



Minigids rouw op school

Leerkrachten komen in hun werk onherroepelijk rouw en verlies tegen. Deze minigids helpt je om je daarop voor te bereiden, zodat je je leerlingen goed kunt begeleiden.

Een frisse wind
door je gedachten



Live Love
Lose

Inhoud van de minigids rouw op school

Verlies en rouw op school.....	3
Hoe bereid je je als school goed voor op rouw en verlies?	4
Meteen kunnen reageren.....	4
Eigenheid van de school.....	5
Op langere termijn kunnen reageren.....	6
Leerkrachten in staat stellen hun leerlingen te begeleiden	7
Leerlingen en rouw.....	8
Hoe merk je dat een leerling rouwt?	8
Tussen twee werelden.....	9
Hoe rouwen kinderen van verschillende leeftijden?	11
Jonge kinderen en rouw, wat kun je verwachten?	11
Oudere kinderen en rouw, wat kun je verwachten?	13
Adolescenten en rouw, wat kun je verwachten?	15
Leerkrachten en rouw.....	17
Ouders en rouw.....	19
Minigidsen.....	22
Wie is Ellen en wat is Live Love Lose?	Error! Bookmark not defined.



Illustraties ©: Esther Sepers

Verlies en rouw op school

Je bent meester of juf op een basisschool. Je hebt 30 kinderen in je klas. Al deze kinderen hebben grootouders, ouders, huisdieren, toekomstplannen en een (gezond) lichaam. Dit zijn allemaal waardevolle dingen in het leven van je leerlingen. Dingen waarvan het pijn doet als ze verloren gaan. De kans dat zich een verlies- of rouwsituatie voordoet die een van je leerlingen raakt is dus aanwezig. Kinderen worden ziek, verliezen een (groot)ouder, hebben ouders die gaan scheiden of krijgen een ongeluk. Daar wil je liever niet aan denken. Maar je weet dat er een moment komt dat je er als leerkracht mee te maken krijgt. En dan?

Iedere leerkracht en ieder schoolbestuur krijgt te maken met rouw en verlies. Een school is heel belangrijk in het leven van kinderen en ouders en scholen willen daarom goed met verliessituaties omgaan. Dat is nog niet zo gemakkelijk. Bij rouw en verlies kun je denken aan een leerling die ziek wordt of overlijdt. Ook ouders die gaan scheiden of docenten die wegvallen hebben een grote impact op een kind en op een klas. In de wereld om ons heen gebeurt ook veel waar een school op moet reageren. Aanslagen en natuurrampen, dichtbij en ver weg leiden tot moeilijke situaties in onze maatschappijen in onze klassen. Dit is allemaal verlies en rouw dat een school raakt.

Een verlies- of rouwsituatie kenmerkt zich door 3 dingen. Allereerst vinden veel mensen het eng om hierover te praten. Leerkrachten kunnen daardoor moeite hebben om dit onderwerp te bespreken. Ten tweede kan een verliessituatie grote impact hebben op alle betrokkenen. Als leerkracht is het moeilijk om op je routine te varen als je aangedaan bent door verlies. De derde bemoeilijkende factor is die van tijd. In een rouw- of verliessituatie heb je geen tijd om als school rustig na te denken over hoe je wil reageren. Hier moet je dus op voorbereid zijn.

Hoe bereid je je als school goed voor op rouw en verlies?

Er zijn een aantal niveaus waarop een school klaar moet zijn voor een verlies- en rouwsituatie. Allereerst moet een school direct kunnen reageren op een verliessituatie door haar leerlingen, leerkrachten en ouders goed op te vangen. Je wil misschien een herdenkingsplechtigheid regelen, een herinneringentafel maken en je wil iedereen te woord staan die daar behoefte aan heeft. Ten tweede is het belangrijk om na te denken over de eigenheid van je school. Hoe wil je als school optreden in een dergelijke situatie en hoe zorg je ervoor dat iedereen daarvan op de hoogte is? Zijn er religieuze aspecten waar je rekening mee wil houden? Zijn jullie een school die ergens in gespecialiseerd is, zodat je dit terug kunt laten komen in een herdenking? Ten derde is een school zo belangrijk in het leven van leerlingen dat ze ook op langere termijn de leerlingen en docenten zou moeten ondersteunen in het verwerken van een verlies. Zowel leerlingen als docenten kunnen na langere tijd nog last hebben van de naweeën van een verlies en hier hulp bij nodig hebben. Als laatste is het belangrijk dat de leerkrachten van een school genoeg weten van rouw om hun leerlingen hierin bij te staan. Hierbij zijn zowel kennis als vaardigheden van leerkrachten onontbeerlijk.

Meteen kunnen reageren

Hoe ga je als school om met een plotseling overlijden van (bijvoorbeeld) een leerkracht? Dit is een situatie waarin iedereen aangeslagen en ontredderd is. Niemand weet goed wat te doen en iedereen kijkt naar de schoolleiding voor sturing. Maar ook een directeur kan zeer aangedaan zijn door een overlijden. Mensen kunnen soms in deze situatie niet helder denken. Je kunt het je echter niet permitteren om een tijdje rustig na te denken over hoe je met deze situatie om wil gaan. Je moet in het NU reageren op de situatie die voor je ligt. Daardoor maken mensen fouten of vergeten dingen. Om dit te ondervangen kan een protocol helpend zijn.

In een protocol staat in de eerste plaats een **stappenplan**. Dit stappenplan geeft je houvast om belangrijke besluiten te nemen. Er moet in een acute verliessituatie veel geregeld en besloten worden. In het protocol kun je mensen benoemen die in deze situatie de leiding zullen nemen. Zij kunnen met ouders van de overledene en de politie praten, een aangepast rooster verzorgen en alle administratieve zaken afhandelen. Met dit stappenplan zorg je ervoor dat je als school adequaat kunt handelen wanneer zich een verlies- of rouwsituatie voordoet.

Naast een stappenplan wordt in een protocol ook beschreven hoe je bijvoorbeeld om wil gaan met de media, hoe je je leerlingen en hun ouders wil informeren over wat er gebeurd is, hoe je een afscheid op school vorm wil geven en hoe je kringgesprekken kunt voeren om leerlingen door de verliessituatie heen te helpen. Je kunt dit soort protocollen vinden op de [website van de GGD](#) in jullie regio.

Het is echter zeer belangrijk dat je de inhoud van zo'n protocol up to date houdt en dat je het aanpast aan de eigenheid van je school. Het protocol alleen is niet genoeg in een onverwachte rouw situatie, het protocol vooraf bespreken met collega's en er uit halen wat voor jullie relevant is wel. Ook kun je in een dergelijke bespreking andere verlies- en rouwsituaties dan een overlijden, bespreken. Je kunt hierbij denken aan een terroristische aanslag of een natuurramp. Ook hier zul je als school op een goede manier mee om moeten gaan. Een protocol zorgt ervoor dat iedereen weet wat hem of haar te doen staat in een verliessituatie, zodat je als school het beste kunt doen voor je leerlingen en je leerkrachten. Hiervoor moet je het protocol wel 'eigen'maken.

Eigenheid van de school

Elke school is uniek. Door de combinatie van het type school dat je bent (basisschool/middelbare school, speciaal onderwijs/gymnasium, katholieke school/ipadschool) en de achtergrond van je leerlingen en leerkrachten (nationaliteit, cultuur, religie) ontstaat een specifieke

sfeer binnen elke school. Deze sfeer wordt door iedereen samen gemaakt, het is belangrijk om deze sfeer door te voeren in dit soort officiële momenten.

Je zult je dus als school moeten afvragen hoe jij stil wil staan bij een afscheid van een leerling /leerkracht, een aanslag of een nationale ramp. Vind je dat iedereen aanwezig moet zijn bij een crematie /begravenis, of vraag je alleen de directeur? Wil je zelf een afscheid organiseren of houd je het bij een vermelding van het verlies in een brief aan ouders? Kijk je samen met leerlingen het jeugdjournaal of niet? Wil je een herinneringstafel midden in de hal of heb je een plek zoals een kapel of een stiltecentrum waar mensen herinnerd kunnen worden? Kom je nog een keer op het gebeuren terug na een aantal weken (of elk jaar) of besluit je dat 1 keer aandacht er aan besteden genoeg is? Al dit soort keuzes worden bepaald door wie jullie als school zijn en bepalen op hun beurt ook weer waar jullie voor staan als school. Het zijn keuzes die een grote impact kunnen hebben op de mensen in jullie school. Ouders van een overleden leerling kunnen zeer veel steun ervaren van school, maar kunnen zich ook alleen voelen staan. Leerkrachten kunnen het gevoel hebben dat de hele school een verlies in hun klas samen draagt, of dat zij het maar moeten zien te rooien met hun rouwende leerlingen. Daarom is het belangrijk om op een manier met rouw en verlies om te gaan die past bij de filosofie en de sfeer van de school, waar iedereen zich in kan vinden.

Op langere termijn kunnen reageren

Houd er rekening mee dat bij veel leerlingen rouw pas na een tijdje komt. Weken of maanden na een verliessituatie, kan een scholier vragen stellen of emotioneel reageren. Kinderen kunnen plots boos worden, concentratieproblemen krijgen of gedragsproblemen vertonen. Dit heeft allemaal te maken met het feit dat kinderen zich veilig moeten voelen voordat ze aan hun rouwproces kunnen beginnen. Als ouders met rouw te maken krijgen is het vaak moeilijk voor ze om hun kinderen goed bij te staan. Kinderen voelen dat hun ouders (even) niet beschikbaar voor ze zijn door hun eigen verdriet en stellen hun rouwproces uit. Wanneer kinderen voelen dat er weer

ruimte is voor hun emoties begint voor hun het rouwproces soms pas echt.

Het is onmogelijk om te zeggen wat de termijn is waarbinnen iemand een verlies verwerkt moet hebben. De duur van rouw hangt af van de impact van het verlies op een persoon en hoe goed hij door anderen geholpen is met het verwerken van deze klap. Anders dan volwassenen zijn kinderen minder goed in staat om aan te geven dat ze vast zitten in hun verwerking en dat ze er alleen niet uit komen. Kinderen hebben daarom volwassenen nodig om ze in de gaten te houden en om hulp aan te bieden. Een oplettende leerkracht die, ook na een hele poos, goed inschat dat een kind nog te maken heeft met rouw kan een hele steun zijn voor leerlingen.

Leerkrachten in staat stellen hun leerlingen te begeleiden

Het kan voor een leerkracht een hele klus zijn om een kind dat rouwt te begeleiden. Allereerst zal dit kind speciale aandacht nodig hebben, terwijl de leerkracht ook de rest van de leerlingen in een klas aandacht moet geven. Daarnaast is het voor een leerkracht heel fijn om kennis te hebben van rouw en verlies om een kind goed te kunnen helpen.

Kennis

Rouw is een proces dat gekenmerkt wordt door specifieke fases en gevoelens. Het is voor een leerkracht handig om meer te weten over theorieën omtrent rouw en verlies, zodat hij deze gevoelens en fasen kan herkennen. Rouw is echter ook een heel individueel proces, waardoor het niet altijd zo is dat iemand een voorspelbaar pad bewandelt. Dat maakt het soms moeilijk om rouw te herkennen en daargood naar te kunnen handelen. **Als je meer wil weten over rouw, lees dan de ‘Minigids rouw’ van Live Love Lose (www.liveloveloze.nl).**

Vaardigheden

Wanneer een leerling te maken krijgt met rouw, leidt dat vaak tot gevoelens die ook moeilijk te hanteren kunnen zijn voor een buitenstaander. Het is confronterend om machteloos te staan tegenover een verlies dat je leerling zo veel verdriet doet. Rouw van een ander raakt ook je eigen rouw. Daarom kan het soms moeilijk zijn om een leerling die rouwt goed te begeleiden. Leerkrachten moeten daarom de kans krijgen om de vaardigheden die ze nodig hebben om hun leerlingen goed te begeleiden aan te scherpen als dat nodig is. Hierbij kun je denken aan vaardigheden als: onbevooroordeeld luisteren, creatieve oplossingen vinden om emoties te uiten en te verwerken en gesprekstechnieken om kinderen te ondersteunen.

Leerlingen en rouw

Allerlei situaties in het leven van je leerlingen kunnen tot een rouwproces leiden. Een echtscheiding van ouders en alle bijbehorende verliezen (vanzelfsprekend contact met allebei de ouders, gevoel van een gezin zijn, verlies van huis en soms van school door verhuizing) kan een zeer grote impact hebben op kinderen van alle leeftijden. Maar ook het verlies van gezondheid door een slepende ziekte of door een ongeluk kan maken dat kinderen in een rouwproces terecht komen. Kinderen kunnen ook rouwen omdat ze zich anders voelen dan de rest of omdat ze gepest worden. Het is heel gemakkelijk om rouw en de veelheid aan situaties waarin rouw optreedt, te onderschatten.

Hoe merk je dat een leerling rouwt?

In eerste instantie zou je verwachten dat een kind dat rouwt regelmatig huilt. Dat is dan ook het eerste signaal waar veel mensen op letten: vertoont een kind tekenen van verdriet? Huilen is echter niet het enige signaal waar je op dient te letten. Veel leerlingen zijn echter bang om hun gevoelens te tonen en zullen daarom erg hun best doen om niet te huilen. Deze gevoelens moeten dan op een andere manier hun weg naar buiten vinden.

Er is een veelheid aan symptomen die zouden kunnen wijzen op rouw. Kinderen kunnen hangerig zijn, snel boos worden, zich terug trekken, moe zijn, buikpijn of hoofdpijn hebben en veel opgebouwde spanning in hun lijf voelen. In het algemeen kun je letten op veranderend gedrag. Een leerling die altijd al stil was, maar nu nog veel stiller wordt. Een kind die zich altijd prima kon concentreren, maar nu alleen nog maar de clown uithangt en haar boeken niet meer open doet. Een leerling die altijd al snel boos werd, maar nu woede uitbarstingen krijgt waarbij sturing niet meer mogelijk is.

Invloed van rouw op schoolprestaties

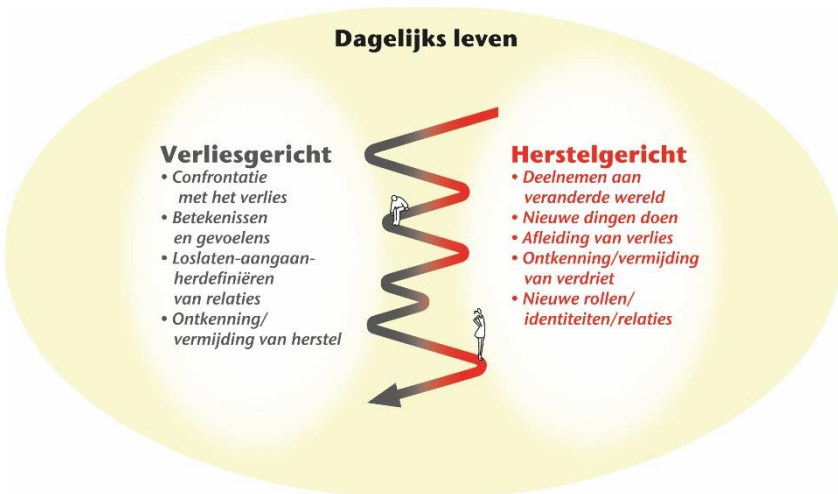
Rouw kan een zwaar proces zijn dat veel energie kost. Wanneer een leerling rouwt zal hij vaak overvallen worden door emoties, gedachten en herinneringen. Dat maakt dat leerlingen vaak niet goed (meer) mee kunnen komen met de rest van de klas. Het is aan de leerkracht om de leerling zo veel mogelijk ruimte te geven om dit rouwproces door te maken, ook als dat betekent dat de leerling zich even minder focust op de stof die hij zou moeten leren. Rouwen is ook leren, leren van het leven en hoe je met tegenslagen om kunt gaan. Je leerlingen hierin bijstaan is daarmee een mooie taak die je als leerkracht kunt uitvoeren alvorens een leerling weer toekomt aan leren.

Tussen twee werelden

Als leerkracht kun je je leerling(en) uitleggen dat rouw bestaat uit 2 processen. Je bevindt je als rouwende als het ware tussen twee verschillende werelden.

De eerste wereld is gericht op het verlies. Dit is de wereld waarin je je verdrietig en wanhopig voelt, waarin je steeds weer een beetje meer afscheid moet nemen van datgene dat je verloren bent, waarin je betekenis moet geven aan je verlies. Tegenover die wereld van verlies staat de wereld van herstel. In deze wereld vind je een nieuwe manier om te leven (met hetgeen je verloren bent in je rugzak), sta je weer open om nieuwe dingen te leren en durf je de uitdagingen van het leven weer aan te gaan. Iedereen die rouwt gaat op en neer tussen

deze twee werelden en dat is ook hoe een rouwproces hoort te gaan. Het is daarmee dus niet gek als een leerling de ene dag vol goede moed is en de volgende dag weer heel boos of verdrietig. Rouw is een proces dat grillig verloopt, waarin mensen vaak op en neer gaan tussen verschillende emoties en waarin elke dag anders is.



Duale Procesmodel van Omgaan met Verlies (Stroebe en Schut, 1999)

Je kunt kinderen die ‘vast hangen’ in een van de twee werelden proberen te helpen om ook de andere kant te bezoeken. Iedereen doet dit op zijn eigen manier, er is geen goede manier. Alleen vast zitten in een van de twee werelden is niet helpend.

Je mag als leerkracht meer geduld hebben met een kind dat rouwt, maar als het de klas verstoort dan is dat niet oké. Probeer duidelijk te zijn over dat dit gedrag niet getolereerd wordt. Spreek het kind er later op aan. Laat het kind merken dat je begrijpt dat de rouw er misschien voor zorgt dat het onaangepast reageert en probeer samen met het kind te bedenken hoe dit gedrag beperkt kan worden. Kinderen vinden

het zelf vaak ook niet fijn om zich vervelend te gedragen en zullen het fijn vinden dat je ze serieus neemt als gesprekspartner om na te denken hoe dit gedrag voorkomen kan worden.

Kinderen kunnen misbruik maken van de ruimte die je ze geeft om te rouwen. Als leerkracht voel je dit in de meeste gevallen goed aan. Je kunt dan in een gesprek aangeven dat dat jij dat in de gaten hebt en dat niet de bedoeling is. Je kunt je leerling helpen door grenzen aan te geven, met liefde voor de situatie van het kind en in overleg met het kind (en eventueel met ouders). Een leuke oefening is om deze grenzen samen met de leerling te bepalen. Door deze oefening praat je met de leerling over de rouwsituatie en beperk je de mate waarin hij hier op een negatieve manier mee omgaat.

Hoe rouwen kinderen van verschillende leeftijden?

Er is een duidelijk verschil tussen jonge kinderen, oudere kinderen en adolescenten in hoe zij rouw ervaren. De komende 3 delen van deze minigids zullen kort ingaan op rouw bij kinderen in verschillende leeftijden. In de **‘Minigids kinderen en rouw’** is hierover uitgebreidere informatie te vinden (www.liveloveloze.nl).

Jonge kinderen en rouw, wat kun je verwachten?

Jonge kinderen kunnen niet goed langdurig verdrietig zijn. Het is dan ook niet gek dat wanneer je je kind vertelt dat opa dood is, ze dit voor kennisgeving aannemen en verder gaan voetballen. Een uur later kan het kind heel verdrietig zijn en getroost willen worden. En dan gaat het weer lekker tekenen. Je mag dit op en neer gaan in hun emoties zien als een hele gezonde manier om met rouw om te gaan. Dit is de manier waarop het voor kinderen behapbaar blijft, door het verlies in kleine

brokjes tot zich te nemen. Kinderen gaan sneller op en neer tussen de twee werelden van rouw dan volwassenen.

Pas op met het gebruik van metaforen over dood zijn en verlies. Als je een kind vertelt dat een overleden ouder op reis is, of slaapt, of een vlinder is, dan nemen kleine kinderen dat letterlijk. Ze kunnen dan bang worden om zelf te slapen, op vakantie te gaan of ze zijn ontroostbaar wanneer ze een dode vlinder zien. Liever ben je heel eerlijk over verlies. Je kunt aan de hand van allerlei processen in de natuur uitleggen dat verlies een gevolg is van leven en dat alles en iedereen dood gaat. En dat we daar heel verdrietig over mogen zijn.

Werkvormen voor jonge kinderen in rouw

Iedere (creatieve) opdracht die je als leerkracht verzint kun je inzetten om leerlingen hun gevoelens van rouw te laten uiten. Je hoeft hiervoor geen apart lesmateriaal te hebben. Het maakt niet uit of je jampotten beschildert, een slinger maakt of vlinders knutselt. Het gaat niet om mooi, maar om betekenis en gevoel in de opdracht leggen. Het gaat om het gesprek tijdens het maken. Maak samen verhalen rondom het gebeurde. Maak het niet te zwaar, maar zorg wel voor (de mogelijkheid tot) diepgang.

Je zou bijvoorbeeld samen met je leerlingen theedoosjes kunnen beplakken of beschilderen. De buitenkant van het doosje laat zien hoe een kind zich naar de wereld toont. De binnenkant van het doosje laat zien hoe het kind zich echt voelt. Aan deze creatieve opdracht kun je een gesprek koppelen over het verschil tussen de binnenkant en de buitenkant van het doosje. Zo'n gesprek kan je kinderen uitnodigen om opener te worden en met je te komen praten wanneer ze dat nodig hebben.

Rouw en natuur gaan goed samen. Alles wat je buiten kunt vinden en wat aan de seizoenen doet denken (eikeltjes, dennenappels, dode bladeren, takjes, wol etc) kun je gebruiken om kinderen te laten zien dat het leven altijd op en neer gaat en dat na een verlies ook weer iets nieuws kan ontstaan. Je kunt kinderen in rouw heel goed helpen door

iets te maken waar hun verdriet (en hoop) in verwerkt zit. Iets dat blijft, iets dat je steeds weer kunt zien. Iets dat kan groeien.

Oudere kinderen en rouw, wat kun je verwachten?

Vanaf een jaar of 7-8 snappen kinderen wat het betekent om dood te zijn. Ze kunnen de praktische consequenties van de dood overzien. Ook kunnen ze begrijpen wanneer hun ouders ze vertellen dat ze uit elkaar gaan. Ze snappen dat dat betekent dat ze twee verschillende slaapkamers krijgen en niet samen meer met papa EN mama zullen ontbijten. Maar ze kunnen nog niet om gaan met alle gevoelens die dit teweeg brengt. Net als bij jongere kinderen zie je bij kinderen in de hogere klassen van de basisschool vaak dat ze rouwen afwisselen met spelen, om de rouw in kleine stukjes tot zich te nemen.

Kinderen kunnen overrompeld worden door alle emoties die ze ervaren wanneer ze rouwen. Het is moeilijk voor ze om deze emoties te controleren, deze kunnen zomaar ineens opspelen, ook in je klas. In eerste instantie is het belangrijk dat je een rouwend kind een referentiekader geeft. Wat kan wel en wat kan niet. Je moet een kind uitleggen hoe het zich op school dient te gedragen. Maar ook dat rouwen moeilijk is en boosheid / verdriet / angst kan veroorzaken. Maak hierover afspraken met je leerling. Wat kan je leerling doen als hij merkt dat hij boos of verdrietig wordt? Een leuk idee is om een woedethermometer te maken. Je kunt dan samen met de leerling afspraken maken over de inzet hiervan en op welke manier deze gebruikt kan worden.

Woede thermometer

Het doel van een woede thermometer is om boosheid (en emoties in het algemeen) bespreekbaar te maken en inzichtelijk te maken hoe boos leerlingen op een bepaald moment zijn, zodat je daar rekening mee kunt houden.

Een woede-thermometer is een groot blad papier met daarop een schaal van 1-10 (of van 1 tot 10.100, zoals een 6-jarige eens voorstelde), waarop je aan kunt geven hoe boos je precies bent. In de les waarin jullie een woede-thermometer maken kun je aandacht besteden aan hoe je leerlingen zich voelen bij elke tussenstap (wat voel je wanneer je '6' boos bent?). Wanneer je in de klas een woede-thermometer hebt hangen, blijkt het voor kinderen gemakkelijker te zijn om aan te geven hoe boos ze precies zijn. Het kind kan, door middel van de tekeningen die hij zelf erbij gemaakt heeft gemakkelijk zien of hij 4 of 8 boos. Een leerkracht kan op deze manier gemakkelijker meevoelen wat de 'grootheid' van de emoties op dat moment is. Je leert elkaar hierdoor beter begrijpen.

Wanneer het duidelijker is wat er aan de hand is, is het ook gemakkelijker om daar over te praten. Je kunt bijvoorbeeld aan je leerling vragen: je bent nu 6 boos. Wat kunnen we doen zodat je nog maar 2 of 3 boos bent? Vaak kunnen kinderen dan best concreet zeggen wat ze nodig hebben (even buiten spelen, een aai, een knuffel) en wat niet zou werken. En dat leert kinderen dat ze serieus genomen worden, dat hun emoties er toe doen, maar ook dat ze er zelf iets aan kunnen doen om hun emoties te reguleren.

Een leuk onderdeel van de woede thermometer is om als klas manieren te vinden om met woede om te gaan. Je kunt hierbij denken aan een kussen stompen, heel hard met je voeten stampen (buiten?), geluiden maken, papier verscheuren. Je kunt een leerling dit al laten doen wanneer de thermometer op een nog hanteerbaar woedeniveau staat. **Ben je geïnteresseerd in het maken van een woede thermometer? Hier vind je een bestand dat je op weg helpt:** <http://bit.ly/1OlEh1r>.

Verdriet thermometer

Je zou natuurlijk net zo goed een verdriet thermometer kunnen maken. Het idee hierachter is hetzelfde: verdriet wordt er bespreekbaar door, leerlingen kunnen gemakkelijker aangeven dat ze

verdrietig zijn en hoe verdrietig ze zijn en je kunt samen werken aan manieren om het verdriet er even te laten zijn en het dan weer te laten kalmeren.

Adolescenten en rouw, wat kun je verwachten?

Jongeren rouwen over het algemeen op een andere manier dan kinderen. Vanaf de pubertijd trekken ze zich meer terug in hun eigen wereld en dit zal in een verlies- of rouwsituatie misschien versterkt worden. Wanneer een jongere rouwt, bevindt hij zich in een andere situatie dan de meeste leeftijdsgenoten om hem heen. De meeste jongeren willen vooral niet anders zijn dan anderen. Ze willen bij de groep horen en niet opvallen. Ze tonen daarom hun emoties niet zo snel. Bovendien willen pubers geen bemoeienis van volwassenen. Zeker wanneer een rouwsituatie een heel gezin beïnvloedt, kan het fijn zijn voor een puber om iemand van buiten het gezin te vinden waar ze met hun verdriet naartoe kunnen. Ze willen vaak degenen van wie ze houden niet met hun eigen verdriet belasten, omdat ze feilloos aanvoelen hoe zwaar het verdriet van die persoon zelf is. Als leerkracht ben je daarom misschien de aangewezen persoon om een leerling bij te staan in zijn of haar rouw.

Werkvormen voor adolescenten in rouw

Je zou je leerlingen een brief kunnen laten schrijven aan datgene dat ze verloren zijn. Daarin kunnen ze alles opschrijven wat ze nog willen zeggen of vragen, wat ze bezig houdt en waar ze emotioneel over zijn. Vervolgens mogen de scholieren zelf weten wat ze met de brief doen; in een mooi doosje bewaren, verbranden, in kleine stukjes scheuren of aan een heliumballon hangen en de lucht in laten. Aan het eind van het schooljaar kun je dan een herinneringsmoment plannen om nog eens terug te kijken op wat het schrijven van de brief de leerlingen opgeleverd heeft.

Tijdens een muziekles kun je jongeren vragen om liedjes te verzamelen die ze raken. Je kunt die liedjes laten horen en een gesprek aangaan over waarom het liedje ze raakt. Voor sommige leerlingen werkt het luisteren naar dit liedje met oordopjes wellicht beter. Het liedje blijft dan voor hunzelf en hun emoties erbij ook. Muziek is een mooie manier om emoties te tonen. Een dergelijke les kan zorgen voor meer openheid tussen leerlingen en tussen leerling en leerkracht.

Blijf het gesprek aan gaan

Voor alle kinderen geldt dat rouw niet zomaar over is. Het is een proces dat lang duurt en vaak onverwacht weer op kan duiken. Het is daarom zaak dat je met een leerling die iets verloren heeft in gesprek blijft. Het is vaak fijn voor een leerling wanneer er één leerkracht is die hem blijft volgen gedurende zijn schoolperiode. Een mentor kan die taak goed op zich nemen. Een leerling kan al erg geholpen zijn door een leerkracht die hem af en toe een knipoog geeft en laat weten dat hij altijd welkom is.

Welke leeftijd jouw leerlingen ook hebben, het is goed om te onthouden dat het niet handig is om kinderen te dwingen om op een (door jou bepaald) moment met hun verlies bezig te zijn. Wat beter werkt is om linkjes te leggen tussen allerlei activiteiten die je sowieso al deed (knutselen, tekenen, een natuur-project) en de rouw waar je leerling mee te maken heeft. Je kunt bijvoorbeeld in de kookles de normale rechthoekige cake die jullie gaan bakken vervangen door een cake in de vorm van een hart. Iedereen die zijn hart-cake bewondert kan vervolgens vertellen voor wie hij dat cakeje gebakken heeft. Een kind dat rouwt kan dan zelf kiezen om openlijk te vertellen dat haar cakeje bedoeld is voor de oma die ze zo mist. Of de leerling kan het onderwerp vermijden als ze er op dat moment niet over wil praten. Zo geef je kinderen de gelegenheid om zelf te bepalen of ze het op een bepaald moment fijn vinden om over hun verdriet te praten of niet. En als leerkracht laat je merken dat verdriet bij het leven hoort en dat er altijd over gepraat mag worden.

Wanneer je met een leerling in gesprek gaat is het vaak het beste om dat op een luchtige manier te doen. Zorg dat de leerling zich vrij voelt om zijn zorgen te delen en probeer deze te relativiseren en samen te kijken naar mogelijke oplossingen die haalbaar zijn voor de leerling.

Leerkrachten en rouw

In een verlies of rouw situatie sta je als leerkracht voor een moeilijke opgave. Want die verliessituatie, daar zul jij als juf of meester iets mee moeten. Die kun je niet negeren. Gelukkig heb je als leerkracht een heleboel kennis en kunde in huis om met kinderen (en ouders) om te gaan. Over het algemeen zijn leerkrachten empatisch, creatief en goed in het omgaan met mensen. Maar een heftige verliessituatie kan ervoor zorgen dat je niet meer automatisch op je routine kunt varen. Je kunt er zelf door geraakt worden en dan kan het moeilijk zijn om je eigen verdriet opzij te zetten en na te denken over hoe je graag met je leerling om zou willen gaan in deze situatie.

Als leerkracht is het daarom verstandig om eens stil te staan bij hoe jij om gaat met rouw, verlies en emoties in het algemeen. Sta je daar heel open tegenover en geef jij al je emoties de kans om gevoeld te worden? Vind je het prima wanneer leerlingen laten merken hoe ze zich voelen en waar ze mee zitten? Maak je dat bespreekbaar en kun je deze gevoelens er laten zijn? Of zijn gevoelens dingen die je liever wegstopt? Waar je misschien in de beslotenheid van je eigen huis mee omgaat, maar niet in alle openheid? Brengen (te veel) emoties je in verlegenheid en zorgen ze ervoor dat jij dicht slaat of met je mond vol tanden staat?

Hoe jij in het algemeen om gaat met gevoelens zal bepalend zijn voor hoe jij met verliessituaties om gaat. Als jij gesloten bent, zal je ook op een gesloten manier met verlies en rouw omgaan. Het kan je dan moeite kosten om de gevoelens van je leerling de ruimte te geven. Als jij een open boek bent, is het gemakkelijker om in te springen op de gevoelens van je leerlingen en om daar aandacht aan te besteden. Als je al veel ervaring hebt opgedaan met (andermans) verlies en rouw,

maakt dat over het algemeen ook dat je je leerlingen hierin beter kunt begeleiden dan wanneer het thema totaal nieuw voor je is. Hoe dan ook, als leerkracht is de begeleiding van kinderen die rouwen een van jouw taken.

Als coach bij verlies en rouw zou ik graag 1 tip willen geven: **Openheid is de sleutel.** Rouw en verlies zijn thema's die moeilijker worden wanneer ze weggestopt worden. Het is vaak onze eerste neiging om door te gaan en te doen alsof niets gebeurd is. Om niet stil te staan bij hoezeer iemand geraakt is. Om na een tijdje niet meer te vragen hoe het gaat. Want andermans verdriet raakt ons ook. Wij voelen mee met anderen en voelen ons machteloos in situaties wanneer we niks kunnen doen. En we doen er alles aan om (te groot) verdriet bij elkaar weg te houden. Zeker wanneer we met kinderen te maken hebben denken we vaak dat ze te klein zijn om met deze situatie om te gaan, of dat ze het toch niet kunnen begrijpen.

Iedereen die met kinderen werkt weet dat kinderen heel erg gevoelig zijn en allerlei (onuitgesproken) dingen oppikken. Het lukt dus niet om rouw van ze weg te houden, hoe graag je dat ook zo willen en hoe klein ze ook zijn. Daarom is het beter om kinderen (op hun niveau) te vertellen wat er aan de hand is en ze daarin mee te nemen. Als je dat niet doet, dan zullen kinderen deze gevoelens (er is iets aan de hand, waarom doet iedereen zo raar) vaak op zichzelf betrekken en zich schuldig voelen aan wat er gaande is. Ze gaan (afhankelijk van hun leeftijd) denken dat ZIJ iets gedaan en dit over zich af hebben geroepen. 'Had ik maar nooit gedacht dat ik papa stom vind, nu woont hij niet meer bij ons'. Of; 'Oma is doodgegaan omdat ik niet genoeg van haar hield. Als ik wel genoeg van haar gehouden had, dan was ze wel bij ons gebleven'. Het zijn gedachten die het verlies en de rouw nog vele malen erger maken, maar door er open en eerlijk over te zijn maken we de kans op deze gedachten een stuk kleiner.

Niet iedereen kan dat even goed, omgaan met verlies en rouw. Voor sommige mensen komt dit verdriet te dichtbij. Dat is niet erg. Het is op school handig om met je team te kijken naar wie hier wel goed mee om kan gaan en wie daarom voorop kan lopen wanneer zich een

verlies- of rouwsituatie voordoet. Heb je een collega die niet al te zeer van zijn/haar stuk gebracht wordt door verdriet? Misschien is dat dan een handige overlegpartner wanneer jij een kind in de klas hebt dat last heeft van een verlies. Neem deze leerkracht mee in je rouwprotocol en laat hem/haar het maatje worden voor docenten die te maken krijgen met rouw en vragen hebben hierover. Schaam je er zeker niet voor als je zelf geraakt bent en (op een bepaald moment) misschien niet optimaal kan reageren op wat er in je klas gebeurt. Het is heel menselijk om emotioneel te zijn en leerlingen kunnen er veel van leren als jij je emoties toont.

Ouders en rouw

Als school doe je veel in overleg met ouders. Je bent als leerkracht samen met de ouders van een leerling een team dat samenwerkt om de leerling zo goed mogelijk op te voeden en nieuwe dingen te leren. Dat gaat goed zolang je als leerkracht met ouders op één lijn zit. Dat wordt moeilijker wanneer ouders een standpunt innemen waarvan jij als leerkracht denkt dat dat niet in het belang van de leerling is. Een rouwsituatie kan ervoor zorgen dat de relatie tussen school en ouders onder druk komt te staan.

Ouders kunnen soms zelf zo'n moeite hebben met een verliessituatie (die ook hun kind raakt) dat ze niet willen dat er binnen het gezin over gesproken wordt. Ze willen bijvoorbeeld niet dat de naam van een vader die het gezin verlaten heeft nog genoemd wordt. Of ze praten niet over het feit dat ze hun land van herkomst in de steek moesten laten om te vluchten voor een regime. Ze ontnemen hiermee hun kind de kans om zich te uiten en zijn verlies (goed) te verwerken. Vaak kun je als leerkracht en als school daarom een belangrijke rol spelen in rouwverwerking. School kan een plek zijn waar een leerling wel zijn gevoelens mag tonen. Maar soms vinden ouders het ook niet goed dat een leerling op school vertelt over zijn verlies. Dan bevind je je als leerkracht tussen het kind en de ouders in.

In principe hebben ouders het laatste woord over wat hun kinderen welen niet mogen en hoe ze willen dat met hun kind omgegaan wordt. Als leerkracht en als school heb je vaak echter specifiekere kennis over de ontwikkeling van leerlingen en wat wel en niet hoort bij bepaalde levensfasen en in bepaalde situaties. Je kunt als leerkracht soms beter inschatten wat goed zou zijn voor een kind, ook al kennen ouders hun eigen kinderen beter. Ook zie jij als leerkracht een kind buiten de context van zijn gezin. Binnen een gezin kan een leerling bepaald gedrag vertonen dat niet bij hem past, maar omdat dat van hem verwacht wordt. Als leerkracht heb je dan een andere kijk op wie een leerling is en wat hij nodig heeft omdat de leerling jou een andere kant van zichzelf laat zien.

Het is belangrijk om de communicatie met ouders zo open mogelijk te houden. Natuurlijk toon je als leerkracht respect voor ouders en hun manier van opvoeden. Dat neemt echter niet weg dat je soms, als inhoudsdeskundige, het gesprek met ouders aan moet gaan. Soms moet je ouders uitleggen wat voor uitwerking hun regels hebben op de gemoedstoestand van kinderen.

In een rouwsituatie is het belangrijk om rekening te houden met twee dingen die het gedrag van ouders kunnen verklaren. Op de eerste plaats kunnen mensen veel schaamte ervaren rondom verlies en rouw. Een vader die onverbiddelijk lijkt in zijn oordeel dat zijn zoon geen verdriet mag tonen over zijn overleden moeder kan zich zo gedragen omdat hij zich schaamt voor het verlies. Als jij als leerkracht de communicatie met een ouder goed weet te houden kun je er misschien ook voor zorgen dat een ouder anders tegenover rouw komt te staan. Hierbij is het belangrijk om de ouder respectvol en met beleid tegemoed te treden. Ook de cultuur of de religie van een ouder is zeer bepalend in hoe hij of zij met verdriet om gaat. Hier kun je als leerkracht niet heel veel tegenin brengen. Je kunt echter wel vertellen wat jouw culturele standpunt is en hoe je als school met dergelijke situaties om wil gaan.

Het is als leerkracht belangrijk om te kijken naar de behoeften die jij zelf, je klas of een specifieke leerling hebben in een verliessituatie.

Deze behoeften kunnen uiteenlopen van afleiding zoeken en rust en stilt ervaren tot getroost worden, praktische hulp bieden of het vieren van het leven. Vaak zijn de behoeften die mensen in een rouwsituatie voelen vergelijkbaar, maar hun manieren om deze behoeften te vervullen heel anders. Soms kan een ouder heel bepalend zijn in wat hij of zij wel of niet toestaat. Je mag als klas bijvoorbeeld niet naar de begrafenis van je leerling, of je mag geen advertentie in de krant zetten. Het kan dan voelen alsof je tegengewerkt wordt in het vervullen van je behoeften. Het is echter bijna altijd mogelijk om een andere manier te vinden die ook tegemoet komt aan ieders behoeften (een brief schrijven met de klas, die mee mag in de kist). Deze andere manier kan wel acceptabel zijn voor de ouder. Je hoeft dus niet vast te houden aan de standaard manier van dingen doen als je inzicht hebt in de achterliggende behoeften en hier creatief mee om kunt gaan.

Soms heeft de mening van een ouder een effect op een hele klas. Als een moeder bijvoorbeeld niet wil dat haar kind weet heeft van terroristische aanslagen, dan is het moeilijk om klassikaal naar het jeugdjournaal te kijken en een gesprek te hebben over terrorisme. Ook in een dergelijke situatie is het van belang om het standpunt van de school af te wegen tegen het standpunt van ouders en er soms voor te kiezen om iets te doen dat tegen de wens van een ouder in gaat omdat je dat als school belangrijk vindt. Wees hier open over tegen ouders en zoek, als dat nodig is, naar oplossingen die voor individuele leerlingen gelden, zodat jij toch de dingen met je klas kunt doen die je belangrijk vindt.

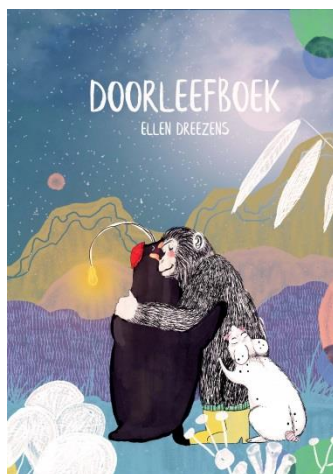
Minigidsen

Ellen van Live Love Lose schreef nog 5 andere minigidsen:

- Minigids rouw
- Minigids kinderen en rouw
- Minigids rituelen
- Minigids gewoonten veranderen
- Minigids complimenten geven en krijgen

Kijk voor meer informatie op: www.livelovelosel.nl.

Ellen schreef ook het Doorleefboek voor kinderen op de basisschool die rouwen. In het Doorleefboek vinden zij verhalen over dieren die rouwen, en bijbehorende opdrachten, waardoor ze met alle facetten van rouw aan de slag kunnen. Hierbij waren ze begeleid door een hulpvolwassene, iemand die dicht bij het kind staat, maar niet al te zeer is aangedaan door het verlies.



Kijk op www.doorleefboek.nl

Wie is Ellen en wat is Live Love Lose?



In mijn bedrijf, Live Love Lose, richt ik me op het delen van kennis over rouw en veerkracht. Naast dat ik ervaringsdeskundige ben op het gebied van rouw en verlies (mijn ouders zijn op jonge leeftijd overleden.), heb ik me ook in mijn opleidingen en werk -niet toevallig- gericht op het begrijpen en helpen van mensen. Ik ben afgestudeerd en

gepromoveerd als psycholoog, en werk als docent aan de Universiteit van Tilburg. Ik sta heel graag voor een groep om uit te leggen hoe rouw in elkaar zit, en hoe mensen hun veerkracht (terug) kunnen vinden. Daarnaast organiseer ik workshops waar volwassenen en kinderen met deze inzichten aan de slag kunnen en ze naar hun eigen situatie kunnen vertalen. Ik organiseer ook coachingsdagen voor mensen die graag een dag lang in een ontspannen sfeer met een thema aan de slag willen. Deze vinden plaats in het hart van het bourgondische Den Bosch.

Voor meer informatie over Ellen kun je hier terecht:

- Website Live Love Lose: www.livelovelose.nl
- Website Doorleefboek: www.doorleefboek.nl
- Trailer van de film die Ellen over haar overleden ouders maakte: <http://bit.ly/trailerportret>