die ze - juist bij dit soort moeilijke gesprekken - nodig hebben.

1. Voorbereiding

Ga met de leerlingen in een ruimte zitten die voor hen vertrouwd is: het eigen lokaal, de kantine of het overblijflokaal.

Plaats de stoelen (zo mogelijk) in een U-vorm zonder tafels ervoor. Ga zelf aan het hoofd van de U-vorm zitten en zorg ervoor dat u alle leerlingen kunt aankijken.

2. Inleiding van het gesprek

Vertel wat uw (belangrijkste) bedoeling is met dit gesprek. Vertel dat een sterfgeval/overlijdensbericht van iemand in de directe omgeving bij nabestaanden allerlei gevoelens, gedachten en vragen oproept. Vertel ook dat het heel goed en belangrijk is om

daarover te praten zodat je er niet in je eentje over blijft piekeren.

Als u een thema wilt bespreken, leidt dat dan - kort - in.

Vertel erbij dat het thema alleen een 'opstapje' is voor het gesprek en dat alles wat de leerlingen willen inbrengen of vragen voor gaat.

Vertel ook dat het niet de bedoeling is dat iemand zich gedwongen voelt om iets te vertellen of te zeggen wat hij/zij niet kwijt wil.

Aandachtspunten:

- wees zelf open en eerlijk;
- wees niet bang uw eigen gevoelens te tonen, het zal de leerlingen waarschijnlijk alleen maar helpen om uw voorbeeld te volgen;
- praat daarbij zoveel mogelijk in de ik-vorm (ik-boodschappen).

3. De leerlingen aan het woord

Het kan voor leerlingen heel moeilijk zijn om in een groep hun gevoelens kenbaar te maken of hun (misschien verwarde) gedachten uit te spreken.

U kunt hen helpen door bijvoorbeeld te vragen:

- "Ik ben ontzettend geschrokken van dit bericht. Ik ben er ook heel erg door aan het denken geslagen. Ik vraag me af hoe jullie ertegenaan kijken. Wie zou daar iets over willen zeggen?";
- "Het is nu al een paar weken geleden dat ...x... overleden is. Ik merk dat ik nog regelmatig aan hem/haar denk. Is dat bij jullie ook zo? Wie wil daar iets over zeggen?".

Als de leerlingen met hun emoties, vragen en gedachten komen, is het van belang om zoveel mogelijk te luisteren. Geef geen commentaar. Luister en vraag zo nodig door. Bedank leerlingen die iets verteld of gevraagd hebben of geef ze op een andere manier een complimentje daarvoor. Als leerlingen elkaar becommentariëren, leg dan uit dat iedereen zijn/haar eigen gevoelens en gedachten heeft en dat het niet nodig is dat anderen er precies zo over denken.

Aandachtspunten:

- luister zoveel mogelijk actief, invoelend ("Je bedoelt ...?", "Je voelt je ...?", "Je probeert me duidelijk te maken dat ...");
- iedere leerling die iets wil zeggen moet daartoe de kans krijgen. Sommige leerlingen moeten daar extra toe worden uitgenodigd door hen met hun naam aan te spreken: "Sanne, wat denk jij als je dit hoort? Wil jij daar ook iets over vertellen?" (Als Sanne er niets over wil vertellen, moet dat uiteraard gerespecteerd worden!).

Soms leidt een kringgesprek tot voornemens, plannen of ideeën.

Probeer die steeds zo concreet mogelijk samen te vatten en peil de meningen van de groep.

Schrijf zo nodig afspraken, plannen of wensen die geuit zijn op het bord. Peil tot slot ook de meningen over het gesprek en ga na of er behoefte is aan meer gesprekken of kondig aan wanneer u van plan bent een vervolgesprek te houden.

Specifieke methodes

Soms is het nodig om met behulp van een specifieke methode de leerlingen te helpen hun gevoelens en gedachten in de groep te bespreken. Bij het eerste gesprek (direct na het overlijdensbericht) is het niet wenselijk om specifieke methodes te hanteren: dat gesprek zal een vrijwel onvoorbereid gesprek zijn. Maar bij het tweede en eventueel volgende gesprek kan een specifieke methode heel nuttig zijn.

Er zijn verschillende methodes voor dit soort kringgesprekken denkbaar. We noemen er drie:

1. 'Lege hoofdjes'

Geschikt voor: kinderen vanaf de middenbouw van het basisonderwijs.

Doel: kinderen helpen hun eigen gedachten en gevoelens over de dood onder woorden te brengen.

Werkwijze: teken de contouren van een (kinder)hoofdje ter grootte van een A-4; kopieer dat voor elk kind; deel de kopieën uit en vraag aan de kinderen om in de hoofdjes de woorden te schrijven die volgens hen als eerste door het hoofd schieten bij iedereen die erbij betrokken is.
Als iedereen klaar is, kunnen de hoofdjes opgehangen worden. Vraag aan de kinderen hun hoofdje zelf toe te lichten. Vervolgens kan aan de groep gevraagd worden of zij dat ook hebben. Vraag de kinderen ook wat je het beste kunt doen als je zoiets denkt of voelt.

2. Vragendoos

Geschikt voor: leerlingen vanaf de middenbouw van het basisonderwijs.
Doel: leerlingen helpen met de verwerking van het gemis en verdriet.
Werkvorm: de kinderen stoppen de vragen die hen bezighouden in een doos. Niemand hoeft zich te schamen omdat hij/zij een gekke vraag heeft want er is de bescherming van de anonimiteit. Tijdens een kringgesprek worden alle vragen besproken. U kunt zelf ook vragen aan de kinderen voorleggen:

- wat zou je nog tegen je overleden groepsgenootje willen zeggen;
- waar denk je het meeste aan als je aan hem/haar denkt;
- wat zul je het meeste missen?

Vervolgens kunnen de leerlingen voor zichzelf of in groepjes gaan werken. Enkele ideeën:

- ze bedenken wat de overleden leerling of leerkracht voor iemand was en zetten dat in enkele regels op papier;
- ze bedenken hoe ze zich de overledene willen blijven herinneren en schrijven dat op;
- ze maken een tekening voor de overledene of voor de ouders/familie;
- ze maken een collage waarin ze de kenmerken van de overleden leerling of leerkracht en de herinneringen aan hem/haar verwerken;
- ze schrijven een gedichtje voor de overledene;
- ze verwoorden hun gevoelens in een afscheidsbrief aan de leerling of leerkracht of in een troostbrief aan de ouders.

De werkstukken kunnen worden gebundeld in een boek en aan de ouders/familie worden gegeven. Dat boek kan een plaatsje krijgen bij de kist waarin de overledene is opgebaard.

3. 'Dood eerlijk'

Geschikt voor: leerlingen vanaf de middenbouw van het basisonderwijs.
Doel: leerlingen helpen te praten over hun gedachten en gevoelens.
Werkvorm: voordat het spel gespeeld kan worden, schrijft u een aantal aanvulzinnen op kaarten. De kinderen zitten in een kring en pakken om beurten een kaart van de stapel. Ze lezen de zin voor en vullen die vanuit hun eigen beleving aan. Ook de andere leerlingen krijgen de kans de zin aan te vullen.

Voorbeelden van aanvulzinnen:

- toen ik hoorde dat ...;
- er is mij nooit verteld dat ...;
- ik wou dat ik kon ...;
- vaak vraag ik me af ...;
- ik zou willen dat ik nooit ...;
- ik zou nu nog tegen (naam overledene) willen zeggen ...

Aandachtspunten bij deze kringgesprekken

1. Het is mogelijk dat leerlingen bij dergelijke gesprekken hun eigen emoties niet de baas kunnen, er geen grip meer op hebben en decompenseren ("flippen/uit de bol gaan"). Als dat gebeurt, is het van het grootste belang om direct hulp in te schakelen (zie hoofdstuk 15. Instanties en websites). Stop het gesprek, blijf bij de leerling die decompenseert en schakel een collega in om de rest van de klas op te vangen.
2. Als u de indruk heeft dat een leerling in de klas zo labiel is dat de kans bestaat dat deze bij een kringgesprek decompenseert, overweeg dan wat u het beste kunt doen:
 - geen kringgesprek voeren (heeft het nadeel dat de rest van de groep minder goed

- opgevangen wordt dan zou kunnen);
- een kringgesprek voeren zonder de labiele leerling erbij (heeft mogelijk een stigmatiserende uitwerking);
 - een voorgesprek voeren met de labiele leerling.
3. Accepteer negatieve gevoelens ten opzichte van de overledene.
 4. Wees alert op 'wilde verhalen', 'verheerlijking van de (zelfgekozen) dood' en andere signalen.
 5. Zorg dat u uw indrukken en de signalen die u opvangt in de kringgesprekken binnen de school kan bespreken met een collega, een leerlingbegeleider en/of een groep collega's.
 6. Maak zo nodig afspraken met de sociaal verpleegkundige/jeugdarts van de GGD of een andere hulpverlenende instantie om uw signalen, indrukken, vragen en twijfels te bespreken (voor adressen zie hoofdstuk 15. Instanties en websites).

12. ANDERE WERKVORMEN

Inleiding

Naast het voeren van kringgesprekken, kunnen ook andere werkvormen worden gebruikt om leerlingen te helpen bij het verwerkingsproces. De keuze zal afhangen van de omstandigheden, de leeftijd van de leerlingen en hun relatie met de overledene.

In dit hoofdstuk worden enkele werkvormen belicht.

Spel

Jonge kinderen, met name kleuters, verwerken het gebeuren in hun spel. Ze spelen de gebeurtenis rond het overlijden na door auto's te laten botsen en zieke of dode poppen te verzorgen in de poppenhoek.

Tekenen, knutselen

Vaak willen kinderen iets maken voor hun overleden groepsgeenootje of leerkracht. Dat kan een mooie tekening zijn, een plakwerkje of iets toepasselijks dat ze zelf in elkaar knutselen.

De laatste boodschap op een kaartje

De leerlingen kunnen op kaartjes schrijven wat ze nog tegen de overleden leerling of leerkracht willen zeggen. Als leerkracht kunt u dit doen voor de jongste leerlingen. De kaartjes worden aan de ouders gegeven of aan een bloem gehangen en meegenomen naar de uitvaart.

Kaarten maken

Laat de leerlingen een mooie kaart maken en naar iemand sturen die verdriet heeft. Dat kan de familie van de overledene zijn, maar ook iemand anders in de omgeving van de leerlingen.

(Voor)lezen

Het voorlezen of zelf lezen van een verhaal of (prenten)boek levert een belangrijke bijdrage aan het verwerkingsproces. Kinderen voelen zich gesteund door de gevoelens van de hoofdpersoon (voor titels zie de websites die vermeld staan in hoofdstuk 14. Literatuur). De leerlingen kunnen ook zelf een boek kiezen waarin dood, verdriet of rouw een thema is. Laat ze vertellen over het boek dat ze hebben gelezen. Ze kunnen er ook eerst in tweetallen over praten.

Stel vervolgens de volgende vragen:

- vond je het een mooi boek;
- werd je er verdrietig van;
- wat vond je erg, wat raakte je;
- wie huilt er wel eens bij een verhaal, liedje, boek of film;
- hoe vind je het als je geraakt wordt door een verhaal, liedje, boek of film? Wat doe je dan?

Poëzie

Ook het werken met poëzie helpt leerlingen het verdriet te verwerken (titels zijn te vinden op de websites in hoofdstuk 14. Literatuur). Vraag de kinderen wat de gedichtjes voor hen betekenen; worden ze erdoor geraakt?

Vervolgens kunnen de kinderen zelf een gedichtje schrijven voor de overledene of zijn/haar ouders/familie.

En verder ...

En verder kan nog gebruik gemaakt worden van de volgende werkvormen:

- het schrijven van een opstel;
- het schrijven van een afscheidsbrief, individueel of gezamenlijk;
- het schrijven van een condoleancebrief, individueel of gezamenlijk;
- het opstellen van een rouwadvertentie namens de groep/school;

- het uiten van emoties in expressievakken (tekenen, schilderen, musiceren);
- het maken van een fotoboek of collage als gezamenlijke herinnering aan de overledene;
- activiteiten ter voorbereiding en invulling van de afscheidsbijeenkomst (teksten en muziek zoeken en oefenen, advertentietekst opstellen).

Aandachtspunten bij deze werkvormen

1. Er kunnen ook negatieve gevoelens ten aanzien van de overledene aanwezig zijn, schep hiervoor ruimte.
2. Houdt rekening met religie/cultuur en religieuze/culturele verschillen.
3. Houdt ook rekening met bijgeloof en fantasievoorstellingen bij leerlingen (als gevolg van films en literatuur).
4. Kinderen kunnen niet 24 uur achter elkaar rouwen. Het is daarom goed om ook activiteiten te organiseren die niets met het overlijden te maken hebben. Een andere mogelijkheid is om leerlingen keuzeopdrachten te geven, ze kunnen dan zelf bepalen of ze met het overlijden en de overledene bezig willen zijn of liever iets anders doen.
5. Sommige kinderen hebben pas geleden ook al een ernstig verlies geleden. Deze kinderen hebben in de meeste gevallen extra aandacht nodig. U kunt met hen overleggen of ze bij alle werkvormen aanwezig willen zijn. Sommige kinderen willen dat en vervullen een soort leidersrol, anderen willen dat niet.
5. Als het gaat om een zelfdoding, dan kunnen er leerlingen zijn die deze zelfdoding verheerlijken. Wees hierop alert. Houdt er rekening mee dat dit buiten uw eigen gezichtsveld plaats kan vinden. Uitingen hiervan of gesprekken met anderen vinden vooral via online communicatie plaats. Binnen de WhatsApp –groep bijvoorbeeld of via Facebook Messenger. Belangrijk is dat kinderen die deze signalen op kunnen pakken, u hierover in vertrouwen weten te nemen.

13. VERDRIETKOFFERS

Inleiding

Naast de werkvormen die in de afgelopen twee hoofdstukken belicht zijn, kunt u ook gebruik maken van de 'Verdrietkoffers'.

Verdrietkoffers

De 'Verdrietkoffers' zijn themakoffers rond het onderwerp verdriet/rouwverwerking. De koffers bevatten achtergrondinformatie, handvatten en (les)suggesties om:

- met leerlingen te praten over de dood in algemene zin en de overleden groepsgenoot of leerkracht;
- leerlingen voor te bereiden op het afscheid;
- leerlingen te begeleiden bij de verwerking van het verdriet.

Er is een Verdrietkoffer voor groep 1 t/m 4 (onderbouw) en een koffer voor groep 5 t/m 8 (bovenbouw).

Te leen

De Verdrietkoffers zijn kosteloos te leen bij de Telefonische Advisering van GGD Groningen.

De Telefonische Advisering is op werkdagen geopend van 8.00-20.00 uur.

Telefoonnummer: (050) 367 4991.

Bezoekadres: Hanzeplein 120, Groningen

14. LITERATUUR

Inleiding

In dit hoofdstuk wordt een aantal websites op een rijtje gezet. Op deze websites vindt u boeken over het thema dood en rouwverwerking voor verschillende doelgroepen.

www.in-de-wolken.nl

Informatie en uitgaven over omgaan met verlies.

www.achterderegenboog.nl

Voor kinderen en jongeren die van dichtbij te maken hebben (gehad) met het overlijden van een dierbare.

www.vook.nl

Vereniging van ouders van een overleden kind.

www.rouwboeken.nl

Webwinkel met een selectie van boeken over rouw.

www.verliesverwerken.nl/literatuur

Uitgebreide literatuurlijst van de Landelijke Stichting Rouwbegeleiding.

15. INSTANTIES EN WEBSITES

Inleiding

In dit hoofdstuk vindt u op alfabetische volgorde een aantal instanties die hulp kunnen bieden als er (plotseling en onverwacht) een leerling of leerkracht overlijdt. Bij elke instelling staat kort beschreven welke hulp er geboden kan worden. Daarnaast zijn enkele algemene websites en sites die speciaal op het onderwijs gericht zijn opgenomen.

Algemeen Maatschappelijk Werk

Nagenoeg elk team van het Algemeen Maatschappelijk Werk beschikt over een gespecialiseerde jongeren maatschappelijk werker. Deze kan ingeschakeld worden voor hulp bij en advies over problemen die naar aanleiding van een plotseling sterfgeval naar boven zijn gekomen.

Voor adres en telefoonnummer van het maatschappelijk werk in de regio: zie de website van de gemeente, de gemeente- of telefoongids.

Calamiteitenteam KPC Groep

De onverwachte dood van leerlingen of leerkrachten, een steekpartij op het schoolplein, (seksueel) geweld naar leerlingen of leerkrachten. Soms wordt een school zo diep geraakt dat het normale functioneren wordt bedreigd en er spoedeisende hulp nodig is. Wanneer u dit meemaakt, kunt u een beroep doen op dit team van experts.

Calamiteitenteam KPC Groep

www.kpcgroep.nl/calamiteitenteam

GGD Groningen

De GGD heeft via haar medewerkers een directe relatie met de scholen. GGD-medewerkers participeren ook in het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) en het sociaal team bij u in de buurt. Wanneer u als school ondersteuning wenst, kan de sociaal verpleegkundige, de jeugdarts of een andere hulpverlener uit het team hiervoor ingeschakeld worden.

Bij overlijden door een ongeval of misdrijf is de gemeentelijk lijkschouwer als één van de eersten op de hoogte van het overlijden. Meestal is dit een arts van de GGD. Hij of zij zal zijn/haar collega, die als sociaal verpleegkundige of jeugdarts bij de school betrokken is, op de hoogte stellen.

GGD Groningen

Hanzeplein 120

Postbus 584

9700 AN Groningen

Tel. (050) 367 40 00

www.ggd.groningen.nl (op deze site vindt u ook het dichtstbijzijnde CJG bij u in de buurt)

Landelijke Stichting Rouwbegeleiding (LSR)

Voor iedereen die te maken heeft met rouw na het verlies van een dierbare. Bij de LSR is uitgebreide informatie over rouw beschikbaar. Op de website is een overzicht met rouwzorgverleners in de provincie Groningen te vinden.

LSR

www.verliesverwerken.nl

Lentis / Jonx

Jonx is de afdeling Jeugd Geestelijke Gezondheidszorg van Lentis (voorheen GGZ Groningen). Hulp van Jonx kan worden ingeschakeld wanneer een (plotseling) sterfgeval

aanleiding geeft tot psychische problemen bij een kind of jongere.

Signalen die wijzen op een (ernstige) verstoring van het psychisch evenwicht zijn: gedragsproblemen, regressieverschijnselen (bijvoorbeeld weer in bed plassen), leer- en concentratieproblemen, spijbelen of depressies.

Jeugd geestelijke gezondheidszorg, Lentis

Polikliniek Jonx

www.jonx.nl

www.lentis.nl

Onderwijsbegeleidingsdienst

De onderwijsbegeleidingsdienst kan zowel groepen als individuele leerlingen en het schoolteam begeleiden bij een (plotseling) overlijden.

Ook ouders kunnen met hun vragen betreffende opvang van hun kind(eren) bij de onderwijsbegeleidingsdienst terecht.

Cedin : educatieve dienstverlening voor Noord Nederland

www.cedin.nl

Gereformeerd Pedagogisch Centrum

Onderdeel van Gereformeerde Hogeschool Zwolle

www.gh-gpc.nl



Politie

Voor het opsporen en eventueel informeren van familieleden van de overledene kan de politie worden ingeschakeld. Wanneer de plotselinge dood het gevolg is van een ongeval of van een misdrijf, moet de politie vanzelfsprekend worden ingeschakeld.

In bijzondere gevallen (bijvoorbeeld bij een acute uitgebreide betrokkenheid van een dorpsgemeenschap) kan de politie hulp bieden bij de eerste opvang.

Politie

Tel. (0900) 88 44

Alarmnummer: 112

Praktijk voor rouw- en verliesverwerking, Maria Derksen

Begeleiding van kinderen, jongeren en volwassenen bij rouw- en verliesverwerking, zowel individueel als in groepen. Ook verzorgt Maria Derksen lezingen op ouderavonden en workshops.

Tevens regionaal steunpunt van Stichting Achter de Regenboog voor verliesverwerking met kinderen en jongeren.

Praktijk voor rouw- en verliesverwerking

Maria Derksen

mariaderksen@home.nl

www.praktijkrouwenverlies.nl

Slachtofferhulp

Slachtofferhulp kan helpen bij schokkende gebeurtenissen zoals een ongeval of misdrijf. Medewerkers van het bureau 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 zijn mogelijk.

Slachtofferhulp Nederland

www.slachtofferhulp.nl

VOOK : vereniging ouders van het overleden kind

Zelfhulporganisatie van ouders van een overleden kind die begrip en medeleven willen bieden aan lotgenoten. Hier kunnen ook diverse brochures worden besteld.

VOOK

www.vook.nl

Algemene websites

www.rouwrituelen.nl

Stervensbegeleiding en rouw in verschillende culturen/religies.

www.Sterretjesvangoud.nl

Een christelijke lotgenotensite voor ouders en familie van een overleden kind.

www.stichtingjongehelden.nl

Stichting die zich richt op jongeren/tieners die te maken krijgen met rouw en de verwerking daarvan. Ook de ouders en andere opvoeders (bijv. leerkrachten) zijn daarbij in beeld.

Websites speciaal gericht op het onderwijs

www.internetwijzer-bao.nl

Vele links naar rouwprotocollen, lessuggesties, verdrietkoffers en ervaringen.

www.kpcgroep.nl

Onder het thema calamiteiten zijn veel lessuggesties, draaiboeken, checklisten en voorbeeldbrieven te vinden m.b.t. de onderwerpen verlies, zelfdoding, ernstige ziekte, vermissing, (gezins)moord, seksueel geweld en mishandeling, (inter) cultureel geweld, intimidatie, internetgeweld, loverboys, ontvoering, brand, drugs, wapenbezit en rampen op afstand.

www.speciaalonderwijs.kennisnet.nl

Achtergrond informatie en links voor het speciaal onderwijs.

Websites voor leerlingen (in de bovenbouw)

Websites waar leerlingen (anoniem) kunnen chatten over het verlies en hun gevoelens:

<http://www.pratenoververlies.nl>

<https://www.facebook.com/pratenoververlies>

<http://www.kindertelefoon.nl>

<https://www.pratenonline.nl>

Websites waar leerlingen kunnen chatten en informatie kunnen vinden over zelfmoordgevoelens:

<http://www.113online.nl/>

<http://www.zelfmoord.nl/>

<https://www.survivalkid.nl/> (heeft ook een chatcafé voor jongeren die nabestaande zijn na zelfdoding).

Websites om online een condoleanceregister te openen en/of iemand te herdenken:

<http://www.condoleance.nl/>

<http://www.condoleanceregister.nl/>

<http://www.herdenkenwij.nl/>

BRONVERMELDING EN COLOFON

Bij de samenstelling van dit protocol is gebruik gemaakt van:

'Plotselinge Dood; protocol en werkmap'

Monné-van Wirdum, M., Zwartendijk-Schats, M.A.T.W., Janssen, Th., Janssen, H.C.M.
GGD/RIAGG, Den Haag 1992

'Afscheid voor altijd; omgaan met verdriet en rouw bij leerlingen in het primair onderwijs'

Fiddelaers-Jaspers, R.
Schoolpers, Houten 1996

'Dood normaal; verdriet en rouw bij leerlingen'

Fiddelaers-Jaspers, R.
Educatieve Partners Nederland BV, Houten 1996

'De meest gestelde vragen over kinderen en de dood'

Fiddelaers-Jaspers, R.
Stichting In de wolken, Heeze 2003

'Als praten bij je werk hoort; gespreksvaardigheden voor hulp- en dienstverleners'

Janssen, H.
Boom, Amsterdam-Meppel, 1989

'Protocol plotselinge dood'

GGD Eemland, Amersfoort 2007

Met dank aan Solange Jacobsen van Bureau Jeugd & Media die ten behoeve van dit protocol in 2014 aanvullingen op het gebied van de sociale media heeft gegeven.

BIJLAGE 1: FORMULIERENSET

Hierbij treft u een aantal formulieren, voorbeeld brieven en voorbeeld communiqués aan die gebruikt kunnen worden:

- bij de communicatie over een plotseling sterfgeval;
- om gegevens en afspraken vast te leggen.

Standaard formulieren

Vaak is het moeilijk om steeds weer 'het verhaal' over een plotseling overlijden te vertellen. Om zeker te zijn van de juiste informatie legt u die vast op het casus formulier.

Op het sleuteltrio formulier is of wordt vastgelegd wie de aanspreekbare personen zijn in een geval van een plotselinge dood.

Het kan handig zijn een kopie van beide ingevulde formulieren op een vaste en centrale plaats ter beschikking te hebben.

Voorbeelden van brieven en communiqués

Om te zorgen dat iedereen voldoende geïnformeerd is, kan gebruik gemaakt worden van communiqués en brieven voor leerlingen, ouders en personeel. Ze kunnen op prikborden worden opgehangen, ter plaatse uitgedeeld, digitaal of per post verspreid worden.

Enkele voorbeelden worden gegeven, maar ieder geval is anders en iedere school heeft natuurlijk een eigen cultuur en toon.

De voorbeelden geven een indruk van de soort informatie die gegeven moet worden.

Voorbeeld casusformulier

Overleden is op (datum in te vullen) :

Naam : j/m

Contactpersoon familie :

Adres familie :

Telefoonnummer :

Stellen wel/geen prijs op meelevende telefoontjes.

Contactpers school :

Hij/zij was leerling van groep :

Beste relaties: groep

..... groep

..... groep

Familie: groep

..... groep

..... groep

Het overlijden is het gevolg van:

.....

Waren er anderen bij? Zo ja, wie (van school):

.....

Verdere bijzonderheden mogen wel/niet bekend gemaakt worden:

.....

De begrafenis/crematie wordt verzorgd door:

.....

Tel.nr.....

en vindt plaats op:

datum :

te.....

tijd :

Met de familie is afgesproken:

- bloemen ja/nee : bijzonderheden:

- toespraak ja/nee, wie:.....

- advertentie ja/nee

- aantal aanwezigen namens school:

- leerlingen met/zonder ouders:

Voorbeeld sleuteltrioformulier

Schooljaar/

Sleutelfiguren die verantwoordelijk zijn voor coördinatie en regie bij plotseling overlijden van een lid van de schoolgemeenschap

((1) en (2) in te vullen aan het begin van elk schooljaar)

1. Namens de directie

dhr/mw

adres

tel.nr.

e-mail

Plaatsvervanger

dhr/mw

adres

tel.nr.

e-mail

2. Namens de ouders

dhr/mw

adres

tel.nr.

e-mail

Plaatsvervanger

dhr/mw

adres

tel.nr.

e-mail

3. De leerkracht van de groep van de overledene

dhr/mw

adres

tel.nr.

e-mail

Voorbeeldcommuniqué

Groningen,.....

Geachte ouders/verzorgers,

Gisterochtend is er een ernstig ongeluk gebeurd dat het leven heeft gekost aan, leerling uit groep X. Wij zijn hierdoor erg geschokt en verdrietig.

Alle kinderen zijn hiervan in een groepsgesprek op de hoogte gesteld.

Wij hopen dat u thuis uw kind goed kunt opvangen als het erover wil praten. Ten behoeve hiervan vindt u achter deze brief enige informatie.

Namens de ouders het verzoek om hen nu niet thuis te bellen of te Appen. Hoe begrijpelijk uw medeleven ook is, dergelijke telefoontjes vormen een zware belasting. Wel kunt u de school bellen.

Mevrouw onderhoudt het contact met de familie en zal ons verder op de hoogte houden.

Als er meer bekend is over hoe wij afscheid kunnen nemen van , berichten wij u hierover.

Met vriendelijke groet,

.....

Voorbeeldbrief ouders

Groningen,

Geachte ouders,

De plechtigheid voor de begrafenis van
zal plaatsvinden in de aula van de algemene begraafplaats
te,
op dag en tijdstip

Na de begrafenis is er gelegenheid tot condoleren in de ontvangstkamer van de begraafplaats.

De school wordt vertegenwoordigd door twee teamleden en enkele leden van de ouderraad (of medezeggenschapsraad).

Na contact met de familie kan ik u medelen dat ouders die met hun kind(eren) afscheid willen nemen hierbij ook uitgenodigd zijn.

Het zal duidelijk zijn dat u een dergelijke beslissing zelf moet nemen omdat u het beste weet wat een dergelijke plechtigheid kan losmaken bij uw kind(eren).

U hoeft voor deze dag niet apart toestemming tot vrijaf te vragen.

Wij kunnen ons voorstellen dat de verwerking van deze tragische gebeurtenis in sommige gevallen niet zonder problemen verloopt. Bij vragen of moeilijkheden met de verwerking kunt u contact met ons opnemen.

Team en ouderraad (of medezeggenschapsraad)
..... school.

BIJLAGE 2: UW KIND HEEFT EEN SCHOKKENDE GEBEURTENIS MEEGEMAAKT; INFORMATIE VOOR OUDERS

Soms krijgen kinderen (plotseling) te maken met dood, geweld of een vreselijk ongeval. Dat kan hen diep raken. Kinderen hebben tijd nodig om dit te verwerken. U als ouder of verzorger kunt hier bij helpen.

Hoe zien kinderen de dood?

Hoe kinderen de dood zien hangt af van hun leeftijd.

Kinderen van 3 tot 6 jaar kennen het verschil tussen leven en dood. Ze gebruiken het woord 'dood' in hun spel. Bijvoorbeeld: Jij bent dood, je moet blijven liggen. Kinderen van deze leeftijd weten dat mensen en dieren dood kunnen gaan. Maar ze begrijpen nog niet dat dit voor altijd is; ze verwachten dat de dode gewoon weer terugkomt. Als er iemand is overleden, stellen ze veel vragen. Bijvoorbeeld: kan hij niet meer lopen, kan hij nog wat horen als ik wat zeg, wordt hij nou niet vies in de grond?

Kinderen van 6 tot 9 jaar beginnen te begrijpen dat de dood voor altijd is. Iemand die dood is komt nooit meer terug. Wat dood-zijn precies inhoudt weten ze nog niet. Ze beginnen te beseffen dat iedereen dood kan gaan, dus ook de mensen van wie ze houden. Dit maakt hen bang. Als ouders even weggaan, kan een kind vragen: komen jullie wel weer terug? Op deze leeftijd stellen kinderen vragen over de kist, de crematie, de begrafenis en het kerkhof. Ze willen ook weten wat er na de dood gebeurt.

Kinderen van 9 tot 12 jaar weten dat alles wat leeft eens dood zal gaan. In deze leeftijd worden kinderen steeds minder afhankelijk van volwassenen. Om niet te kinderachtig te lijken, vragen ze meestal weinig aandacht voor hun angst en verdriet.

Praten met kinderen over de dood en de overledene

Praat met uw kind over de dood en degene die dood is. Probeer zo duidelijk mogelijk uit te leggen wat 'dood' precies is. Vooral bij heel jonge kinderen is dit erg belangrijk, want anders halen ze zich van alles in hun hoofd. Vertel dat iemand die dood is niets meer voelt. Hij voelt dus geen pijn en heeft het ook niet koud.

Leg de dood *niet* op de volgende manieren uit:

- Dood zijn is slapen, maar dan voor altijd. Uw kind kan dan bang worden als het zelf moet slapen. Slaap en dood zijn twee verschillende dingen.
- Dood gaan is op een verre reis gaan en nooit meer terugkomen. Ook dit is voor een kind lastig; het voelt zich in de steek gelaten. Waarom mocht uw kind niet mee? Het vriendje of de leerkracht kwam toch altijd terug als hij op reis ging?
- Iemand gaat dood omdat hij zo ziek is. Vooral kleine kinderen weten niet wat het verschil is tussen erge en minder erge ziekten. Als uw kind zelf eens een griepje heeft, kan het bang worden om dood te gaan. Een goede uitleg is daarom nodig. Bijvoorbeeld: een beetje ziek zijn betekent niet dat je dood gaat. Maar soms is een lichaam zo kapot dat het niet meer gemaakt kan worden.

Geef eerlijk antwoord op vragen van uw kind. Als u dingen niet vertelt, gaat uw kind er zelf over fantaseren. Dat is vaak erger dan de harde waarheid.

U hoeft niet op alle vragen een antwoord te hebben. Ook volwassenen weten niet alles en vinden het soms lastig om over bepaalde dingen te praten. Uw kind mag dit best merken, u mag best zeggen 'Ik weet het niet, maar ik denk ...'.

De verwerking

Kinderen verwerken een plotselinge dood ongeveer op dezelfde manier als volwassenen. Maar kinderen zijn nog niet volwassen en hebben uw steun daarom hard nodig.

Veel kinderen spelen de gebeurtenis na; ze zijn druk bezig met poppen, auto's en verkleedkleden. Dit is een goede manier om het sterfgeval te verwerken.

Zelf iets maken helpt kinderen ook om de dood een plaatsje te geven. Bijvoorbeeld: iets tekenen of iets knippen en in elkaar plakken. U kunt uw kind daarbij helpen door bijvoorbeeld samen een brief te schrijven als afscheid of samen een tekening te maken voor de ouders van degene die overleden is.

Let op uw kind als het kijkt naar bepaalde tv-beelden en foto's in de krant. Hoe reageert uw kind hierop? Sommige beelden kunnen de nare ervaring erger maken. Bijvoorbeeld: een vreselijke foto van een ongeluk met een vliegtuig of tv-opnames van een oorlog. Vlak na een vreselijke gebeurtenis is het niet goed dat een kind veel van deze beelden ziet.

Laat uw kind vlak na een vreselijke gebeurtenis niet te lang alleen, maar geef het wel de ruimte om zich zo nu en dan even terug te trekken. Laat uw kind weten dat u in de buurt bent en blijft.

Het meegaan naar de begrafenis of crematie kan helpen bij het afscheid nemen. Uw kind moet van te voren wél weten wat het kan verwachten.

Wat zijn normale reacties van kinderen op een sterfgeval?

Kinderen reageren verschillend op een (plotseling) sterfgeval. Het ene kind huilt veel en wil er over praten. Het andere kind gaat woest spelen of wordt heel druk. Weer een ander kind wordt stil en trekt zich terug.

Normale reacties op een sterfgeval zijn:

- stiller zijn dan anders;
- heel druk doen;
- minder interesse voor dingen hebben;
- onrustige slaap, nachtmerries;
- angstig gedrag, niet alleen durven zijn;
- om kleine dingen huilen of boos worden;
- minder goede cijfers op school;
- weer in bedplassen of weer duimzuigen;
- lichamelijke klachten zoals hoofdpijn en buikpijn;
- hangerig zijn;
- zich schuldig voelen over wat er gebeurd is;
- dingen doen of beslissen die het anders nooit zou doen.

Als u merkt dat uw kind anders doet, praat er dan over. Laat uw kind zijn eigen verhaal vertellen.

Wat hoorde het, zag het en rook het? Wat dacht en voelde het? En wat deden of zeiden anderen?

Het belangrijkste voor alle kinderen is dat ouders tijd voor hen nemen. Tijd om te praten en tijd om samen iets te gaan doen.

Soms merken ouders niet dat hun kind bezig is met wat er gebeurd is. Een kind droomt er bijvoorbeeld over maar vertelt dit niet. Het gebeurt bijna nooit dat een (plotselinge) dood geen indruk maakt. Blijf daarom goed kijken en luisteren naar uw kind.

Sta uw kind tijdelijk toe dat het zich anders gedraagt. Bijvoorbeeld: woest spelen en af en toe niet luisteren. Maak daarover een tijdje geen ruzie.

Communicatie via sociale media

Een plotselinge dood kan al snel de aandacht trekken van lokale, regionale en landelijke

pers. Journalisten zullen voor hun verhaal informatie inwinnen bij de school, de leerlingen en u als ouders. Ervaring heeft geleerd dat zij vooral ook sociale media goed in de gaten houden voor berichten die nieuwswaarde kunnen hebben. Alle foto's, berichten, gedachten en gedichten die privé geplaatst worden, kunnen zomaar als bron voor een verhaal dienen. Wij vragen u daarom voorzichtig te zijn met het plaatsen van informatie over de overledene, details over de situatie en emotionele uitingen die u liever privé wilt houden.

Hulp

Het kan zijn dat u zelf zo geschrokken bent dat u uw kind niet goed kunt helpen. Zoek dan hulp voor uzelf en zorg ook dat uw kind zijn of haar verhaal ergens kwijt kan.

Zoek hulp voor uw kind als het na een paar maanden nog niet weer de oude is. U kunt:

- contact opnemen met uw huisarts;
- contact opnemen met de sociaal verpleegkundige of jeugdarts van de GGD. De verpleegkundige of jeugdarts is te vinden op het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) of het sociaal team bij u in de buurt of op de school van uw kind;
- bellen naar de Telefonische Advisering van GGD Groningen/CJG, telefoonnummer: (050) 367 4991, op werkdagen van 8.00-20.00 uur.