

EINDPROEF

HOGER INSTITUUT VOOR GEZINSWETENSCHAPPEN • HUART HAMOIRLAAN 136 • 1030 BRUSSEL
TEL: 02-240 68 40 • FAX: 02-240 68 49



**Onderwijsgroep Professionele Opleidingen
Studiegebied Sociaal-Agogisch Werk**

Hoe kinderen en jongeren rouw beleven en meenemen doorheen hun ontwikkeling Tips voor ouders en andere steunfiguren

Eindproef aangeboden door
Adeline Sommereyns
tot het behalen van de graad van
Bachelor in de gezinswetenschappen

Promotor: **Claire Wiewauters**

EINDPROEF

HOGER INSTITUUT VOOR GEZINSWETENSCHAPPEN • HUART HAMOIRLAAN 136 • 1030 BRUSSEL
TEL: 02-240 68 40 • FAX: 02-240 68 49



**Onderwijsgroep Professionele Opleidingen
Studiegebied Sociaal-Agogisch Werk**

Hoe kinderen en jongeren rouw beleven en meenemen doorheen hun ontwikkeling Tips voor ouders en andere steunfiguren

Eindproef aangeboden door
Adeline Sommereyns
tot het behalen van de graad van
Bachelor in de gezinswetenschappen

Promotor: **Claire Wiewauters**

Samenvatting Eindproef 2010-2011

Naam: Sommereyns Adelinde
Studentennummer: 181168

Groep: 3ZA

Titel: Hoe kinderen en jongeren rouw beleven en meenemen doorheen hun ontwikkeling. Tips voor ouders en andere steunfiguren.

Eindproefbegeleider: Claire Wiewauters

Voor kinderen en jongeren die te maken krijgen met betekenisvol verlies, is zorgzame steun vanuit de naaste omgeving onmisbaar, op korte én op lange termijn. De naaste omgeving wil ook meestal heel graag steunen. En toch loopt het vaak mis. Hulpvragen van rouwende kinderen en jongeren raken niet geformuleerd, of worden niet herkend. Bekommernis van de omgeving raakt niet vertaald naar daadwerkelijke steun, of lijkt meer kwaad dan goed te doen. De twee partijen slagen er niet in elkaar te bereiken. In dit eindwerk onderzoek ik welke struikelblokken hier zoal spelen, en welke informatie helpend kan zijn om deze uit de weg te ruimen.

Eén van de pijlers die de opleiding Gezinswetenschappen haar studenten meegeeft, is het denken en werken vanuit de krachten en capaciteiten van mensen. Het is ook dé achterliggende filosofie van zelfhulpgroepen zoals OVOK en Missing You, die de concrete achtergrond vormen voor dit eindwerk. In mijn zoektocht ga ik er dan ook vanuit dat de bekommerde omgeving wel degelijk de nodige krachten en capaciteiten heeft om rouwende kinderen en jongeren effectief bij te staan. Misverstanden en gebrek aan informatie kunnen deze capaciteiten verzwakken. Maar het uit de weg ruimen van misverstanden en het meegeven van helpende informatie kan ze dus ook weer helpen versterken.

In de zoektocht naar deze misverstanden en helpende informatie ligt de invalshoek rouw voor de hand. Het oude standaard rouwmodel blijkt heel wat mythes nagelaten te hebben over hoe normale rouw er dient uit te zien en dient te verlopen. De belangrijkste boodschap om met deze mythes af te rekenen is dat rouw steeds uniek is. Rouw is immers steeds een complex proces met een veelheid aan mediators, een enorm scala aan mogelijke uitingsvormen, en een verloop dat door allerlei tijdlijnen, verdedigingsmechanismen en triggers beïnvloed wordt. Binnen die complexiteit is de rouwende zijn eigen deskundige. Effectief steunen kan dan ook enkel vanuit respect voor zijn unieke rouwproces.

Rond rouw bij kinderen en jongeren bestaan daar bovenop nog heel wat specifieke mythes, niet in het minst de mythe dat zij niet of slechts kort of oppervlakkig zouden rouwen. Inzicht in het feit dat kinderen en jongeren rouwen vanuit een grote afhankelijkheid, met beperkte ervaring en copingmogelijkheden, en een diepe verstrengeling met hun ontwikkeling, kan helpen begrijpen waarom hun rouw er vaak zo anders uitziet en zo grillig verloopt, en hoe men hen daarin kan ondersteunen.

De verstrengeling van rouw met ontwikkeling is zo ingrijpend dat ik als tweede invalshoek ontwikkeling koos. Rouw van kinderen en jongeren wordt meebepaald door de ontwikkelingsfase waarin ze zich bevinden bij het overlijden, maar groeit ook mee doorheen de komende ontwikkelingsfasen. En omgekeerd beïnvloedt rouw ook de ontwikkeling. De combinatie van rouw- en ontwikkelingsstaken kan zo conflictueus en complex zijn dat één van beide actoren tijdelijk op pauze wordt gezet. Voorlichting over deze verstrengeling kan bijdragen in het inzicht dat rouwende kinderen en jongeren ook op lange termijn de steun van hun omgeving broodnodig hebben.

De derde invalshoek is communicatie. Wie rouwende kinderen en jongeren wil bijstaan, moet hun signalen en vragen verstaan, en moet hen met zijn antwoorden kunnen bereiken. Communicatie is een kunst. Communicatie met kinderen en jongeren is dat des te meer. De taal waarin kinderen zich het meest uiten, is gedrag en spel. De taal die hen het best bereikt, is het voorbeeld. Bij communicatie rond dood en verlies spelen vooral eerlijke, heldere informatie, en het betrokken worden bij de gebeurtenissen rondom het overlijden een cruciale, maar vaak onderschatte rol. Het is belangrijk de omgeving hierover te sensibiliseren. Ook inzicht in de helende mogelijkheden van bijzondere communicatievormen zoals rituelen, verhalen en creatieve uitingsvormen kan heel nuttig zijn.

Binnen de context en mogelijkheden van dit eindwerk is een brochure het meest geschikte en haalbare middel om de helpende informatie aan te bieden. Deze ook online beschikbaar maken, vergroot de betaalbaarheid en beschikbaarheid. Doel van de brochure is op korte termijn een sterke basis aan helpende informatie en inzichten mee te geven. Het aanreiken van pistes voor verdere verdieping kan effect geven op middellange termijn. Daarnaast bevat de brochure ook een pleidooi voor zorgzame aandacht en steun op lange termijn. Het planten van verbale en visuele 'zaadjes' zal hopelijk de kans op latere herkenning vergroten.

In dit eindwerk werden mogelijke misverstanden en helpende informatie bij het steunen van rouwende kinderen en jongeren gezocht, én volop gevonden. Met de brochure die eruit voortkomt, wil ik een helpende hand reiken aan de bekommerde omgeving van rouwende kinderen en jongeren. Hun steun is onmisbaar!

Inhoudstafel

Inhoudstafel	4
Voorwoord	6
Inleiding	7
1. Situering van het eindwerk	8
1.1. Het vertrekpunt	8
1.1.1. Een kloof	8
1.1.2. Bouwplannen voor een brug	9
1.1.3. Afbakening van het terrein	9
1.1.4. Voorlopig reisdoel	10
1.2. De route	10
1.2.1. Concrete context	10
1.2.2. Keuze van de invalshoeken	11
1.2.3. Literatuurkeuze	12
2. Rouw: Waar is de handleiding?	14
2.1. Verkenning	14
2.1.1. Wat is rouw?	14
2.1.2. Veranderende visies en modellen	15
2.1.3. Rouw bij kinderen en jongeren	15
2.2. Een complex proces	17
2.2.1. Steeds uniek	17
2.2.2. Een veelheid aan mediators	18
2.2.3. Multidimensionaal	21
2.2.4. Rouwtaken	23
2.2.5. Wisselend verlies- en herstelgericht	27
2.3. Het verloop van rouw	28
2.3.1. Een warboel aan tijdlijnen	29
2.3.2. Anticiperende rouw	31
2.3.3. Uitstel	31
2.3.4. Dosering	32
2.3.5. Regrief	33
2.3.6. Triggers	33
2.3.7. Einde?	35
2.4. Sociale rouwondersteuning	36
2.4.1. Onmisbaar	36
2.4.2. Wat kan helpen?	36
2.4.3. Wie kan helpen?	38
2.4.4. Hindernissen	40
2.4.5. Soms ook andere hulp nodig	40
2.5. Conclusie	41
3. Ontwikkeling: Wie is er aan de beurt?	42
3.1. Kijken naar ontwikkeling	42
3.1.1. Theorie: ontwikkelingsmodellen	42
3.1.2. Praktijk: inschattingsuitdagingen	43
3.2. De verstrengeling van rouw en ontwikkeling	43
3.2.1. Rouw groeit mee	43
3.2.2. Groei rouwt mee	45
3.3. Groeien en rouwen op vele domeinen	46
3.3.1. Denken	47
3.3.2. Voelen en uiten	50
3.3.3. Relaties en identiteit	52
3.4. Rouwsteun doorheen de ontwikkelingsfasen	54
3.4.1. Prenataal	54
3.4.2. Baby en peuter	55
3.4.3. Kleuter	55
3.4.4. Lagereschoolkind	56
3.4.5. Adolescent	57
3.4.6. Het vervolg...	58
3.5. Conclusie	58

4. Communicatie: Hoor je mij?	59
4.1. Communicatiekunst	59
4.1.1. Stellingen	59
4.1.2. Houdingen en vaardigheden	60
4.2. Gespreksvoering met kinderen en jongeren	62
4.2.1. De taal van kinderen en jongeren	62
4.2.2. Luisteren, vertalen en spreken	64
4.2.3. Een geschikte context	65
4.2.4. Leeftijdsspecifieke gespreksvoering	65
4.3. Gespreksvoering bij verliessituaties	68
4.3.1. Informeren	68
4.3.2. Antwoorden op vragen	69
4.3.3. Betrekken bij gebeurtenissen	69
4.3.4. Omgaan met gevoelens	70
4.3.5. Zorg dragen voor herinneringen	71
4.3.6. Troosten	72
4.3.7. Zoeken naar zin en betekenis	72
4.4. Bijzondere communicatievormen	73
4.4.1. Rituelen	73
4.4.2. Verhalen allerhande	73
4.4.3. Foto en video	73
4.4.4. Muziek en dans	74
4.4.5. Creatieve vormen	74
4.4.6. Cyberspace	74
4.4.7. Stilte	75
4.5. Conclusie	75
5. Veranderingsstrategie	76
5.1. Doelen	76
5.1.1. Korte termijn: basisinfo geven en inzicht vergroten	76
5.1.2. Middellange termijn: pistes voor verdere verdieping	76
5.1.3. Lange termijn: 'zaadjes planten'	76
5.2. Middel: de brochure	77
5.2.1. Ethisch denken en werken met zelfhulpmateriaal	77
5.2.2. Voordelen en beperkingen van een brochure	77
5.3. Uitwerking	78
5.3.1. Hoe ziet een effectieve brochure eruit?	78
5.3.2. Gekozen opbouw	78
5.3.3. Verspreiding	78
 Besluit	 79
Literatuurlijst	80
 Bijlage: Eerste ontwerp van de brochure	 83

Voorwoord

Doorheen een aantal verlieservaringen waar ik en mijn omgeving mee geconfronteerd werden, is me heel sterk het beeld van een kloof bijgebleven. Een kloof met aan de ene kant de bezorgde mensen uit de omgeving van een rouwende. Ze zouden de rouwende graag bijstaan, maar voelen zich daar heel onzeker bij. Uit angst iets verkeerd te zeggen of te doen, zeggen of doen ze uiteindelijk maar niets. Aan de andere kant van de kloof staat de rouwende zelf. Met binnenin verdriet dat schreeuwt om erkenning en troost, maar niet verstaanbaar vertaald raakt naar buiten. En zo blijft elk aan zijn kant van de kloof, in stilte hopen op een teken van de overkant.

Met het verstrijken van de tijd wordt het zowel voor de rouwende als voor zijn omgeving steeds moeilijker om de stilte alsnog te doorbreken. Na een tijdje gaat de omgeving er vanuit dat de rouwende intussen wel over het verlies heen is. De rouwende zelf heeft ondertussen zijn hoop op hulp maar opgegeven. En zo wandelt elk verder door het leven, aan zijn kant van de kloof, zonder een brug te vinden.

Voor rouwende kinderen en jongeren is het pad langs die kloof vaak nog eenzamer en moeilijker. Het landschap van rouw en intense gevoelens is voor hen nog onbekender. Hun mogelijkheden om het te trotseren nog beperkter. Dit maakt steun van de overkant voor hen onmisbaar. Maar tegelijk is hun hulpvraag voor die overkant nog moeilijker verstaanbaar. Bovendien maakt de voortdurende verstrengeling met het pad van hun ontwikkeling hun rouwpad extra grillig en schijnbaar onbegrijpelijk. Allemaal elementen die de kloof voor rouwende kinderen en jongeren nog dieper kunnen maken.

Het proberen overbruggen van deze kloof leek me een heel zinvol eindwerkthema. Een eerste verkenning van literatuur en getuigenissen van rouwenden beklonk de keuze. Mijn eigen beeld van een kloof en rouwlandschap vond aansluiting en duidelijker verwoording in de metaforen van verschillende auteurs. En ook mijn overtuiging dat informatie en sensibilisering deze kloof kan helpen overbruggen, werd versterkt.

Het resultaat is enerzijds dit eindwerk, waarin ik op zoek ging naar 'overbruggende' informatie voor de naaste omgeving van rouwende kinderen en jongeren, en anderzijds de brochure die eruit voortkomt, waarin ik deze informatie op een toegankelijke manier probeer weer te geven. Sleutelaspecten die ik daarbij in de verf probeer te zetten, zijn het steeds uniek zijn van rouw, de nauwe verstrengeling met ontwikkeling, en de essentiële rol van sociale ondersteuning op korte en op lange termijn.

Ik wil hier tot slot graag een warm dankwoord richten aan Claire, voor de enthousiaste begeleiding; aan Christine, Erik, Katrien, Lien en Gis, voor het nalezen, bijsturen en aanmoedigen; aan mijn lieve schatten Milan, Tommy en Florin, voor het geduld en de warme steun; en aan mijn sterretje Wouter, voor het bijlichten van de weg.

Inleiding

Voor rouwende kinderen en jongeren is zorgzame steun vanuit de naaste omgeving onmisbaar. Dit eindwerk onderzoekt welke helpende informatie een brochure zou kunnen meegeven aan de volwassenen uit die omgeving. Welke misverstanden moeten er eventueel uit de weg geruimd worden, en welke kennis en inzichten kunnen hen versterken in hun steunrol?

In het eerste hoofdstuk wordt deze doelstelling verder uitgewerkt. Vertrekkend vanuit de in het voorwoord omschreven kloof, wordt het doel nader omschreven en afgebakend, en wordt de te volgen route uitgestippeld.

Het tweede hoofdstuk gaat op zoek naar informatie vanuit de invalshoek rouw. Er wordt gekeken naar wat rouw juist is; naar gelijkenissen en verschillen tussen rouw bij volwassenen en bij kinderen en jongeren; naar de vele mediators, uitingsvormen en taken die van rouw steeds weer een uniek proces maken; naar de mechanismen die het verloop van rouw spreiden doorheen de tijd; en naar de onmisbare rol van rouwondersteuning.

Het derde hoofdstuk bekijkt de doelstelling vanuit de invalshoek ontwikkeling. Er wordt onderzocht op welke manieren rouw en ontwikkeling met elkaar verstrengeld kunnen raken; op welke ontwikkelingsdomeinen die verstrengeling zoal speelt; en op welke manier er per ontwikkelingsfase rouwsteun kan worden gegeven.

Het vierde hoofdstuk neemt communicatie als invalshoek. Er wordt achtereenvolgens ingegaan op communicatie in het algemeen; op communicatie met kinderen en jongeren; op communicatie bij verliessituaties; en op een aantal bijzondere communicatievormen.

Het vijfde hoofdstuk sluit af met het verder uitwerken van de veranderingsstrategie. Er wordt ingegaan op de doelen op korte, middellange en lange termijn; op de brochure als middel; en op de concrete uitwerking.

De bijlage bevat een eerste ontwerp voor de informatiebrochure.

Voor de leesbaarheid wordt er overal 'hij', 'hem' en 'zijn' gebruikt, in plaats van 'hij of zij', 'hem of haar' en 'zijn of haar'.

1. Situering van het eindwerk

1.1. Het vertrekpunt

1.1.1. Een kloof

Zoals het voorwoord al beschreef, is dit eindwerk gestart vanuit het beeld van een kloof. Aan de hand van dit beeld leg ik hieronder de uitgangspunten van het eindwerk uit.

Rouwende kinderen en jongeren

Ook kinderen en jongeren rouwen bij verlieservaringen. Dit is een gegeven dat tegenwoordig steeds meer ingang vindt, maar toch ook nu nog vaak onderschat wordt. Naast een aantal gelijkenissen met rouw bij volwassenen, heeft hun rouw ook een aantal eigen typische aspecten, en een sterke verwevenheid met de ontwikkeling. (Dillen, 2007; Fiddelaers-Jaspers, 2005)

Bekommerde volwassenen

Voor veel ouders en andere volwassenen is het willen beschermen, gelukkig maken en helpen opgroeien van kinderen en jongeren een heel sterk en intuïtief gegeven. Ze proberen te doen wat 'best' voor hen is. Wát dat 'beste' in specifieke situaties nu juist is, is wel vaak onderwerp van verwarring of onzekerheid. Ook bij de confrontatie met verlies en rouw zijn bekommerde ouders en andere volwassenen vaak op zoek naar wat de beste aanpak is. (Keirse, 2009b: 13)

Een kloof

Rouwende kinderen en jongeren hebben vaak het gevoel dat de omgeving hun rouw niet begrijpt, niet ziet, niet erkent. Ze ervaren een gebrek aan passende steun, op korte maar vooral ook op langere termijn. Vooral uitgestelde rouw wordt vaak niet meer door de omgeving herkend. (Celie, 2007: 252) Bekommerde volwassenen aan de andere kant voelen zich vaak onzeker over hoe ze best met rouwende kinderen en jongeren kunnen omgaan. Ze zijn bang iets verkeerd te doen of te zeggen, hebben het gevoel dat er niets is wat ze kunnen doen om te helpen. (Keirse, 2009a: 12; Keirse, 2009b: 125; Noten, 2009: 8)

Het belang van bruggen

De manier waarop de omgeving omgaat met rouwende kinderen en jongeren kan een sterke positieve of negatieve invloed hebben op hun rouw. (Keirse, 2009b: 13) In de meeste gevallen vormt zorgzame steun vanuit de omgeving de beste rouwbegeleiding. Rouw is immers geen ziekte of stoornis, maar een normaal aanpassingsproces aan verlies. En ook in de gevallen waar wel professionele begeleiding nodig is, blijft een zorgzame, alerte en geïnformeerde omgeving belangrijk: als opmerker van signalen, als doorverwijzer naar professionele hulp, en uiteraard ook steeds als ondersteunende partij naast de professionelen. (Haine et al., 2008; Maes, 2007: 114; Keirse, 2009a: 75; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 199)

Informatie als bouwsteen

Informatie kan mensen helpen en versterken in het omgaan met problemen en uitdagingen. Psycho-educatie heeft al op veel terreinen zijn nut bewezen. Ook bij het ondersteunen van rouwende kinderen en jongeren kunnen kennis en inzicht een versterkende rol spelen. (Cohen et al., 2008: 76-83, 188-192; Haine et al., 2008; Maes, 2007: 122; Keirse, 2009a: 12; Noten, 2009: 73)

1.1.2. **Bouwplannen voor een brug**

1.1.2.1. **Centrale vraagstelling**

Er blijkt dus vaak een kloof te bestaan tussen wat rouwende kinderen en jongeren nodig hebben, en wat hun goedbedoelende omgeving aanbiedt, op korte maar vooral ook op langere termijn. Mogelijk kan informatie helpen die kloof te overbruggen. Centrale vraagstelling van dit eindwerk is dan ook de volgende:

Met welke informatie kunnen we ouders en andere naaste omgeving versterken in het ondersteunen van rouwende kinderen en jongeren, op korte en op lange termijn?

1.1.2.2. **Deelvragen**

- Welke kennis en inzichten zijn helpend?
- Welke misverstanden, kennis-hiaten en communicatiestoornissen staan mogelijk in de weg?
- Welke basisinformatie hierover kunnen we aanreiken via een brochure?
- Naar welke bronnen kunnen we verwijzen voor verdere informatie?
- Hoe kunnen we sensibiliseren over de nood aan ondersteuning op lange termijn?

Volgende aspecten zijn daarbij zeker het onderzoeken waard:

- Wat is rouw?
- Rouwen kinderen en jongeren anders dan volwassenen?
- Hoe verloopt rouw? Welke elementen kunnen het verloop beïnvloeden? Is er een einde?
- Wat is de invloed van ontwikkeling op rouw? Wat is de invloed van rouw op ontwikkeling?
- Wat denken en begrijpen kinderen en jongeren over de dood? Met welke vragen zitten ze?
- Wat voelen rouwende kinderen en jongeren? Hoe gaan ze om met gevoelens? Hoe uiten ze die?
- Hoe ervaren ze de afwezigheid van de overledene? Is er een soort blijvende band?
- Welke gedragingen en symptomen kan je verwachten? Hoe reageert de omgeving daarop?
- Hoe communiceren kinderen en jongeren? Hoe kunnen volwassenen met hen communiceren?
- Wat hebben rouwende kinderen en jongeren nodig? Op korte termijn? Op lange termijn?
- Hoe kunnen volwassenen hen steunen? Welke volwassenen kunnen hen steunen?
- Waarbij en hoe kan je kinderen en jongeren betrekken voor, rondom en na het overlijden?
- Welke rol kunnen creatieve uitingen, rituelen, verhalen, enz... spelen?

1.1.3. **Afbakening van het terrein**

1.1.3.1. **Ouders én andere naaste omgeving**

In de sociale ondersteuning van rouwende kinderen en jongeren zullen ouders vaak een heel belangrijke rol spelen. Maar ook grootouders, nonkels of tantes, leerkrachten, burens, enz... kunnen een grote steun zijn. Bovendien is het belangrijk te beseffen dat specifieke ontwikkelings- of verliesomstandigheden kunnen maken dat ouders tijdelijk minder in aanmerking komen als steunfiguur. Zo kan het voor een adolescent bijvoorbeeld moeilijk zijn om terug te vallen op dezelfde ouders waar hij in deze ontwikkelingsfase juist volop van probeert los te komen. En zo kan bijvoorbeeld een ouder die zelf sterk geraakt is door het overlijden, door de eigen rouw tijdelijk emotioneel minder beschikbaar zijn.

1.1.3.2. Kinderen en jongeren

Dit eindwerk handelt over rouw bij kinderen en jongeren. In het bekijken van de verschillende leeftijdsfasen die daarbij horen, wil ik zeker het uiterste begin niet verwaarlozen. Ook heel jonge kinderen kunnen rouwen. En via de rouw van de moeder kan zelfs een foetus al gevolgen dragen van een verlies. Aan de andere kant eindigen de in dit eindwerk behandelde leeftijdsfasen met de late adolescentie. Maar het meenemen van rouw doorheen de verschillende leeftijdsfasen eindigt uiteraard niet daar. Ook doorheen de jongvolwassenheid en latere leeftijdsfasen zal rouw vaak verder meegenomen worden.

1.1.3.3. Rouwend

In dit eindwerk wordt uitgegaan van rouw naar aanleiding van het overlijden van een betekenisvol persoon. Ook vele andere gebeurtenissen, zoals adoptie, echtscheiding, gevangenisstraf, enz... kunnen aanleiding geven tot rouw. Veel van wat volgt zal mogelijk ook hierop van toepassing zijn, maar het eindwerk is niet van deze situaties uitgegaan.

Onder betekenisvol persoon verstaan we hier personen met wie er een frequent of bijzonder contact was en/of een existentiële band was. Dit is dus ruimer dan het begrip 'dierbare', of 'naaste'. Rouw kan zich immers ook voordoen bij verlies van iemand die men nooit persoonlijk gekend heeft, zoals bijvoorbeeld een tijdens de zwangerschap overleden vader, of van iemand met wie men geen goede band had, bijvoorbeeld als gevolg van misbruik of mishandeling.

1.1.3.4. Korte én vooral ook langere termijn

Heel wat gebrek aan sociale steun lijkt zijn oorsprong te vinden in misverstanden rond het verloop van rouw doorheen de tijd. De sociale omgeving gaat er nog vaak van uit dat rouw begint met een intense aanéngesloten periode van pijn en verdriet, die na enige tijd eindigt met het verwerkt en afgesloten zijn van het verlies. Ook steun en begrip worden dan ook vaak geboden volgens die veronderstelde tijdlijn. Verderop zal echter blijken dat voor de meeste rouwenden, en zeker voor rouwende kinderen en jongeren, rouw iets is dat door allerlei mechanismen gedoseerd wordt en gespreid wordt doorheen de tijd, en eigenlijk geen echt eindpunt kent.

1.1.4. Voorlopig reisdoel

Binnen de context en mogelijkheden van dit eindwerk lijkt een brochure het meest geschikte en haalbare middel om helpende informatie aan te bieden. Het voorlopige veranderingsdoel is dus:

Een informatiebrochure opstellen die ouders en naaste omgeving versterkt in het bijstaan van rouwende kinderen en jongeren.

In het hoofdstuk 5 wordt dit doel verder omschreven en uitgewerkt.

1.2. De route

1.2.1. Concrete context

De vraagstelling van het eindwerk en de beoogde brochure zijn algemeen gericht naar ouders en naaste omgeving van rouwende kinderen en jongeren. Het leek me desondanks wel nuttig om voor bepaalde aspecten terug te kunnen vallen op een concrete context. In de zelfhulporganisaties OVOK en Missing You vond ik deze context.

Hun filosofie en werking vormden bevestiging en inspiratie voor de uitgangspunten van dit eindwerk. Net als het eindwerk, gaat zelfhulp er van uit dat gewone mensen de kracht en capaciteiten hebben om zichzelf en elkaar te helpen. In het geval van OVOK betreft dat rouwende ouders, in het geval van Missing You rouwende jongeren. Ook het versterken van mensen door het aanbieden van informatie past in deze filosofie. Zo bracht Missing You bijvoorbeeld een 'Rouwboekje voor jongeren' uit, en biedt OVOK heel wat eigen informatiebrochures aan.

De ontstaansgrond van Missing You is bovendien een mooie illustratie van de bekommernis van ouders voor hun rouwende kinderen en jongeren. Binnen OVOK vonden ouders van overleden kinderen sinds 1983 steun bij elkaar. Een aantal van hen vond het spijtig dat er voor hun kinderen niets dergelijks was waar zij terecht konden. In 2001 organiseerden ze daarom hun eerste Missing You ontmoetingsdag voor jongeren. Een paar maanden later volgde de eerste maandelijkse praatgroep voor jongeren. Sindsdien is Missing You uitgegroeid tot een energieke autonome organisatie, en is de ontmoetingsdag in november 2011 al aan zijn 11e editie toe.

In gesprekken met Lien Maes (Missing You) en Christine Langouche (OVOK) kon ik mijn ideeën voor dit eindwerk toetsen en aanvullen. Christine Langouche, Erik Van Vaerenbergh (Missing You) en Katrien Maerevoet (Missing You) hebben het eindwerk en de informatiebrochure nagelezen en heel wat nuttige bijstellingen gegeven.

Ook bij het beschikbaar stellen van de brochure zullen OVOK en Missing You een belangrijke rol spelen. Meer daarover volgt nog bij de veranderingsstrategieën (zie 5.3.3).

1.2.1.1. Ouders van een overleden kind (OVOK)

OVOK is een vereniging van en voor alle ouders die een kind verloren hebben, ongeacht leeftijd of doodsoorzaak. De werking is gebaseerd op zelfhulp. Van daaruit wil de vereniging:

- > luisteren en meeleven met het verdriet van andere ouders
- > trachten te helpen bij het verlies van een kind
- > zoeken naar wegen om het rouwen meer bespreekbaar te maken in onze maatschappij

De werking omvat intussen al 13 praatgroepen verspreid over de vijf Vlaamse provincies, een jaarlijkse landelijke dag, een driemaandelijks tijdschrift 't Vergeet-mij-nietje, regelmatige themadagen, en bijhorende eigen informatiebrochures. Wie verdere informatie wil, kan een kijkje nemen op de website www.ovok.be.

1.2.1.2. Missing You

Missing You is een initiatief voor jongeren en jongvolwassenen die een broer, zus, ouder, vriend,... verloren hebben door overlijden en hier geregeld over willen praten met lotgenoten.

Ook deze vereniging is gebaseerd op zelfhulp. De werking omvat onder andere een jaarlijkse ontmoetingsdag, maandelijkse praatgroepen, een uitgebreide website inclusief fotohoekje en forum, en een eigen uitgave 'Rouwboekje voor jongeren'. De website www.missingyou.be geeft verdere informatie.

1.2.2. Keuze van de invalshoeken

Vanuit de hierboven vermelde vraagstelling en deelvragen werden de volgende drie invalshoeken gekozen:

Rouw

Deze invalshoek lag binnen het eindwerkthema uiteraard voor de hand. Dit deel van de analyse gaat op zoek naar wat rouw bij kinderen en jongeren juist is, hoe die eruit ziet, hoe die verloopt, en wat voor steun die vereist. De antwoorden worden zowel gezocht in informatie over rouw in het algemeen, als in informatie specifiek over rouw bij kinderen en jongeren.

Ontwikkeling

Bij kinderen en jongeren blijkt rouw heel nauw verstrengeld te zijn met hun ontwikkeling. De analyse bij deze invalshoek bekijkt de wederzijdse beïnvloeding van rouw en ontwikkeling, zowel op het moment van overlijden, als doorheen het verdere opgroeien.

Communicatie

Wie rouwende kinderen en jongeren wil bijstaan, moet hun signalen en vragen begrijpen, en moet hen met zijn antwoorden kunnen bereiken. Dit deel van de analyse onderzoekt communicatie in het algemeen, en met rouwende kinderen en jongeren in het bijzonder. Ook de rol die bijzondere communicatievormen zoals rituelen, verhalen, creatieve vormen, enz... kunnen spelen, wordt bekeken.

1.2.3. Literatuurkeuze

Dat bovengenoemde invalshoeken logisch met elkaar in verband staan, bleek ook voortdurend in mijn zoektocht naar geschikte bronnen. Zo halen bijvoorbeeld de meeste bronnen over rouw bij kinderen en jongeren, ook leeftijdsspecifieke elementen en communicatietips aan. Naar sommige bronnen refereer ik dan ook vanuit meer dan één invalshoek. Hieronder rangschik ik de belangrijkste bronnen telkens bij de meest relevante invalshoek. Deze bronnen zijn uiteraard ook terug te vinden in de literatuurlijst achteraan.

1.2.3.1. Rouw

Binnen de opleiding waren volgende onderdelen erg waardevol voor dit eindwerk:

- Manu KEIRSE: cursus **Begeleiden van gezinnen in crisissituaties**, inclusief de veelgelezen boeken **Helpen bij verlies en verdriet** en **Kinderen helpen bij verlies**.
- Patrick MEURS: cursus **Ontwikkelingspsychopathologie en ouderbegeleiding**, dat onder andere ook depressie en rouw bij kinderen behandelt.

Verdere basisliteratuur werd gevonden bij:

- Riet FIDDELAERS-JASPERS: de boeken **Jong Verlies** en **Mijn troostende Ik**, respectievelijk over rouw bij kinderen, en rouw bij jongeren.
- An HOOGHE: de hoofdstukken **Systemen onder druk** en **Rouw vanuit een familieperspectief**, die een systemische kijk bieden op rouw.
- Johan MAES: het boek **Leven met gemis**, dat een volledig en actueel overzicht geeft over rouw, en ook een veelzijdige verzameling hoofdstukken van andere auteurs biedt.
- Let DILLEN: het artikel **Kinderen in rouw. Rouwsluiers ontsluit?**, dat een aantal mythes over rouw in het algemeen, en rouw bij kinderen in het bijzonder, onder de loep neemt.
- William WORDEN: het boek **Grief counseling and grief therapy**, over het vaak geciteerde rouw-takenmodel.
- Margaret S. STROEBE, Henk SCHUT: het hoofdstuk **Models of coping with bereavement**, onder andere over het door hen ontwikkelde duale procesmodel.
- Martine DELFOS: het hoofdstuk **Klein en wijs, jong en getekend**, met aandachtspunten in verband met rouwverwerking bij kinderen en jongeren.
- HAINE et al.: het artikel **Evidence-based practices for parentally bereaved children and their families**, dat het belang en de helpende factoren van sociale rouwondersteuning onderzoekt.

1.2.3.2. *Ontwikkeling*

Bij deze invalshoek was volgende opleidingsonderdeel uiteraard heel nuttig:

- Patrick MEURS: cursus **Ontwikkelingspsychologie**.

Verdere basisliteratuur was:

- Martine DELFOS: het boek **Ontwikkeling in vogelvlucht**, dat een heel volledig overzicht geeft van ontwikkeling van kinderen en adolescenten.
- Lut CELIE: het hoofdstuk **De kindertaal van rouw**, met rouwbeleving, uitingsvormen en steunideeën per leeftijdsfase.
- Kevin Ann OLTJENBRUNS: het hoofdstuk **Developmental Context Of Childhood: Grief And Regrief Phenomena**, dé geciteerde bron over het regrief-fenomeen bij kinderen.
- Lien KEIRSE: het artikel **Verliesverwerking tijdens de adolescentie**, dat specifiek over rouw bij adolescenten gaat.
- Sabine NOTEN: het boek **Stapeltjesverdriet**, dat de andere uiterste leeftijds categorie belicht: de zeer jonge kinderen.
- SPUIJ, et al.: het artikel **Rouw en verliesverwerking door jeugdigen**, dat onder andere de verstrengeling van rouwtaken en ontwikkelingstaken aanhaalt.
- Grace H. CHRIST: de artikels **Impact of development on children's mourning**, **Adolescent Grief** en **Current approaches to helping children cope with a parents terminal illness**, over rouwkenmerken en steuntaken doorheen verschillende leeftijdsfasen.

1.2.3.3. *Communicatie*

Ook bij deze invalshoek sloten een aantal opleidingsonderdelen aan:

- Team methodiekbegeleiders: cursus **Ervaringsgericht werken aan communicatie: Luisteren als invalshoek**, met onder andere stellingen en struikelblokken in verband met luisteren.
- Koen BAETEN et al.: cursus **Helpende Gesprekken**, met onder andere stellingen, houdingen en vaardigheden bij helpende gesprekken.

Als verdere basisliteratuur dienden:

- Inge SLEEBOOM et al.: het boek **Gesprekken met kinderen**, over gesprekstechniek en onder andere ook over het gespreksonderwerp ernstige verliezen.
- Martine DELFOS: de boeken **Luister je wel naar mij?** en **Ik heb ook wat te vertellen!**, over gespreksvoering met kinderen van 4 tot 12, en respectievelijk jongeren.
- Frank VAN MARWIJK: het boek **Lichaamstaal bij baby's**, dat de communicatie tussen baby's en hun ouders belicht.
- Leoniek VAN DER MAAREL: het hoofdstuk **De dood is bespreekbaar in het leven van een kind**, over praten met kinderen en pubers over de dood.
- Claire VANDEN ABBEELE: het boek **Nu jij er niet meer bent**, over onder andere het omgaan met de taal van gevoelens, rituelen, en creatieve uitingsvormen.

2. Rouw: Waar is de handleiding?

Doe ik het (rouwen) wel juist?
Doet mijn kind het (rouwen) wel juist?
Doe ik het (steunen) wel juist?

Het oude standaard rouwmodel heeft lang de illusie gegeven dat er voor rouw een duidelijke handleiding bestaat, met de juiste gevoelens, het juiste verloop, de juiste gedragingen, en na verloop van tijd de juiste afronding. Wat zou dat een handige houvast zijn om je als rouwende op te kunnen richten. En wat zou het makkelijk zijn om als omgeving hierop te kunnen aftoetsen of jouw rouwende op de juiste weg zit, en waar je hem eventueel moet bijsturen.

Helaas, de handleiding blijkt voor vele rouwendenden niet te kloppen! Rouw blijkt een erg complex proces te zijn, dat door elke rouwende op een unieke manier wordt ingevuld. In dit hoofdstuk bekijk ik welke onterechte rouwvoorschriften de brochure zal moeten proberen te ontsluiten, en welke informatie en inzichten over rouw en rouwondersteuning wél helpend kunnen zijn.

2.1. Verkenning

2.1.1. Wat is rouw?

Het Nederlandse woord rouw omvat verschillende betekenissen en is daardoor vaak al bron van verwarring op zich. Waar wij slechts één enkel woord gebruiken, worden bijvoorbeeld in het Engels drie verschillende woorden gebruikt (*bereavement, grief, mourning*).

Johan Maes stelt voor om ook in het Nederlands te werken met meerdere termen, en formuleert deze als volgt:

- Verliesverwerking is het antwoord dat gegeven wordt op een verlies.
- Rouw is een specifieke vorm van verliesverwerking, namelijk **het antwoord dat iemand geeft op het verlies van een betekenisvol persoon**. De term 'antwoord' geeft aan dat rouwen een actief proces is in plaats van een louter passieve reactie.
- Rouwpijn verwijst naar de emotionele pijn en verwerking binnen dat antwoord. Een voordeel van deze opdeling is dat rouw niet wordt verengd tot enkel rouwpijn.
- Rouwcultuur verwijst naar de publieke uiting van rouw met gedeelde symbolen en rituelen.

(Maes, Jansen, 2009: 49-56)

Riet Fiddelaers-Jaspers geeft in haar boeken over rouw bij kinderen en jongeren dezelfde essentie weer. Zij stelt dat wanneer kinderen of jongeren iemand verliezen die belangrijk voor hen is, er heel wat verandert in hun leven. Door te rouwen proberen ze zich aan te passen aan die veranderde situatie. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 23; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 24)

Hoewel zij het niet uitdrukkelijk zo formuleert, beperken haar boeken zich tot verlies door overlijden. Ook andere auteurs zoals Let Dillen (2007) hanteren deze afbakening. Zonder enige uitspraak te willen doen over de juiste definitie van rouw, is dit ook de afbakening die in dit eindwerk wordt gebruikt.

Sommige auteurs nemen in hun beschouwing ook andere aanleidingen tot verlies van een betekenisvol persoon op, zoals scheiding, verhuis of ziekte. Of ze definiëren rouw nóg ruimer, namelijk als een antwoord op alle betekenisvol verlies, dus niet enkel van een persoon, maar bijvoorbeeld ook van gezondheid, een kindwens of een baan. Deze definiëring vinden we onder andere terug bij An Hooghe (2008) en Manu Keirse (2009a: 13).

Binnen dit eindwerk wordt met rouw bedoeld: Het antwoord dat iemand geeft op het verlies van een betekenisvol persoon door overlijden.

2.1.2. Veranderende visies en modellen

In de recente rouwliteratuur wordt vaak kritisch teruggekeken op het 'oude standaardrouwmodel'. Dit model ontwikkelde zich in de loop van vorige eeuw vanuit publicaties en studies als 'Trauer und Melancholia' van Freud in 1917, het hechtingsonderzoek van Bowlby in 1962, het fasemodel van Kübler-Ross uit 1970, het takenmodel van Worden uit 1982 (achteraf herwerkt) en vele andere. Zonder dat dit noodzakelijk zo bedoeld was door de auteurs, ontwikkelden de aannames van dit model zich tot een algemeen aanvaarde norm over hoe rouwen hoort te verlopen. (Maes, 2007; Hooghe, 2008)

Uit rouwonderzoek van de laatste twee decennia blijkt dat veel aannames van dit standaardmodel niet kloppen. Deze ontmaskerde aannames worden door Silver en Wortman dan ook omschreven als 'rouwmythes'. Van den Bout refereert er dan weer naar als 'rouwsluiers', die het zicht op rouw vertroebelen. Helaas sijpelt deze ontmaskering slechts heel langzaam door naar de praktijk. Rouwenden worden daardoor nog heel vaak geconfronteerd met een keurslijf van achterhaalde voorschriften, zowel in de reacties uit hun omgeving, als in hun contacten met hulpverleners, als zelfs in hun eigen denken. (Maes, 2007 15; Dillen, 2007: 249-250; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 28-34)

Intussen is er een veelheid aan nieuwe visies beschikbaar, elk met eigen accenten, maar wel vrij algemeen pleitend voor respect voor het unieke van ieders rouwproces en voor de grote verscheidenheid aan normale rouwreacties (Hooghe, 2008; Maes, 2007). In dit hoofdstuk worden een aantal aandachtspunten uit deze nieuwe visies verkend, en worden ook een aantal oude rouwsluiers aangehaald, die mogelijk nog bron van misverstanden zijn. Een goed overzicht van zowel oude als nieuwe visies op rouw is te vinden in de eerste twee hoofdstukken van het boek 'Leven met Gemis' van Johan Maes.

Na enige twijfel heb ik ervoor gekozen ook het rouwtakenmodel van William Worden op te nemen (zie 2.2.4). De oorspronkelijke versie van dit model heeft binnen de bovengenoemde ontmaskering zijn deel aan kritiek geogst. Toch wordt dit model, zowel binnen wetenschappelijke bronnen als in publicaties voor het grote publiek, nog steeds opvallend veel gebruikt. In latere versies, zoals ook de herwerkte versie van 2009, heeft Worden getracht de bekritiseerde punten te remediëren. Het resultaat is volgens mij, mits omzichtig gebruik, een goede illustratie van de heel diverse taken waarmee een rouwende geconfronteerd wordt.

Een ander model dat aangehaald wordt, is het dual process model van Stroebe and Schut (zie 2.2.5.). De daarin beschreven wisselende gerichtheid op verlies- en herstelgerichte stressoren, is immers heel typisch bij kinderen en jongeren terug te vinden.

2.1.3. Rouw bij kinderen en jongeren

Om onnodige herhaling te vermijden, worden rouw in het algemeen, en rouw bij kinderen en jongeren, binnen dit eindwerk niet apart behandeld. Doorheen de verschillende aspecten wordt wat algemeen geldig is voor rouwenden, en wat specifiek geldt voor rouwende kinderen en

jongeren, zoveel mogelijk samengeplaatst. Toch is het nuttig kort te overlopen waar de belangrijkste gelijkenissen en verschillen liggen tussen rouw bij volwassenen en rouw bij kinderen en jongeren.

Kinderen en jongeren blijken grotendeels gelijksoortige rouwgevoelens, -gedachten en -reacties te hebben als volwassenen (Dillen, 2007: 251; Keirse, 2009a: 57), maar wel in een vorm, intensiteit en duur die sterk gekleurd wordt door hun ontwikkelingsfase, beperkte ervaring en grote afhankelijkheid. Eén en ander heeft bovendien tot gevolg dat hun rouw door de omgeving makkelijker onderschat wordt. (Dillen, 2007: 251; Keirse, 2009a: 57-62; Keirse, 2009b: 33, 41, 35-40, Oltjenbruns, 2001: 177)

2.1.3.1. Vaak onderschat

Naast de eerder vermelde rouwmythes over rouw in het algemeen, bestaan er ook heel wat rouwmythes specifiek over rouw bij kinderen en jongeren (Keirse, 2009b: 24; Dillen, 2007: 249). Een opsomming en beschrijving hiervan is onder andere te vinden in het boek 'Kinderen helpen bij verlies' van Manu Keirse (2009b: 24-30), en in het artikel 'Kinderen in rouw' van Let Dillen (2007).

Eén van de erg hardnekkige mythes is dat kinderen nog niet echt kunnen rouwen of slechts heel kort (Keirse, 2009b: 24, 28; Dillen, 2007: 250-252; Meurs, 2010: 60). Hoewel rouw bij kinderen en jongeren de laatste jaren langzamerhand meer erkenning krijgt, en een groeidomein is in onderzoek, wetenschappelijke literatuur en boeken voor het grote publiek, wordt in de praktijk de rouw van kinderen en jongeren toch nog vaak ontkend of onderschat (Keirse, 2009a: 57; Oltjenbruns, 2001: 176).

Deze hardnekkige onderschatting kent verschillende oorzaken. Enerzijds gaan veel mensen er van uit dat kinderen en jongeren niet de nodige kennis en capaciteiten hebben om te rouwen, bijvoorbeeld door hun beperkte doodsbegrip (Meurs, 2010: 60; Dillen, 2007: 250). Anderzijds wekken hun vermomde rouwuitingen, en het typische doseren en uitstellen van rouw, vaak een verkeerde indruk bij de omgeving (Dillen, 2007: 251; Keirse, 2009b: 28, 63; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 48, 84, 212-216). Misschien speelt hier bovendien ook wel wat wensdenken mee. Als volwassenen willen we kinderen immers liever beschermd weten van groot verdriet.

Dit alles maakt dat rouw bij kinderen en jongeren regelmatig met een gebrek aan erkenning te maken krijgt. Dat een gebrek aan erkenning de rouw negatief kan beïnvloeden, wordt verderop bij de mediators nog aangehaald (zie 2.2.2.6).

2.1.3.2. In volle ontwikkeling

De rouw van kinderen en jongeren is diep verstrengeld met hun ontwikkeling. Deze wederzijdse invloed komt uitgebreid aan bod in hoofdstuk 3. Hieronder volgt alvast een korte kennismaking.

Enerzijds heeft ontwikkeling een grote invloed op rouw. Zo zullen bijvoorbeeld doodsbegrip en algemene cognitieve ontwikkeling beïnvloeden in hoeverre de gebeurtenissen (mis)begrepen worden. Beperkte copingmogelijkheden kunnen maken dat het nodig is om pijnlijke gevoelens te doseren of uit te stellen. En bij gebrek aan verbale taal zullen kinderen veelvuldig andere talen gebruiken.

Anderzijds heeft rouw ook invloed op de ontwikkeling. Veelvoorkomende voorbeelden hiervan zijn regressie, progressie, parentificatie, leermoeilijkheden en het overslaan of uitstellen van bepaalde ontwikkelingstaken.

Vermits zowel rouw als ontwikkeling voortdurend in beweging zijn, is ook hun wederzijdse invloed een heel dynamisch gegeven. Een voorbeeld hiervan is het steeds weer herwerkt worden van rouw naar aanleiding van nieuw verworven begrip en mogelijkheden.

2.1.3.3. Beperkte ervaring

Ook de beperktere ervaring van de meeste kinderen en jongeren met verliessituaties zal hun rouw beïnvloeden. De onbekendheid met wat er gebeurt, met wat er van hen verwacht wordt, en wat hen nog te wachten staat, maakt alles extra beangstigend en overrompend (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 51). Daarnaast is ook het omgaan met intense gevoelens voor hen onbekender terrein.

2.1.3.4. Grote afhankelijkheid

De grote afhankelijkheid van kinderen en jongeren maakt dat zij rouwen vanuit een extra kwetsbare positie (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 24, 51; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 63; Dillen, 2007: 251).

Ze zijn immers erg afhankelijk van de volwassenen rondom hen voor het verkrijgen van duidelijke informatie, voor het al dan niet betrokken worden of inspraak krijgen bij de gebeurtenissen, en voor de mogelijkheden om steun te vinden. Allemaal elementen die een grote invloed hebben op het rouwproces. (Noten, 2009: 26, 49; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 63)

Mogelijk verliezen ze met de overledene bovendien iemand waarvan ze sterk afhankelijk waren. Vooral het overlijden van een ouder kan een enorme impact hebben (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 24; Keirse, 2009a: 59;). Daarnaast kunnen ze een zorgfiguur 'verliezen' aan diens eigen rouwproces. In reactie hierop gaan ze de rouwende zorgfiguur vaak uit alle macht beschermen. Ze hebben die immers nodig om te kunnen overleven. Niet zelden gaat die bescherming ten koste van het eigen rouwproces.

Oudere kinderen en jongeren kunnen ook erg afhankelijk zijn van hun leeftijdsgenoten. Het niet anders willen zijn dan de niet-rouwende leeftijdsgenoten kan ertoe leiden dat de rouw wordt verstopt of uitgesteld. (Keirse, 2009a: 60)

2.2. Een complex proces

2.2.1. Steeds uniek

Eén van de rouwmythes waar rouwenden nog vaak op botsen, is dat normale rouw een uniform, universeel proces zou zijn. Daarbij wordt vaak verwezen naar het model van Kübler-Ross, dat ervan uitgaat dat een normaal rouwproces verloopt volgens de opeenvolgende fasen ontkenning, woede, marchandieren, depressie en uiteindelijk aanvaarding. (Dillen, 2007: 258; Maes, 2007: 13; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 28).

Diverse onderzoeken hebben deze rouwsluier intussen ontkracht. Hoewel er een aantal gelijkwaardige elementen zijn, blijkt er een enorme variëteit te bestaan in intensiteit, uitingvormen, tempo, duur,... Rouw blijkt 'steeds uniek' te zijn: verschillend van persoon tot persoon, maar ook verschillend van verlies tot verlies bij éénzelfde persoon. (Worden, 2009: 57; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 31; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 36; Hooghe, 2008; Keirse, 2009a: 21, 53)

Dit steeds uniek zijn is niet meer dan logisch, gezien de vele mediators die bij rouw spelen. Deze mediators worden hieronder nader bekeken (zie 2.2.2). Eén van aspecten waarin het uniek zijn

duidelijk zichtbaar is, is het enorme scala aan uitingsvormen (zie 2.2.3). En ook in de grote verscheidenheid in verloop en duur komt het uniek zijn naar voren (zie 2.3).

In vele nieuwe rouwvisies wordt dit steeds unieke van rouw sterk benadrukt. (Hooghe, 2008). Het is dan ook hét inzicht dat het verschil kan maken tussen rouwenden helpen of juist belemmeren. Het kan bij rouwenden de angst verminderen om 'het niet goed te doen'. Het kan hun omgevingen ervan weerhouden normale rouw als pathologisch te bestempelen, en hen aanzetten hun omgang en steun te baseren op respect voor de unieke noden van de rouwende.

2.2.2. Een veelheid aan mediators

Hieronder overloop ik een aantal mediators die bijdragen aan het steeds uniek zijn van rouw. Het kan nuttig zijn de omgeving van een rouwende aan te moedigen eens stil te staan bij deze mediators, en eventueel op zoek te gaan naar rouwboeken over de specifieke situatie. Wellicht zal dit bepaalde aspecten van de unieke rouw helpen duiden. Anderzijds mag het geen aanleiding geven tot het simplistisch verbinden van een bepaalde mediator met een bepaald rouwaspect. (Worden, 2009: 57-76).

2.2.2.1. Overledene

Het ligt voor de hand dat, wie de overledene juist was voor de rouwende, een grote rol zal spelen in de rouw. Ook wie de overledene was voor de gezinsleden van de rouwende, kan door de eventuele rouw die het verlies bij hen teweegbrengt, een rol spelen (zie 2.2.2.4).

Vooraf verlies van een ouder werd al vaak onderzocht en beschreven, en blijkt heel ingrijpend te kunnen zijn. Verlies in de vroege kindertijd vormt een existentiële bedreiging, en kan grote impact hebben op de zich ontwikkelende hechting. Het is dan van groot belang dat andere personen, die liefst al voor het overlijden voor het kind belangrijk waren, de zorg voor het kind overnemen. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 24-25; Maes, 2007: 27; Meurs, 2010: 59; Noten, 2009: 38; Delfos, 2005: 56; Keirse, 2009b: 76)

Wélke ouder er overleden is, kan verschillend effect met zich meebrengen. Wanneer de moeder sterft, verliest het kind daarmee meestal degene die het huishouden en de dagelijkse structuur bereedde, en die doorgaans als emotionele gids en opvangnet functioneerde. Bij overlijden van de vader valt soms de enige of belangrijkste kostwinner weg, wat heel wat secundaire verliezen met zich mee kan brengen. (Keirse, 2009b: 93-94; Delfos, 2005: 67)

Ook het overlijden van een broer of zus kan heel diep raken. Hun leven was meestal sterk vervlochten met dat van de rouwende. Hun gezelschap wordt vaak heel intens gemist. De gezinsamenstelling ligt overhoop. Mogelijk wordt de rouwende nu plots enig, oudste, of jongste kind. Soms ontstaan er sterke schuldgevoelens over vroegere conflicten, of over het feit dat zijzelf wel nog in leven zijn. En meer dan enig ander verlies confronteert het verlies van een broer of zus met de eigen sterfelijkheid. (Keirse, 2009a: 69-70; Keirse, 2009b: 95; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 26-28)

Grote invloed kan ook zitten in de reacties die het verlies bij de ouders teweegbrengt. Hun diepe rouw kan hen lange tijd onbeschikbaar of emotioneel onbereikbaar maken voor de overblijvende kinderen. Idealisering van het verloren kind kan de overblijvende kinderen de indruk geven dat zijzelf minder belangrijk zijn. Vooral nadien geboren kinderen kunnen zelfs de opdracht krijgen het overleden kind te vervangen. Anderzijds worden ouders soms overbeschermend voor de overblijvende kinderen. In dergelijke verliessituaties ligt er voor de omgeving dan ook een belangrijke opdracht in het tijdelijk extra warmte en aandacht geven. (Delfos, 2005: 55, 69; Keirse, 2009a: 32-33, 48-49; Keirse, 2009b: 95, 239; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 195-196; Noten, 2009: 39)

Rouw om het overlijden van andere personen zal sterk afhangen van de juiste betekenis die de persoon voor de rouwende had, de mate van nabijheid, de herkenbaarheid bijvoorbeeld qua leeftijd, enz... (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 24-31; Delfos, 2005: 55; Meurs, 2010: 58).

Iets dat vaak onderschat wordt, is het feit dat er ook bij verlies van iemand met wie men een slechte band had, sprake van rouw kan zijn. In plaats van makkelijker kan dit de rouw zelfs verwarrender, intenser en langer maken. Samen met de overledene verdwijnt immers voorgoed de mogelijkheid om het ooit terug goed te maken, of dingen rechtgezet te zien. Een treffend voorbeeld hiervan is de rouw bij het overlijden van iemand met wie men een existentiële band had, en door wie men misbruikt of mishandeld werd. (Maes, 2007: 57; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 24, 120; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 160)

Ook de rouw over het verlies van iemand die men amper of zelfs nooit persoonlijk gekend heeft, maar met wie er wel een existentiële band bestaat, wordt vaak onderschat. Zo kan bijvoorbeeld iemand die voor zijn geboorte of tijdens zijn eerste levensjaren, een ouder, of (tweelings)broer of -zus verliest, een levenslang gemis voelen naar die onbekende persoon. (Noten, 2009: 42-43)

2.2.2.2. Overlijden

De tijdlijn en de omstandigheden van het overlijden kunnen een heel diverse impact op het rouwproces hebben.

Een plots, onverwacht overlijden kan maken dat het lang duurt vooraleer het verlies echt doordringt. Wanneer er anderzijds aan het overlijden een lange periode van ziekte of van vermissing voorafging, kan het zijn dat de rouwende al uitgeput aan het rouwproces moet beginnen. Er kan ook al anticiperende rouw geweest zijn. (Meurs, 2010: 58-59; Worden, 2009: 57-76, 201-206; Keirse, 2009a: 14, 65)

Een doodsoorzaak die voorkomen had kunnen worden, of die de rouwende zelf ook zou kunnen overkomen, kan zwaar vallen. Meerdere gelijktijdige overlijdens kunnen maken dat de rouwende voor meerdere rouwprocessen staat. Traumatische of gewelddadige omstandigheden kunnen sterke angsten en overlevingsmechanismen teweegbrengen. Gevallen waarbij er geen tastbaar lichaam is, zoals bij vermissing of overlijden in het buitenland, kunnen het rouwproces extra complex maken. Omstandigheden die in de taboesfeer liggen zoals aids, zelfdoding of druggebruik, kunnen het vragen en krijgen van steun bemoeilijken. Het overlijden kan ook heel wat bijkomende verliezen teweegbrengen, zoals verhuis, financiële achteruitgang, vrienden die afhaken, enz... (Worden, 2009: 57-76; Delfos, 2005: 55, 63; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 31-34, 52-53, 162-163, 286-288; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 57-60, 64-66; Keirse, 2009a: 70-75; Maes, 2007: 57, 59)

Ook de mate waarin de rouwende duidelijk geïnformeerd wordt over het overlijden, en waarin hij betrokken wordt bij de gebeurtenissen en de rituelen er rond, kan invloed hebben op het rouwproces. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 208, 272-273; Oltjenbruns, 2001: 176; Dillen, 2007: 251; Keirse, 2009a: 62). Deze elementen worden in hoofdstuk 4 nog behandeld.

2.2.2.3. Persoonlijke variabelen

Zoals al eerder werd vermeld, en nog aan bod komt in hoofdstuk 3, wordt rouw sterk gekleurd door de leeftijd en ontwikkelingsfase van de rouwende.

Ook het geslacht van de rouwende kan invloed hebben. Zo zullen jongens vaker externaliserend reageren, met opstandig, agressief gedrag, dat door de omgeving moeilijker herkend wordt als rouwgedrag. Meisjes reageren dan weer vaker internaliserend, met angstig, verlegen gedrag, en met meer risico op psychosomatische klachten. (Delfos, 2005: 71; Keirse, 2009a: 53-55; Worden, 2009: 57-76; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 272-273; Haine et al., 2008)

Andere kenmerken van de rouwende die een rol kunnen spelen, zijn geloof, zelfbeeld, veerkracht, copingstijl, denkpatronen, gehechtheidsstijl, eventuele eerdere verlieservaringen, enz... (Maes, 2007: 23-29, 58; Worden, 2009: 57-76; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 272-273; Keirse, 2009a: 259)

2.2.2.4. Gezinsvariabelen

Ook allerlei gezinskenmerken kunnen de rouw van kinderen en jongeren beïnvloeden. Vooral omdat rouw bij kinderen en jongeren vaak een overlijden betreft dat ook de andere gezinsleden in rouw brengt, of soms zelfs één van de gezinsleden zelf betreft.

In rouwende gezinnen zien de gezinsleden zich meestal geconfronteerd met grote onderlinge verschillen in rouwbeleving. Ze zijn verbaasd en bezorgd over elkaars rouwuitingen, en passen hun eigen gedrag hieraan aan. Sommige gezinnen slagen erin op een tolerante manier met de onderlinge verschillen om te gaan. In andere gezinnen leiden de verschillen in rouwgedrag echter tot grote ergernis en conflicten. Vaak wil men elkaar de 'juiste' manier van rouwen opleggen. (Hooghe, 2007: 182-183, 188)

Binnen het gezin kan een helpend of juist belemmerend rouwklimaat ontstaan. Een helpend klimaat wordt meestal gekenmerkt door onderlinge steun, een open communicatie over de dood en de overledene, het mogen uiten van gevoelens, en het tolerant omgaan met de onderlinge verschillen in rouwbeleving. Ook als het overlijden niet het hele gezin, maar enkel het kind raakt, kan diens rouw sterk beïnvloed worden door het al dan niet begrip en steun vinden in het gezin, en door de manier waarop er wordt omgegaan met gevoelens en met thema's zoals dood en rouw. (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 188, 190-191; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 208, 272-273; Hooghe, 2007: 183; Keirse, 2009b: 103; Haine et al., 2008)

In gevallen waar het hele gezin getroffen wordt, zal ook de mate waarin de (overblijvende) ouder(s) erin slagen verder te functioneren, het rouwproces beïnvloeden. Misschien kan het kind tijdelijk niet meer bij de ouder terecht voor steun. Nog moeilijker wordt het wanneer het kind zich ook grote zorgen maakt om de ouder. Steun van andere vertrouwde volwassenen kan dan heel belangrijk zijn (zie 2.4.3.2). De rouwende ouders zelf helpen hun kind dan het beste door goed voor zichzelf te zorgen. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 272-273; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 192; Haine et al., 2008)

Ook de mate waarin de ouder(s) en andere familieleden erin slagen stabiliteit en continuïteit in het dagelijkse leven te houden, speelt een rol. Het zoveel mogelijk beperken van veranderingen, het consistent blijven opvoeden, en het in ere herstellen van gewoonten en rituelen, kunnen chaos en onveiligheidsgevoelens helpen beperken. (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 189-190, 200; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 209, 212-216, 272-273; Haine et al., 2008; Celie, 2007: 253; Keirse, 2009a: 70-75; Keirse, 2009b: 234; Vanden Abbeele, 2001: 225)

Rouw binnen gezin en familie wordt uitgebreid behandeld in de artikels van An Hooghe (Hooghe, 2007; Hooghe, 2008). Ook Manu Keirse wijdt hier in 'Kinderen helpen bij verlies' een hoofdstuk aan, alsook Riet Fiddelaers-Jaspers in 'Jong Verlies' en 'Mijn Troostende Ik'.

2.2.2.5. Sociale variabelen

Deze mediator wordt soms onderschat ten gevolge van de hardnekkige rouwsluier dat rouw iets is dat we louter individueel, intrapsychisch verwerken, en waar de omgeving dus geen rol in speelt. Rouw is echter ook een relationeel proces, dat zich afspeelt in voortdurende interactie met andere mensen, binnen het gezin, maar ook binnen het sociale netwerk, de samenleving, de cultuur (Maes, 2007: 14, 19, 49; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 28; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 38; Hooghe, 2007; Hooghe, 2008).

Rouw wordt mee gevormd door de manier waarop de naaste omgeving met de rouwende omgaat: begrijpend, actief steunend, of juist voorschrijvend, veroordelend, doodzwigend,... Ook de impliciete boodschappen die de omgeving gaf of geeft in de eigen omgang met rouw kan een sterke invloed hebben. Voor sommige rouwenden hebben de etnische of religieuze cultuur waartoe ze horen een grote invloed. Gebrek aan sociale relaties en aan praktische en emotionele rouwsteun kunnen de rouw sterk bemoeilijken. (Worden, 2009: 57-76; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 272-273; Keirse, 2009a: 239, 259; Maes, 2007: 49, 59)

De algemene rouwcultuur kan sterk ondersteunend of juist belemmerend werken. Een gezonde rouwcultuur erkent rouw als een gezonde reactie op verlies, is tolerant ten opzichte van verdriet en pijn, en heeft respect voor het steeds uniek zijn van rouw. Dit staat in schril contrast met de boodschappen die rouwenden in onze hedendaagse samenleving vaak krijgen: dat men rouwgevoelens voor zich moet houden, dat rouw niet veel tijd mag kosten, dat men flink moet zijn in plaats van te klagen, en dat men niet teveel meer moet spreken over de overledene. (Keirse, 2009a: 238; Maes, Jansen, 2009: 19-21)

2.2.2.6. Erkenning

Een laatste belangrijke mediator is het al dan niet erkend worden van de rouw. Zoals hogerop reeds uitgelegd (zie 2.1.3.1), krijgt rouw bij kinderen en jongeren vaak met een gebrek aan erkenning te maken. Dit kan hun rouw op allerlei manieren negatief beïnvloeden. Het kan gevoelens van agressie, schuld, droefheid, eenzaamheid en hopeloosheid nog intenser maken. Het heeft vaak als gevolg dat kinderen en jongeren niet of minder betrokken worden bij de gebeurtenissen rondom het overlijden. Het beperkt hun kansen om verdriet te uiten en te delen. En het maakt dat ze vaak weinig of geen rouwsteun aangeboden krijgen. (Keirse, 2009a: 137-138; Meurs, 2010: 58; Maes, 2007: 84)

2.2.3. Multidimensionaal

In de oude kijk op rouw lag de focus vooral op pijnlijke emoties als normale en zelfs verplichte uitingsvorm (Dillen, 2007: 258). Intussen is duidelijk dat bij rouw ook heel wat andere uitingen frequent voorkomen en normaal te noemen zijn.

Rouw is een antwoord dat gegeven wordt vanuit alle dimensies van een persoon. Voelen, denken, gedrag, lichaam, relationele dimensie en spirituele dimensie rouwen allemaal mee, met binnen elke dimensie een breed scala aan mogelijke uitingsvormen. Voor rouwenden en hun omgeving is het vaak enigszins geruststellend om te vernemen dat de specifieke uitingsvormen waarmee zij geconfronteerd worden niet abnormaal zijn. (Keirse, 2009a: 15, 39, 55; Keirse, 2009b: 24, 28; Oltjenbruns, 2001: 176)

Hieronder geef ik een niet-beperkende opsomming van normale rouwuitingen vanuit de omschrijvingen van Maes (2007: 82-83), Worden (2009: 18-31), Fiddelaers-Jaspers (2005: 273-274; 2004: 40, 128-155) en Keirse (2009a: 39-55). Bij de invalshoek ontwikkeling komen ook nog bijkomende, leeftijdsspecifieke uitingen aan bod.

2.2.3.1. Voelen

Bij rouw kunnen zich vele normale gevoelens aanbieden: verdriet, angst, schuldgevoel, spijt, schaamte, zelfmedelijden, wanhoop, neerslachtigheid, depressie, blijheid, opluchting, liefde, warmte, bevrijding, boosheid, woede, jaloezie, innerlijke verdeeldheid, verlies van vertrouwen, eenzaamheid, missen, hunkering, leegte, hulpeloosheid, machteloosheid, in de steek gelaten voelen, verdoofdheid, niets voelen, en nog vele andere.

Het ervaren van positieve gevoelens kan heel verwarrend zijn en schuldgevoelens oproepen. Ook bij negatieve gevoelens ten opzichte van de overledene is dit vaak het geval. Het is belangrijk duidelijk te maken dat ook deze gevoelens een legitieme plaats hebben binnen normale, gezonde rouw. (Maes, 2007)

De gevoelens kunnen heel intens en overspoelend zijn. De omgeving evalueert dit vaak als over-emotioneel, of zelfs pathologisch. (Keirse, 2009a: 39) Een typisch verschijnsel bij rouw zijn de onverwachte en hevige pijscheuten, momenten van hevige angst en psychologische pijn, die vooral in het begin heel frequent kunnen voorkomen. (Keirse, 2009a: 46, 26)

Verdoofdheid is een verdedigingsmechanisme om té ondraaglijke pijn slechts gedoseerd te laten doordringen (Maes 83; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 150). Dat dit soort verdedigingsmechanismen een gezonde functie heeft en veel voorkomend is, zeker bij kinderen en jongeren, komt verderop nog aan bod bij het verloop van rouw.

Indien de gevoelens of de verdoofdheid erg lang en intens aanwezig blijven, kunnen ze een signaal van gecompliceerde rouw zijn (zie 2.4.5).

2.2.3.2. Denken

Ook in deze dimensie zijn er heel verschillende uitingvormen: ongelooft, ontkenning, verwarring, desoriëntatie, zich opdringende gedachten en beelden, dromen over de overledene, voortdurend bezig zijn met herinneringen, dwangmatig overpeinzen, de overledene zien of voelen, hallucinaties, idealisering van de overledene (Keirse, 2009a: 29), identificatie met de overledene (Keirse, 2009a: 29), geheugenproblemen, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, piekeren, zelfverwijten, lager zelfbeeld, gebrek aan helderheid en samenhang, misinterpretatie van reacties, pessimisme, enzovoort...

Al deze denkpatronen passen binnen de normale rouwreacties, maar worden door de rouwende en zijn omgeving vaak als abnormaal ervaren. Rouwendenden hebben soms het gevoel 'gek te worden'. (Keirse, 2009a: 39)

2.2.3.3. Gedrag

Normale gedragsuitingen kunnen onder andere zijn: slaapstoornissen, eetstoornissen, schrikreacties, zich terugtrekken, steun zoeken, onhandigheid, onrust, hyperactiviteit, opstandigheid, risicovol gedrag, agressie, zuchten, huilen, de overledene roepen of zoeken, voorwerpen van de overledene koesteren, of juist alles wat herinneringen oproept vermijden, enzovoort...

Voor kinderen en jongeren is het zich vooral in gedrag uiten heel typerend (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 47). Een ander typerend element is dat dat gedrag nog veel minder gefilterd wordt door beleefdheden en conventies (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 96). Bij de invalshoek communicatie wordt gedrag als taal van kinderen en jongeren uitvoerig behandeld (zie 4.2.1.3).

2.2.3.4. Lichaam

Bij de lichamelijke uitingen vinden we hoofdpijn, buikpijn, misselijkheid, maagklachten, ademhalingsmoeilijkheden, bibberen en trillen, hartklachten, spierpijn, droge mond, diarree, verminderde weerstand, overgevoeligheid voor licht en geluid, verlies van energie, vermoeidheid, psychosomatische klachten, soms identiek aan klachten die de overledene had, en vele andere... Ook gaan de bij gevoelens beschreven pijscheuten vaak gepaard met een algemene lichamelijke pijn (Keirse, 2009a: 46).

Deze lijst maakt duidelijk dat rouw een zware belasting voor het lichaam kan zijn. Bovendien kan verminderde weerstand kwetsbaar maken voor allerlei ziektes. Het is daarom belangrijk bij rouw voldoende aandacht te schenken aan de gezondheid en lichamelijke conditie (Keirse, 2009a: 52).

2.2.3.5. Relatieve

Rouw uit zich ook vaak in veranderingen in sociale relaties. Sommige rouwenden trekken zich steeds meer terug uit de contacten met andere mensen. Gebrek aan energie kan daar sterk in meespelen. Anderen klampen zich juist vast of willen de hele tijd mensen om zich heen. De oude vriendenkring wordt soms ingeruild voor contacten met lotgenoten. Rouwenden kunnen zich ook heel wantrouwend of agressief gaan gedragen. De meest vertrouwde omgeving krijgt het daarbij vaak het hardst te verduren. (Keirse, 2009a: 51, 27, 105)

Anderzijds verandert ook de omgeving vaak haar gedrag naar de rouwende. Vaak is er een complexe wisselwerking tussen het gedrag van de rouwende en het gedrag van zijn omgeving. Zo kan bezorgde aandacht van de omgeving, of het vernoemen van de overledene, bij de rouwende het plots naar buiten stromen van verdriet veroorzaken. De omgeving kan afgeschrikt raken door het opgeroepen verdriet, en de neiging krijgen weg te blijven of de overledene niet meer te vernoemen. Dit kan op zijn beurt dan weer teweegbrengen dat de rouwende zijn verdriet gaat verbergen uit schrik de omgeving weg te duwen. (Keirse, 2009a: 26, 51)

2.2.3.6. Spiritueel

Een betekenisvol persoon verliezen kan iemands zelfbeeld en het wereldbeeld grondig verstoren. Vooral plots, ontijdig of traumatisch verlies kan moeilijk in te passen zijn. Daaruit voortvloeiende spirituele reacties kunnen zijn: een geloofscrisis, zoeken naar de zin en betekenis van leven en dood, twijfel aan het belang van alles, enzovoort... (zie 2.2.4.4 en 4.3.7).

2.2.4. Rouwtaken

Zoals reeds vermeld (zie 2.1.2) is het 25 jaar oude rouwtakenmodel van William Worden, ondanks het feit dat het ook kritiek kreeg, een model waar heel vaak naar verwezen wordt. In de vierde editie van 2009, heeft Worden getracht een aantal bekritiseerde punten te remediëren (Worden, 2009: preface, 37-39).

Het model kreeg onder andere het verwijt een vermomd fasemodel te zijn, dat het rouwproces een bepaald verloop voorschrijft. Worden stipuleerde later dat de taken doorheen de tijd opnieuw opgenomen en steeds weer herwerkt kunnen worden, en dat de rouwende gelijktijdig met verschillende taken kan bezig zijn. Het lijkt me van belang dit bij verwijzingen naar het model duidelijk te vermelden. De nummering die Worden de taken gaf, maakt het verwijzen naar een bepaalde taak heel handig. Doordat ze echter een sterke suggestie van volgorde meegeeft, lijkt het mij best om ze in informatiemateriaal naar het grote publiek toe achterwege te laten.

Het gebruikte concept van 'taken', heeft zowel voor- als nadelen. Enerzijds kadert het rouw als iets waar de rouwende een actieve rol in heeft. Dit kan een tegengif zijn voor het gevoel machteloosheid dat veel rouwenden ervaren. Bovendien impliceert het dat anderen er hulp bij kunnen bieden. (Worden, 2009: 38; Keirse, 2009a: 21) Anderzijds geeft het concept taken een gevoel van verplichting mee: het móeten afwerken van de taken om van een gezond rouwproces te doorlopen. Worden probeert dit tegen te gaan door te vermelden dat de taken niet bij elk overlijden even sterk van toepassing zijn.

Taak 3 werd opgesplitst in drie subtaken om een aantal elementen uit de recente visies op rouw, vooral rond betekenisgeving, een plaats te kunnen geven. Taak 4 evolueerde van het loslaten van de overledene (*emotionally withdrawing*) naar het vinden van een nieuwe, blijvende band (*enduring connection*).

Het aldus herwerkte model is volgens mij, mits omzichtig gebruik, een handzame illustratie van de heel diverse taken waarmee een rouwende geconfronteerd wordt.

2.2.4.1. Taak 0: Leren omgaan met verdriet en rouw

In de rouwliteratuur worden de vier taken van Worden vaak beschreven met een voorafgaande extra taak 0. Deze werd bijgevoegd door Weijers en Penning in 2001 (Noten, 2009: 62).

Deze taak stelt dat je kinderen en jongeren niet kan beschermen tegen verlies en verdriet, en we hen zelfs tekort doen door het krampachtig te proberen. In plaats van er een taboeonderwerp van te maken, kunnen we beter het leren omgaan met verlies en verdriet, en met rouwende mensen, een volwaardige plaats geven in opvoeding en onderwijs. We gaan ook best zorgzaam om met leergelegenheden zoals het sterven van een huisdier, het verlies van een vriendje door verhuis, verliessituaties die in beeld komen in films of op het nieuws, het uit elkaar gaan van ouders, het afspringen van de eerste relatie van een puber, enz... Geven we op die momenten aandacht en ruimte aan pijn en verdriet, of proberen we het verlies en de gevoelens te minimaliseren, of op te lossen door huisdier, vriendje, relatie, enz... zo snel mogelijk te vervangen? (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 103-104, 146-150; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 104-108; Keirse, 2009b: 114, 251; Keirse, 2009a: 77-78)

Ik denk dat dit inderdaad heel essentiële pleidooien zijn. Het leren omgaan met verlies en verdriet is iets dat er 'van nul af aan' bij zou moeten zijn. De formulering als nulde rouwtaak heeft wel als mogelijk neveneffect dat het de suggestie van volgorde binnen de rouwtaken extra versterkt. Bovendien zal het in deze vorm de bekommerde omgeving van kinderen en jongeren helaas meestal 'te laat' bereiken. Zij zullen zich doorgaans pas verdiepen in een beschrijving van rouwtaken op het moment dat hun kind of jongere al met 'groot verlies' geconfronteerd wordt.

2.2.4.2. Taak 1: De realiteit van het verlies aanvaarden

In mijn eigen ervaring met rouwendes valt me op dat het veelgegeven advies 'dat ze het verlies moeten proberen te aanvaarden' heel veel weerstand oproept. Het wordt aanvoeld als de opdracht er vrede mee te hebben, er akkoord mee te gaan. Met deze rouwtaak wordt iets heel anders bedoeld. Het gaat hier om het beseffen, het laten doordringen, het van louter intellectueel weten overgaan naar ook emotioneel weten, dat de ander écht dood is, dat hij nooit meer terugkomt. (Worden, 2009: 39-43; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 150-153; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 108-111; Maes 62-63; Keirse, 2009a: 21-25)

Deze taak kan lange tijd in beslag nemen, en gaat vaak gepaard met reacties als ontkenning van het overlijden of de betekenis ervan, ongeloof, een gevoel van onwerkelijkheid, zoekgedrag, de overledene op straat denken te herkennen, enz... Omstandigheden als plots overlijden, ontbrekende of onduidelijke verklaringen, het lichaam van de overledene niet gezien hebben, of niet deelgenomen hebben aan de afscheidsrituelen, kunnen de taak bemoeilijken. Bij jonge kinderen is het beperkte doodsbegrip bovendien een complicerende factor (zie 3.3.1.2).

De omgeving kan rouwende kinderen of jongeren in deze taak ondersteunen door eerlijke en duidelijke uitleg te geven, kans te geven afscheid te nemen, te betrekken bij de afscheidsrituelen, en gelegenheden te bieden om steeds weer opnieuw te kunnen vertellen wat er gebeurd is. Elk van deze elementen komt nog aan bod in hoofdstuk 4.

2.2.4.3. **Taak 2: Omgaan met een warboel aan gevoelens**

Zoals eerder vermeld, kan rouw gepaard gaan met een heel scala aan gevoelens, die heel intens en verwarrend kunnen zijn (zie 2.2.3.1). Het kan voor rouwendenden een hele uitdaging zijn om hiermee om te gaan. Dit is waar de tweede rouwtaak om draait. (Keirse, 2009a: 25-30; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 153-160; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 111-119; Worden, 2009: 43-46)

Voorschrijvende reacties vanuit rouwliteratuur, hulpverlening en omgeving blijken deze taak op heel tegenstrijdige manieren te kunnen bemoeilijken. Rouwendenden kunnen te horen krijgen dat ze niet de juiste, of niet genoeg gevoelens hebben, maar ze kunnen net zo goed de boodschap krijgen dat ze teveel of al te lang gevoelens hebben. Enerzijds wordt hen verteld dat het niet uiten van gevoelens tot problemen leidt, anderzijds is het uiten van gevoelens in hun omgeving vaak helemaal niet welkom.

Ook hier speelt een sterke invloed van het standaard rouwmodel. Dat associeert het rouwproces met een aantal vaste, louter negatieve gevoelens. Die gevoelens moeten zo snel mogelijk ervaren en doorworsteld worden. Rouwendenden die dat niet doen, zijn bezig hun gevoelens te verdringen, en zullen achteraf de prijs betalen met ziekte of problemen. Rouwendenden die het wel goed doen zullen na enige tijd de pijnlijke gevoelens definitief doorwerkt hebben. Wie na lange tijd nog pijnlijke gevoelens ervaart, is waarschijnlijk vastgelopen in zijn rouwproces. Dit beeld klinkt ook door in de manier waarop Worden deze rouwtaak omschrijft: het doorwerken van rouwpijn (*to process the pain of grief*).

Deze voorstelling blijkt echter voor vele rouwendenden, en op vele manieren niet te kloppen. Ook positieve gevoelens zoals opluchting en blijdschap kunnen een belangrijke rol spelen bij rouw. Het tijdelijk ontkennen, vermijden of onderdrukken van pijnlijke gevoelens blijkt niet noodzakelijk ongezond te zijn. Rouwgevoelens blijken doorheen het verdere leven nog opstoten te kunnen hebben. En voor een aantal rouwendenden blijkt rouw met weinig pijn, verdriet of kwaadheid gepaard te gaan, zonder dat er sprake is van uitstellen of verdringen. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 37-38; Maes, 2007: 14-15; Maes, Jansen, 2009: 19-21, 34; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 28; Dillen, 2007: 258-259; Hooghe, 2008; Keirse, 2009a: 25)

Dit alles vindt plaats in een cultuur die zich over het algemeen weinig comfortabel voelt met uitingen van verdriet en pijn. Rouwendenden die hun gevoelens willen delen, ervaren dan ook vaak dat hun gevoelens in hun omgeving niet welkom zijn. Geuite gevoelens worden geminimaliseerd of abnormaal gevonden. Soms begint de omgeving contact te vermijden. (Keirse, 2009a: 26; Keirse, 2009b: 105; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 107)

Uit bovengaande blijkt wederom dat wie een rouwende wil ondersteunen, zich best laat leiden door diens unieke rouw, in plaats van door voorschriften vanuit rouwmodellen of omgeving. Concreet voor deze taak betekent dit de rouwende kans geven zijn gevoelens te uiten, dit eventueel aan te moedigen, maar anderzijds niet op te leggen, en de geuite gevoelens te accepteren en normaliseren. (Keirse, 2009a: 28-30, 55; Keirse, 2009b: 14-15, 66-69; Maes, Jansen, 2009: 257; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 153-160, 212-216; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 117,201)

Doordat kinderen en jongeren minder ervaring hebben in het herkennen, uitdrukken en hanteren van gevoelens (zie 3.3.2), is deze taak voor hen een extra grote uitdaging. In hoofdstuk 4 komt nog aan bod hoe volwassenen hen daarin kunnen bijstaan (zie 4.3.4). De intense en verwarrende gevoelens kunnen kinderen en jongeren bescherming doen zoeken in uitstel en dosering. Deze mechanismen worden uitgelegd bij het verloop van rouw (zie 2.3). Ook kunnen bepaalde gevoelens nauw verbonden zijn met ontwikkelingsaspecten. Voorbeelden daarvan zijn schuldgevoelens ten gevolge van magisch denken, schaamte ten gevolge van het niet anders willen zijn, enz... (zie 3.3).

2.2.4.4. Taak 3: Aanpassen aan een wereld zonder de overledene

Het overlijden van een betekenisvol persoon kan heel wat aanpassingen nodig maken. Welke zal afhangen van de specifieke omstandigheden en de rollen die de overledene had voor de rouwende. Het wordt vaak pas langzaamaan, doorheen het verdere leven, duidelijk wat er allemaal overhoop gehaald is. 'Aanpassing' is daarbij realistischer doel dan het 'herstel van het oude leven' dat het standaard rouwmodel beoogde. (Maes, 2007: 14; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 28, 31, 119; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 38, 160-166; Worden, 2009: 46; Keirse, 2009a: 30-33)

Eenzijds kunnen er heel wat externe aanpassingen nodig zijn: het dagdagelijks functioneren kan overhoop gehaald worden doordat er samen met de overledene heel wat rollen wegvallen, taken herverdeeld moeten worden, gewoontes die niet meer kloppen, enz... De rouwende zal op zoek moeten naar oplossingen, en zal mogelijk nieuwe vaardigheden moeten leren of verantwoordelijkheden opnemen (Worden, 2009: 46; Keirse, 2009a: 30-33)

Het zonder de overledene verder moeten, kan ook een grote impact hebben op het zelfbeeld en levensverhaal van de rouwende, en daar interne aanpassingen nodig maken. (Worden, 2009: 47) Ook spirituele aanpassingen kunnen nodig zijn, doordat het verlies niet past in de fundamentele overtuigingen en het wereldbeeld van de rouwende. De rouwende moet dan op zoek naar nieuwe of aangepaste betekenissen. (Worden, 2009: 48; Hooghe, 2007: 183-184; Hooghe, 2008; Maes, 2007: 38-39)

Deze betekenisreconstructie krijgt de laatste jaren steeds meer aandacht. Het wordt ook steeds meer gezien als een relationeel in plaats van louter intrapsychisch gebeuren. Zo weven familieleden na een overlijden vaak samen nieuwe betekenissen, doorheen de gesprekken en het uitwisselen van verhalen. (Maes, 2007: 38, 150; Hooghe, 2008; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 202-211; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 160-165)

Voor volwassenen die rouwende kinderen en jongeren in deze taak willen bijstaan, is de voornaamste opdracht om te midden van alle veranderingen toch zoveel mogelijk continuïteit en veiligheid te bieden. Bijvoorbeeld door bijkomende veranderingen te beperken, praktische hulp te bieden, en te helpen bij het verwerven van nieuwe vaardigheden. In verband met de betekenisreconstructie, kan het delen van verhalen, en het luisteren naar de verhalen en twijfels van het kind of de jongere, heel helpend zijn (zie 4.3.7). (Haine et al., 2008; Maes, Jansen, 2009: 257; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 197, 306; Keirse, 2009a: 32-33)

De aanpassingen kunnen ook mogelijkheden tot groei bieden, en bijvoorbeeld leiden tot een grotere appreciatie voor het leven, nieuwe vaardigheden en interesses, spirituele groei, betere familierelaties, enz... (Keirse, 2009a: 267; Hooghe, 2008; Hooghe, 2007: 184, 186). Dit, op zich hoopgevende, gegeven kan volgens mij bij rouwendenden die (nog) geen groei ervaarden, wel een ontmoedigend faalgevoel geven. Het is voor een rouwende meestal al moeilijk genoeg om zichzelf staande te houden, zonder er daarbij bovendien als verbeterde versie te moeten uitkomen.

2.2.4.5. Taak 4: De overledene een nieuwe plaats geven en verder gaan met het leven

Dit is opnieuw een aspect waarbij het soms opboksen is tegen de visie van het oude standaardmodel. Dat ging er van uit dat het noodzakelijk is dat de rouwende de band met de overledene verbreekt. Intussen weet men dat de meeste rouwendenden er in slagen wél een band met de overledene behouden, zonder dat dit hen ervan weerhoudt te investeren in het leven en in andere relaties. Uiteraard zal deze band zonder de fysieke aanwezigheid van de overledene wel een andere vorm moeten krijgen. De vierde rouwtaak omvat de zoektocht naar deze nieuwe band. (Maes, 2007: 14-15; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 28, 31, 124, 165-166; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 36ev, 166-169; Worden, 2009: 50-53; Keirse, 2009a: 33, 286; Keirse, 2009b: 71, 122)

Kinderen en jongeren kunnen deze band op allerlei manieren vormgeven. Velen blijven in gesprekken of brieven hun gevoelens en gebeurtenissen met de overledene delen. Anderen bezoeken het graf, of koesteren voorwerpen, foto's of herinneringen. Soms worden waarden, doelen of gedragingen van de overledene overgenomen als een soort mentale erfenis. Ze ervaren de band met de overledene meestal als iets positiefs, en putten er vaak steun uit op moeilijke momenten. (Worden, 2009: 50-53; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 124, 165-176; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 290-296; Dillen, 2007: 259-260; Keirse, 2009b: 122)

Deze band met de overledene is een dynamisch gegeven. Zoals verderop nog zal blijken (zie 3.2.1.2), herwerken kinderen en jongeren hun rouw steeds opnieuw doorheen het verdere opgroeien. Ook de band met de overledene wordt daarbij eventueel herwerkt, en groeit zo als het ware mee. (Maes, Jansen, 2009: 80, 165)

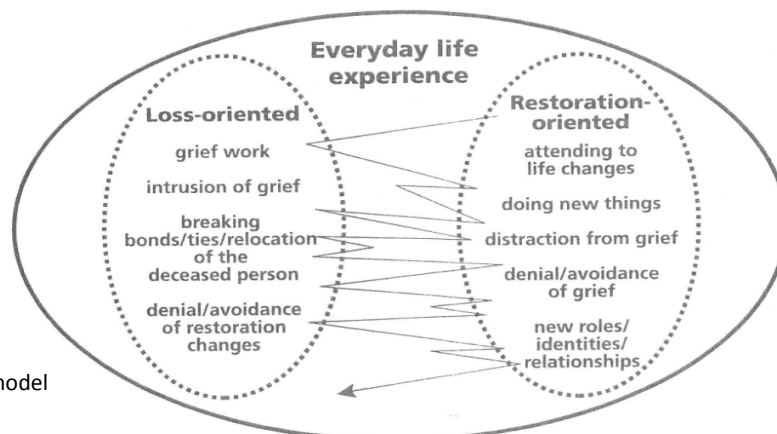
Volwassenen kunnen rouwende kinderen en jongeren bij deze rouwtaak helpen door de herinnering aan de overledene in stand te houden, door aan te geven dat er mag gepraat worden over de overledene, door zijn naam nog regelmatig te noemen, en door foto's of andere dingen die aan de overledene herinneren niet weg te bannen. Anderzijds mag dit er uiteraard niet toe leiden dat de overledene geïdealiseerd wordt en het enige gespreksonderwerp gaat vormen, of dat het huis in een soort herdenkingstempel verandert. Ook hier zal respect voor de unieke rouw nodig zijn, met name voor de unieke verbindingsvorm die het kind of de jongere kiest. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 166-169; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 124; Keirse, 2009b: 123, 235)

Het is goed er wel alert op te zijn of de rouwende zich niet blijvend afsluit van andere of nieuwe relaties, omdat hij het gevoel heeft daarmee de overledene te verraden of onrecht aan te doen, of uit angst om ook deze relaties ooit te verliezen. (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 124; Keirse, 2009a: 33)

2.2.5. Wisselend verlies- en herstelgericht

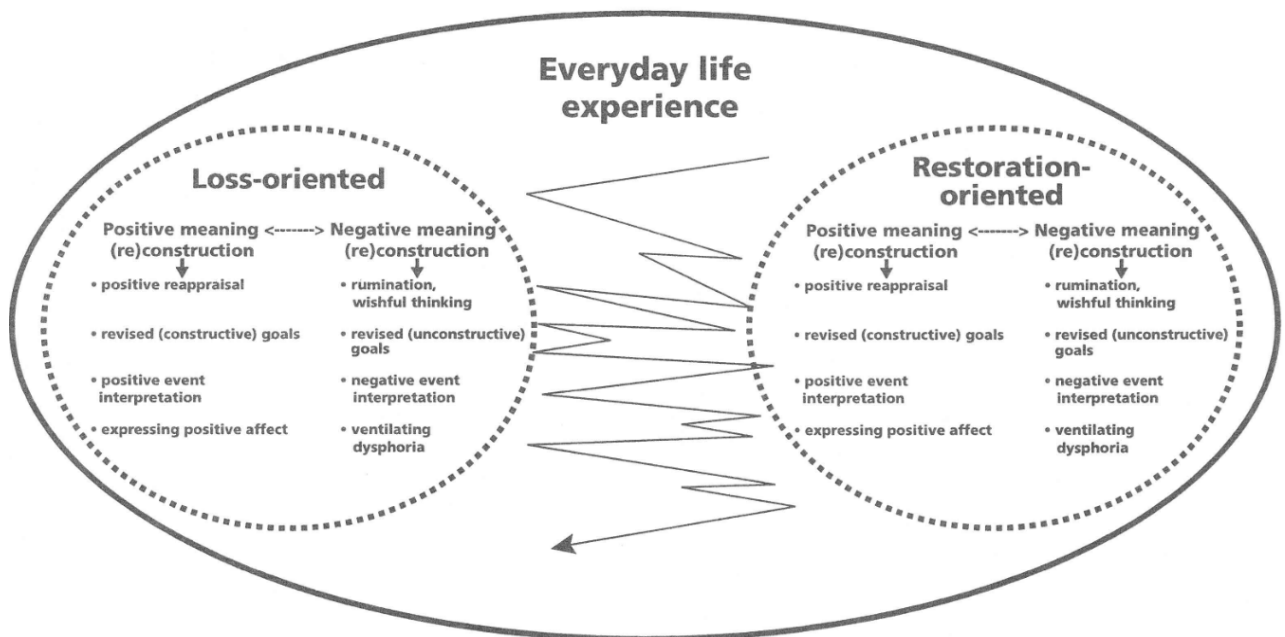
Een ander model dat grip probeert te krijgen op wat er zoal in een rouwproces gebeurt, is het duaal procesmodel van Stroebe en Schut. Zij stellen dat rouwenden met twee soorten stressoren te maken krijgen. Enerzijds zijn er verliesgerichte stressoren, die te maken hebben met het verlies van de betekenisvolle persoon op zich, zoals gevoelens van gemis en herinneringen aan de overledene. Anderzijds zijn er herstelgerichte stressoren, die te maken hebben met het door het verlies veranderde leven, zoals nieuwe rollen en verantwoordelijkheden die de rouwende moet opnemen, of een eventuele verhuis of financiële achteruitgang.

Beide soorten stressoren vragen een antwoord van de rouwende. Op sommige momenten in het rouwproces gaat de rouwende de confrontatie met verliesgerichte stressoren aan, waarbij hij de herstelgerichte stressoren ontkent of vermijdt. Op andere momenten focust hij zich op herstelgerichte stressoren, en ontkent of vermijdt hij de verliesgerichte stressoren. Deze wisselende gerichtheid is afgebeeld in figuur 1. Daarnaast kunnen er ook 'pauzes' ingelast worden, waarbij de rouwende zich helemaal aan het rouwproces onttrekt.



Figuur 1: Het duale procesmodel (Stroebe, Schut, 2001: 396)

Binnen de verliesgerichte en herstelgerichte processen kunnen telkens zowel positieve als negatieve gevoelens en betekenissen voorkomen (zie figuur 2).



Figuur 2: Het duale procesmodel - positieve en negatieve betekenisreconstructie (Stroebe, Schut, 2001: 397)

Het resultaat is een complex aanpassingsproces, met slingerbewegingen tussen herstelgerichte en verliesgerichte stressoren, die elk afwisselend geconfronteerd of vermeden worden, en die elk positieve en negatieve betekenissen omvatten. (Stroebe, Schut, 2001: 394-398; Hooghe, 2008; Hooghe, 2007: 187; Maes, 2007: 66-68)

Deze slingerbeweging is heel typisch ook bij kinderen en jongeren terug te vinden. Zij bevinden zich midden in hun ontwikkeling, die ze niet zomaar kunnen stopzetten. Bovendien maakt hun afhankelijke positie hen erg kwetsbaar in verliessituaties. Ze kunnen het zich daarom niet veroorloven enkel met verliesgerichte processen bezig te zijn. Om snel weer ontwikkelingstaken te kunnen opnemen, en weer tot een veiliger positie te komen, is het aangaan van herstelgerichte processen voor hen een absolute noodzaak.

Kinderen en jongeren laten daarom het verdriet om de overledene meestal slechts in kleine stukjes toe, of stellen het zelfs integraal uit, en richten intussen hun volle aandacht op het weer oppakken van het dagelijkse leven, op hun spel, hun vriendjes, hun school. Bij volwassenen kan dat erg ongevoelig overkomen. Ze trekken er vaak de onterechte conclusie uit dat kinderen en jongeren niet of slechts kort rouwen. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 289-290; Dillen, 2007: 251, Keirse, 2009b: 63)

Een informatiebrochure die volwassenen wil versterken in het ondersteunen, doet er dus best aan uit te leggen dat een wisselende herstel-/verliesgerichtheid voor kinderen en jongeren gezond en noodzakelijk is. Het lijkt me wel niet nodig, en mogelijk verwarrend, om daarbij ook het duaal procesmodel zelf op te nemen.

2.3. Het verloop van rouw

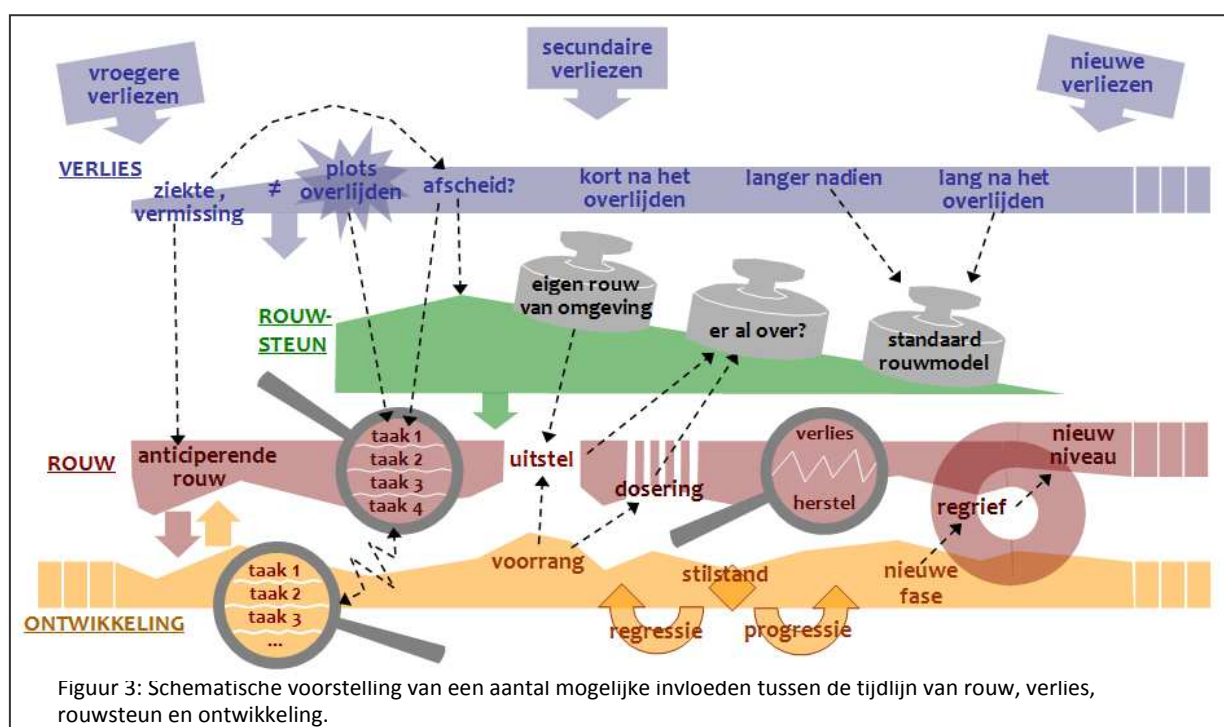
Het grote publiek en zelfs hulpverleners bekijken en beoordelen rouwenden nog heel vaak vanuit de bril van het achterhaalde 'normale', 'gezonde' verloop dat het oude standaardmodel predikte: een verplichte pijnlijke eerste periode met een piek rond zes maand, gevolgd door een langzaam herstel dat na één of twee jaar leidt tot volledige verwerking en aanvaarding, het loslaten van de overledene en een hersteld functioneren (Hooghe, 2008; Dillen, 2007: 260).

Ook dit blijkt voor vele rouwenden een niet passend keurslijf te zijn. De tijdlijn van rouw is grillig verstrengeld met andere tijdlijnen. Mechanismen zoals uitstel, dosering en het regrief-fenomeen spreiden rouw doorheen de tijd. Allerlei triggers kunnen rouw tot lang na het overlijden plots weer actueel maken. En een definitief eindpunt komt er in zekere zin pas met het overlijden van de rouwende zelf.

Hieronder verkennen we elk van deze elementen meer in detail. Inzicht hierin kan de volwassen omgeving van rouwende kinderen en jongeren helpen niet in onnodige pathologisering te vervallen, en hun steun beter af te stemmen op de unieke rouwtijdlijn van hun rouwende.

2.3.1. Een warboel aan tijdlijnen

Het verloop van rouw staat niet op zich, maar is op allerlei manieren verstrengeld met de tijdlijnen van het verlies en van de rouwsteun. In het geval van kinderen en jongeren is er bovendien een sterke verstrengeling met de tijdlijn van de ontwikkeling. Figuur 3 probeert dit complexe samenspel schematisch voor te stellen. De tekst eronder geeft verdere verduidelijking.



2.3.1.1. Verlies

Verlies dat wordt voorafgegaan door een lange tijd van vermissing of van levensbedreigende ziekte, kan al veel van de krachten van de rouwende hebben opgebruikt. Het kan ook aanleiding geven tot anticiperende rouw. Het ziekbed kan kostbare kansen bieden in verband met afscheid en nalatenschap (zie 4.3.3).

Een plots overlijden kan het rouwproces net zo goed beïnvloeden, met name rouwtaak 1, de realiteit van het verlies aanvaarden, kan erdoor bemoeilijkt worden.

De periode vlak na het overlijden wordt vaak gekenmerkt door veel beslissingen die op heel korte tijd genomen moeten worden. In het geval van kinderen en jongeren zal het meestal gaan om beslissingen die de omgeving in hun plaats neemt. Vele daarvan betreffen kansen die nooit meer zullen terugkomen, zoals de kans de overledene te groeten, afscheid te nemen, betrokken te worden bij de afscheidsrituelen, en daar eventueel een actieve rol in te spelen (zie 4.3.3). Opnieuw elementen die vooral rouwtaak 1 kunnen beïnvloeden. Het dadelijk voorhanden zijn van beknopte informatie, kan helpen belang en invloed van deze beslissingen in te schatten.

Afscheidsrituelen brengen mensen bij elkaar, en kunnen daardoor rouwsteun bevorderen (Keirse, 2009a: 239).

Ook andere verliezen dan het betreffende overlijden zelf, kunnen invloed hebben. Zowel vroegere als nieuwe verliezen, en de daarbij horende rouw, zullen ook deze rouw kleuren (zie 2.3.6.4). Zowel kort na het overlijden als langer nadien, zal ook stapsgewijs duidelijk worden welke secundaire verliezen het overlijden zoal meebrengt (zie 2.2.2.2).

Naarmate de tijd sinds het overlijden verstrijkt, is er vaak een afname in de rouwsteun. De tijdlijn van rouwsteun wordt als volgende onder de loep genomen.

2.3.1.2. Rouwsteun

Bij levensbedreigende ziekte of vermissing, zal er vanuit de omgeving meestal allerlei steun gegeven worden. Rouwsteun voor anticiperende rouw is daar echter niet vaak bij (zie 2.3.2).

Vaak is er veel rouwsteun beschikbaar rondom het overlijden, en de eerste tijd nadien. Als het overlijden ook de omgeving raakt, kan het wel zijn dat normaal voor de hand liggende steunfiguren, door de eigen rouw tijdelijk minder beschikbaar zijn (zie 2.2.2.4 en 2.4.3.2). Dit kan een zodanige impact hebben dat het kind of de jongere zijn rouw uitstelt.

Mechanismen zoals uitstel en dosering (zie 2.3.3 en 2.3.4), kunnen de omgeving verkeerdelijk de indruk geven dat de rouwende 'er al over is', en hen doen besluiten dat steun niet langer nodig is.

Tot slot kan ook de aanname van het standaard rouwmodel, dat rouw na zekere tijd verwerkt zou moeten zijn, maken dat er op lange termijn weinig of geen rouwsteun voorhanden is.

2.3.1.3. Ontwikkeling

Bij kinderen en jongeren is de tijdlijn van rouw heel sterk verweven met die van hun ontwikkeling.

Uiteraard zal rouw gekleurd worden door de ontwikkelingsfase op het moment van overlijden. Maar ook doorheen de rest van het rouwproces heeft de ontwikkeling grote invloed (zie 3.2.1). Bepaalde rouwtaken kunnen in het gedrang komen doordat ze conflicteren met ontwikkelingstaken. De dwingende ontwikkeling kan uitstel of doseren van rouw nodig maken. En het bereiken van een nieuwe ontwikkelingsfase kan het mogelijk en nodig maken rouw op een nieuw niveau te herwerken.

Omgekeerd kan rouw ook een sterke invloed hebben op ontwikkeling (zie 3.2.2). Bij de conflicten tussen rouw- en ontwikkelingstaken kan het net zo goed de ontwikkelingstaak zijn die in het gedrang komt. De belasting van rouw kan op bepaalde domeinen ook leiden tot vertraging of stilstand in de ontwikkeling. Of er kan ook regressie, of progressie optreden.

2.3.1.4. Rouw

Anticiperende rouw kan de logische volgorde van verlies en rouw overhoop gooien (zie 2.3.2).

Doorheen de tijdlijn van rouw zullen de rouwtaken in steeds wisselende mate aan de orde zijn (zie 2.2.4). Taak 1 kan beïnvloed worden door plots overlijden en al dan niet afscheid genomen hebben.

Een andere manier van kijken naar rouwtaken is de afwisselende verlies- en herstelgerichtheid van het duaal procesmodel (zie 2.2.5).

Verschillende elementen met betrekking tot rouwsteun en ontwikkeling kunnen ertoe leiden dat rouw tijdelijk wordt uitgesteld (zie 2.3.3). Minder drastisch is het veelgebruikte doseren van rouw (zie 2.3.4). Deze mechanismen hebben vaak als spijtig neveneffect, dat de omgeving eruit concludeert dat de rouwende 'er al over is'.

Tot slot is het bij kinderen en jongeren belangrijk oog te hebben voor het regrief- fenomeen: het doorheen de ontwikkelingsfasen steeds op een nieuw niveau herwerken van rouw (zie 3.2.1.2).

2.3.2. Anticiperende rouw

Anticiperende rouw is rouw die al plaatsvindt vóór het overlijden zelf. Bijvoorbeeld bij een levensbedreigende ziekte, kunnen zowel de patiënt als mensen uit zijn omgeving al bezig zijn een antwoord te formuleren op het naderende verlies.

De patiënt rouwt om het naderende verlies van het leven, en van alles en iedereen waarvan hij houdt. Soms zal de patiënt daarbij het leven en de mensen rondom hem reeds op voorhand beginnen los te laten, bijvoorbeeld door zich terug te trekken uit contacten, of zich weg te draaien van bezoekers. Kinderen en jongeren krijgen dan best op hun niveau duidelijke uitleg over het feit dat dit afstand nemen niet betekent dat de stervende niet meer van hen houdt, maar dat het een normale stap is bij het sterven. (Keirse, 2009a: 14, 65; Keirse, 2008: 151; Worden, 2009: 201-206)

De mensen uit de omgeving van de patiënt rouwen om het naderende verlies van de overledene en van de toekomst die ze samen hadden. Ook zij kunnen zich uit zelfbescherming reeds emotioneel terugtrekken, wat een ongemakkelijk contact en schuldgevoelens kan veroorzaken. Vaak maken ze zich zorgen over de aanpassingen die het overlijden met zich mee zal brengen, en beginnen in gedachten al oplossingen uit te werken. Dit alles kan gepaard gaan met heel wat schuldgevoelens, en door anderen als ongepast of ongevoelig gezien worden. Het (h)erkennen en normaliseren ervan als normale rouwgevoelens, kan dan heel helpend zijn. (Keirse, 2009a: 14; Clement et al., 2004: 52; Worden, 2009: 201-206)

2.3.3. Uitstel

Het uitstellen van rouw komt bij kinderen en jongeren frequent voor. (Celie, 2007: 251; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 286; Keirse, 2009b: 47). In de meeste gevallen is het een gezonde, tijdelijke oplossing voor een situatie die de krachten van de rouwende dreigt te overstijgen. Helaas wordt het vaak bestempeld als per definitie ziekmakend, als een obstakel bij het noodzakelijk ervaren van pijn en verdriet dat het oude standaardmodel voorschreef. (Maes, 2007: 14; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 28,36,38; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 28, 115)

Het uitstel kan verschillende weken of maanden, of soms zelfs vele jaren beslaan (Keirse, 2009a: 58; Keirse, 2009b: 47; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 38, 243, 285; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 31, 55). De kinderen of jongeren vertonen op dat moment weinig of geen reactie op het verlies, maar lijken gewoon verder te gaan met het leven. Soms zoeken ze afleiding in allerlei activiteiten, en vermijden ze alle herinneringen en gesprekken in verband met de overledene. De fantasie en eigen belevingswereld van kinderen stelt hen soms in staat de realiteit van het verlies gedurende lange tijd volledig te ontkennen. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 243-244, 285; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 55; Keirse, 2009b: 47; Keirse, 2009b: 48; Celie, 2007: 251-252)

Er kunnen verschillende redenen voor het uitstel zijn. Soms proberen kinderen of jongeren hun ouders die zelf in rouw zijn, op die manier bijkomend verdriet te besparen. Of het kan ook zijn dat ze met hun uitstel juist het voorbeeld van hun omgeving overnemen. Vaak is het niet anders willen zijn dan de niet rouwende leeftijdsgenoten ook een factor. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 157, 286; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 56; Celie, 2007: 251-252; Keirse, 2009b: 48).

Een andere veelvoorkomende reden is gebrek aan een veilige omgeving. De afhankelijke positie, beperktere ervaring, kennis en copingmogelijkheden van kinderen en jongeren, maken het voor hen extra belangrijk om te kunnen terugvallen op een vertrouwde omgeving, met steunfiguren die hen kunnen helpen in het omgaan met hun chaotische gevoelens en gedachten. Als het verlies de omgeving op praktisch vlak helemaal overhoop haalt, of de volwassenen in die omgeving in

rouw onderdompelt, dan is die veilige omgeving soms ver te zoeken. (Keirse, 2009a: 58; Keirse, 2009b: 19, 47; Meurs, 2010: 60-61; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 157; Celie, 2007: 251-252).

Verder kan het ook zijn dat de combinatie van rouw en ontwikkeling te zwaar is om beide tegelijkertijd aan te pakken. Dan kan het nodig zijn één van beide voorrang te geven, bijvoorbeeld door de rouw uit te stellen naar later (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 285; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 55).

Wanneer later de reden voor het uitstel verdwenen is, zal de rouw alsnog naar buiten komen. Bijvoorbeeld op het moment waarop de omgeving weer wat veiliger aanvoelt, wanneer de ouders weer wat sterker en emotioneel beschikbaar zijn, of wanneer de ontwikkeling in wat rustiger vaarwater komt. Soms kan ook het ontmoeten van nieuwe steunfiguren, of het intussen beter kunnen omgaan met intense gevoelens, leiden tot een betere uitgangspositie om de rouw aan te gaan. Bij traumatisch verlies kan het opdoen van andere, gunstigere ervaringen de confrontatie met het trauma minder bedreigend maken. (Delfos, 2005: 62; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 56, 116; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 144; Keirse, 2009b: 47)

Helaas wordt de rouw op dat moment niet altijd meer als dusdanig herkend. Bij kinderen en jongeren komt rouw sowieso meestal al 'vermomd' naar buiten, bijvoorbeeld in moeilijk gedrag, of leerproblemen. Hoe langer het uitstel geduurd heeft, hoe moeilijker de omgeving het dan vaak heeft om nog de link te leggen met het overlijden. Ook het kind of de jongere zelf, snapt soms niet wat hem nu plots overkomt. (Celie, 2007: 251-252, 259)

Inzicht in de redenen en het verloop van uitstel kan de omgeving helpen er adequaat mee om te gaan. Het kan verhinderen dat uitstel verward wordt met ongevoeligheid, of onnodig bestempeld als abnormaal. En het kan de omgeving sensibiliseren om ook in de (verre) toekomst alert te blijven voor rouwreacties. Intussen is het van belang om te blijven uitnodigen om over het verlies te praten, en gevoelens te uiten, maar zonder te forceren (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 38; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 31). Het erg lang aanhouden van uitstel kan eventueel wel op een probleem wijzen. Bij twijfel is het best om professioneel advies in te winnen (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 278; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 44; Keirse, 2009b: 47).

2.3.4. Dosering

Een ander verdedigingsmechanisme dat kinderen en jongeren heel vaak toepassen, is het doseren van rouw. Ze wisselen korte momenten van intense rouw af met momenten waarop ze helemaal niet met de rouw bezig zijn, maar volop opgaan in het gewone leven, in spel, school, hobby, uitgaan, enz... Op die manier zoeken ze een evenwicht tussen confrontatie en vermijding. Lange tijd ononderbroken met rouw bezig zijn zou voor hen al te zwaar zijn. Een bijkomend voordeel van doseren is dat het het gevreesde anders zijn dan de leeftijdsgenoten minder opvallend maakt. (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 113; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 156-157, 289-290; Celie, 2007: 247; Keirse, 2009a: 59; Keirse, 2009b: 43, 69; Dillen, 2007: 251; Delfos, 2005: 73)

Kinderen en jongeren slagen erin heel blij en heel verdrietige momenten naast elkaar te plaatsen. Voor de omgeving kan het onthutsend zijn als een kind of jongere zich vol enthousiasme weer in spel of uitgaan stort, vlak na het aanhoren van slecht nieuws, of bijvoorbeeld het groeten van de overledene. Dit is echter geen blijk van ongevoeligheid of egoïsme, of van kortere of minder intense rouw, maar van een gezond en noodzakelijk beschermingsmechanisme. (Celie, 2007: 247; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 289-290; Dillen, 2007: 251; Delfos, 2005: 73; Keirse, 2009a: 59; Keirse, 2009b: 43)

De omgeving kan daarin het best steunen door het ritme van het kind of de jongere te respecteren, en aanwezig en beschikbaar te zijn bij momenten van rouw, maar evengoed door

toestemming, tijd en ruimte te geven voor momenten van afleiding. (Celie, 2007: 247; Keirse, 2009b: 69; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 156-157; Delfos, 2005: 73; Maes, Jansen, 2009: 257)

Verschillende auteurs stellen het hierboven beschreven doseren gelijk aan de afwisselende gerichtheid van het eerder beschreven duaal procesmodel (zie 2.2.5). Dat lijkt me niet helemaal te kloppen. Eigenlijk wordt er in het totale plaatje gewisseld tussen drie soorten momenten. Enerzijds zijn er momenten van confrontatie met verliesgerichte stressoren, en tegelijkertijd vermijding van herstelgerichte stressoren. Anderzijds zijn er momenten waarop juist de herstelgerichte stressoren aangepakt worden, terwijl de verliesgerichte stressoren vermeden worden. Maar daarnaast zijn er ook momenten waarop beide soorten stressoren aan de kant geschoven worden. Het duaal procesmodel vermeldt deze trouwens ook, als momenten van 'time out'. Zo kan bijvoorbeeld een kind of jongere het ene moment intens bezig zijn met het gemis van de overledene, zich op een ander moment zorgen maken over wie hem voortaan naar de voetbaltraining kan brengen, en op nog een ander moment pure afleiding zoeken in het kijken van een leuke film. (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 113; Celie, 2007: 247; Dillen, 2007: 251; Stroebe, Schut, 2001: 394-398)

2.3.5. Regrief

Doorheen de verschillende ontwikkelingsfasen zal de rouw van kinderen en jongeren zich steeds opnieuw aanbieden, om vanuit de nieuwe mogelijkheden en noden herbekeken en herwerkt te worden, en op een nieuw niveau geïntegreerd te worden. Dit regrief-fenomeen wordt uitvoerig behandeld bij de invalshoek ontwikkeling (zie 3.2.1.2).

2.3.6. Triggers

Bepaalde gebeurtenissen kunnen aanleiding geven tot het plots heroplaaien, of intenser worden van rouw. Bij gebrek aan een goede Nederlandse vertaling, neem ik hiervoor het Engelse woord 'trigger' over, wat in deze context neerkomt op een aanleiding, een gebeurtenis die iets in gang zet.

Sommige triggers zijn éénmalig, andere zijn regelmatig terugkerende gebeurtenissen. Het kan gaan om iets plots en onverwachts, of juist iets dat zich al lang op voorhand aandient. Bij sommige triggers is de link met het verlies heel voor de hand liggend, bij andere dan weer heel subtiel. De ene keer is de opgeroepen pijn mild zeurend, de andere keer scherp snijdend.

Triggers blijven doorheen het hele verdere leven van de rouwende optreden. Het is iets waar de rouwende mee zal moeten leren leven. De omgeving kan de rouwende ondersteunen door de opgeroepen gevoelens te accepteren en ze bestaansrecht te geven, ook nog vele jaren na het overlijden. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 297-302; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 292; Dillen, 2007: 252; Keirse, 2009a: 26; Keirse, 2009b: 41, 86)

2.3.6.1. Terugkerende gebeurtenissen

Hierbij horen vooral de sterfdag en de verjaardag van de overledene, vader- of moederdag wanneer de overledene een ouder was, allerzielen, enz... Sommigen gaan de eigen verjaardag koppelen aan de gedachte aan doodgaan. Algemene feestdagen zoals kerstmis, nieuwjaar, valentijn, enz... kunnen gemis oproepen voor de overledene die er had moeten bij zijn. Het eigen verdriet kan dan in schril contrast staan met de algemene feestvreugde, en kan de rouwende heel eenzaam doen voelen. Vaak is niet enkel de dag zélf moeilijk, maar ook, of zelfs vooral, de aanloop er naartoe. (Delfos, 2005: 73; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 297-299; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 292; Keirse, 2009a: 35; Keirse, 2009b: 240)

De omgeving kan kinderen en jongeren ondersteunen in het omgaan met deze gebeurtenissen. Allereerst is het natuurlijk belangrijk de triggers als dusdanig te herkennen. Belangrijke dagen als de sterfdag verdienen zeker een duidelijke vermelding in de agenda of kalender van steunfiguren. Een actieve aanpak maakt de gebeurtenis voor de rouwende meestal veel draaglijker dan lijdzaam afwachten en ondergaan. Het zorgt ervoor dat de rouwende een zeker gevoel van controle behoudt. Het is daarom aan te raden om samen op zoek te gaan naar een aanpak of een ritueel waarmee het verdriet en de overledene die dag een plaats krijgen, er mogen zijn. De ideeën en het aanvoelen van het kind of de jongere zijn daarbij betere leidraden dan 'wat hoort'. (Keirse, 2009b: 240; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 119, 292, 299, Fiddelaers-Jaspers, 2005: 301, 309; van der Maarel, 2005: 151)

2.3.6.2. Mijlpalen

Ook heel wat eenmalige gebeurtenissen kunnen een sterke trigger voor rouw zijn. Voorbeelden zijn de eerste schooldag waar mama niet bij kan zijn, het behalen van een rijbewijs of diploma waar papa zo trots op zou zijn, de eerste maandstonden of bh als je moeder er niet meer is, het bereiken van de leeftijd die de overledene broer of zus had op het moment van overlijden, de dag waarop papa zijn nieuwe vriendin voorstelt, het verhuizen uit een woning waar heel wat herinneringen aan gekoppeld zijn, op kot gaan en daarbij de overlevende ouder achterlaten, enz... (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 299, 302-306; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 296, 300, 304; Keirse, 2009a: 35, 70; Keirse, 2009b: 50, 51, 84).

Ook bij deze triggers kunnen een alerte omgeving en een actieve aanpak een groot verschil maken.

2.3.6.3. Andere triggers

Naast terugkerende gebeurtenissen en mijlpalen, kunnen er nog heel wat andere triggers zijn, bijvoorbeeld de plaats van het ongeval, het lievelingsliedje van de overledene, op bezoek gaan bij een 'intact' gezin, de vraag hoeveel broers of zussen je hebt, een serie waar je altijd samen naar keek, een film met veel gelijkenis met de eigen verliessituatie, het onverwacht tegenkomen van een voorwerp dat van de overledene was, enz... Soms is het zelfs niet duidelijk wat het verdriet nu eigenlijk triggerde, het zou dan kunnen gaan om een bepaalde geur, een woord of beeld, een liedje ergens op de achtergrond, enz... (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 300-302; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 298; Keirse, 2009b: 105).

Ook aandacht of hulp krijgen kan op sommige momenten als een soort trigger werken. Degene die hulp krijgt dan soms de indruk dat zijn handeling het oproepen verdriet veroorzaakt heeft. Terwijl het meestal gaat over al aanwezig verdriet dat op dat moment de kans krijgt om naar buiten te stromen. (Keirse, 2009a: 26)

Een rouwende kan triggers ook doelbewust aanwenden om op bepaalde momenten dichter bij zijn verdriet en gemis te geraken, bijvoorbeeld door het bekijken van foto's, of videobeelden, het beluisteren van muziek, of het vastpakken van iets dat van de overledene was. (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 298; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 301)

2.3.6.4. Nieuwe verlieservaringen

Ook een nieuwe verlieservaring kan een sterke trigger zijn. Op dat moment kan bovenop de rouw om het nieuwe verlies, ook rouw om het vroegere verlies naar boven komen, zeker als die rouw in het verleden nog maar weinig aandacht of erkenning kreeg. De rouw om het oude verlies krijgt dan in zekere zin een herkansing. Soms wordt de rouw om het nieuwe verlies er zelfs voor uitgesteld.

Het kan gebeuren dat een heel 'klein' verlies op deze manier plots aanleiding geeft tot rouw die op het eerste zicht buiten proportie lijkt. Het (h)erkennen van het samenspel van oude en nieuwe rouw, kan dan meer klaarheid brengen. (Noten, 2009)

Als de rouw om het vroegere verlies wel al wat plaats en ruimte kreeg, dan kan het nuttig zijn om eens te kijken wat er daarbij zoal helpend was. Mogelijk zullen deze dingen ook nu van grote waarde kunnen zijn. Misschien heeft de rouwende daarbij ook al kunnen ervaren dat rouwpijn na verloop van tijd zachter en minder overheersend wordt.

2.3.7. Einde?

Zoals hierboven beschreven kan rouw op verschillende manieren door de tijd gespreid worden. Bovendien zijn er allerlei prikkels die op één of ander moment de herinnering aan het verlies weer kunnen oproepen. Rouw speelt dus ook op lange termijn. Is dat levens-lange termijn? Komt er ooit een 'einde'?

Het oude standaard rouwmodel ging er van uit dat rouw een eindpunt kent, een moment waarop de rouwende 'er overheen is'. Er werd ook opgegeven wat een normale maximale duur was om dat moment te bereiken. Er langer over doen stond gelijk aan ongezond bezig zijn. (Maes, Jansen, 2009: 34, 267-274; Maes, 2007: 14, 15; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 28)

Ook deze rouwmythe werd intussen ontkracht. Vele auteurs stellen dan ook heel duidelijk dat rouw een levenslang proces is, dat op een bepaald moment echter wel een zachter, minder ontwrichtend karakter krijgt. Anderen noemen een aantal voorwaarden voor het beëindigd kunnen beschouwen van rouw, maar vermelden er meestal meteen bij dat sommige aspecten levenslang kunnen blijven spelen. Beiden zeggen op een verschillende manier in sé dus hetzelfde. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 39; Dillen, 2007: 260; Maes, Jansen, 2009: 267-274; Keirse, 2009b: 18; Worden, 2009: 76-78)

2.3.7.1. Levenslang

Eenzijds is rouw dus in zekere zin een levenslang proces. Er komt geen definitief einde aan het verdriet, er blijven momenten optreden waarop het weer hevig de kop opsteekt. Doorheen nieuwe levensfasen zal de overledene op steeds nieuwe manieren gemist worden. De zoektocht naar betekenis voor de dood zal nooit definitief afgerond zijn. (Hooghe, 2008; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 23, 39; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 25,31, 127; Worden, 2009: 76-78; Keirse, 2009a: 34, 267-268; Maes, Jansen, 2009: : 267-274)

Het is dan ook geen goed idee om kinderen en jongeren te troosten met de boodschap dat ze er wel snel overheen zullen raken, of dat het verdriet ooit helemaal over zal zijn. Wanneer dat achteraf niet blijkt te kloppen, durven ze vaak niets zeggen, maar blijven eenzaam worstelen met het verdriet én het gevoel dat er iets mis is met hen. (Keirse, 2009a: 69; Keirse, 2009b: 242; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 308)

2.3.7.2. En toch ook niet

Anderzijds blijkt er naast dat levenslange aspect wel een moment te komen waarop de rouw milder en minder overheersend wordt. Het verdriet kan lang duren, maar het zál ooit zachter worden. Het leven zal weer draaglijk en hoopvol worden, en de rouwende zal weer momenten van geluk en genieten kennen. Hoewel hij nooit meer 'de oude' zal worden, zal hij wel een nieuw evenwicht vinden. Een evenwicht waarin de band met de overledene niet vergeten is, maar wel een nieuwe vorm heeft gekregen. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 39; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 31, 126; Keirse, 2009a: 34, 249, 267-268; Maes, Jansen, 2009: 267-274)

Het is belangrijk ook dát vooruitzicht aan rouwende kinderen en jongeren mee te geven. Zij hebben meestal een veel beperktere ervaring met het feit dat pijnlijke gevoelens mettertijd vervagen. Ze kunnen zich op momenten van intens verdriet en pijn niet voorstellen dat het ooit weer anders zal zijn. Volwassenen kunnen hen helpen daar toch op te durven hopen, door uitleg te geven en eigen, vroegere ervaringen te delen. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 165; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 124; Worden, 2009: 76-78)

Wannéér het anders zal zijn, is niet te voorspellen. Sommige bronnen geven een voorzichtige tijdsindicatie mee, bijvoorbeeld twee jaar, of vijf jaar bij het verlies van een kind. (Keirse, 2009a: 34; Worden, 2009: 76) Maar voor vele rouwendenden blijkt dit net zo goed korter of heel wat langer te kunnen zijn, zeker in het geval van uitgestelde rouw. Het lijkt me dan ook beter om tijdsindicaties achterwege te laten.

2.4. Sociale rouwondersteuning

2.4.1. Onmisbaar

Sociale ondersteuning is heel belangrijk voor rouwendenden. Het is de beste preventie tegen het ontstaan van gecompliceerde rouw. Voor de meeste rouwendenden is het ook de énige soort steun die nodig is. Rouw is immers geen ziekte of stoornis, maar een normaal aanpassingsproces aan verlies. En ook in gevallen waar professionele steun nodig blijkt te zijn, blijft de steun van de sociale omgeving een essentieel element. (Maes, 2007: 114; Keirse, 2009a: 75; Haine et al., 2008; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 199)

Sociale rouwondersteuning gaat over de steun die rouwendenden krijgen van ouders, vrienden, familie, burens, kennissen, maar ook lotgenotengroepen, vrijwilligers van de parochie, leerkrachten, enz... De steun omvat vaak heel simpele dingen, die voor de rouwende echter een heel groot verschil kunnen maken: aanwezigheid, een luisterend oor, een schouder om op uit te huilen, de kans om verhalen en herinneringen over de overledene te delen, administratieve en materiële hulp, enz... (Maes, Jansen, 2009: 257; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 212-216)

Alle rouwendenden hebben steun van andere mensen nodig. Maar die nood aan steun geldt nog extra bij kinderen en jongeren, door hun afhankelijke positie, en hun beperkte ervaring, kennis en copingmogelijkheden. Om te kunnen rouwen hebben zij steunfiguren nodig die hen helpen in het omgaan met de verwarrende gebeurtenissen en de pijnlijke gevoelens. (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 31; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 38; Meurs, 2010: 59, 60) Bij gebrek aan zulke steunfiguren zullen ze hun rouw zelfs vaak uitstellen. (zie 2.3.3)

Hogerop werd al duidelijk dat rouw een proces is dat speelt op (levens)lange termijn (zie 2.3.7). Uiteraard speelt dus ook de nood aan ondersteuning op lange termijn. Steunfiguren doen er goed aan om ook na vele jaren nog alert te blijven voor rouwsignalen, of nog eens te vragen hoe het gaat. Ze geven het kind of de jongere best nadrukkelijk de boodschap dat hij of zij ook in de verre toekomst op hun steun mogen rekenen. (Keirse, 2009b: 84, 86; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 306; Delfos, 2005: 73)

2.4.2. Wat kan helpen?

Volwassenen uit de omgeving van rouwende kinderen en jongeren voelen zich vaak machteloos tegenover hun pijn en verdriet. Ze willen de rouwende heel graag helpen, maar vragen zich wat ze kunnen doen? Ze kunnen het verlies immers niet ongedaan maken, de overledene niet

terugbrengen, de pijn en het verdriet niet wegnemen, het plotse besef dat het leven kwetsbaar en eindig is niet terugdraaien. Toch zijn er heel wat waardevolle dingen die ze wél kunnen doen. Hieronder overloop ik degene die doorheen dit eindwerk naar voren kwamen.

2.4.2.1. Erkennen

Allereerst is het van belang dat de omgeving het verlies en de rouw van het kind of de jongere erkent (zie 2.1.3.1 en 2.2.2.6). De rouwende heeft er nood aan te horen en te voelen dat de omgeving weet dat hij een belangrijk verlies geleden heeft, en dat het omgaan daarmee niet makkelijk is. Helaas wordt er uit onwetendheid en ongemak vaak een heel andere boodschap gegeven, bijvoorbeeld door het verlies te minimaliseren, of door te doen alsof er helemaal niets aan de hand is (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 204, 308).

2.4.2.2. Kijken, luisteren, volgen

Steun zou steeds moeten vertrekken vanuit respect voor de unieke rouw van het kind of de jongere (zie 2.2.1). De beste manier om daar zicht op te krijgen, is aandachtig luisteren en kijken naar wat de rouwende aangeeft: wat betekent dit verlies voor hem, hoe voelt het, wat zijn zijn noden, en welk ritme volgt zijn rouwproces. Om effectief te zijn, moet steun altijd afgestemd zijn op dit unieke ritme (zie 2.3).

2.4.2.3. Uitleg en antwoorden geven

Leeftijdsgeschikte uitleg en eerlijke antwoorden kunnen de gebeurtenissen heel wat minder overrompelend en beter hanteerbaar maken (zie 4.3.1 en 4.3.2). Het beperkte doodsbegrip, het letterlijk nemen en het magische denken van jonge kinderen maken heldere en niet-verbloemende uitleg voor hen extra noodzakelijk (zie 3.3.1).

2.4.2.4. Betrekken bij gebeurtenissen

Het actief betrokken worden bij de (afscheids)gebeurtenissen rondom het overlijden, kan een positieve invloed hebben op het hele verdere rouwproces. De omgeving geeft kinderen en jongeren dus best, zonder dwang, volop kansen om aanwezig te zijn, inspraak te hebben, en een actieve rol te spelen. Een goede voorbereiding is daarbij wel onontbeerlijk. (zie 4.3.3)

2.4.2.5. Veiligheid, zorg en continuïteit bieden

Om te kunnen en durven rouwen moeten kinderen en jongeren kunnen terugvallen op een veilige, vertrouwde en zorgende omgeving, liefst ook binnen het gezin (zie 2.2.2.4). Liefdevolle zorg is het middel bij uitstek om het gevoel van veiligheid zo goed mogelijk te behouden of te herstellen. Het behouden van een zekere continuïteit en het zoveel mogelijk vermijden van bijkomende veranderingen zijn belangrijke betrachtingen (zie 2.2.4.4).

Wanneer het overlijden een ouder betreft, of de ouders in rouw brengt, kunnen andere vertrouwde steunfiguren of omgevingen heel belangrijk worden. Voor ouders kan zelfzorg dan de beste manier vormen om hun kinderen te steunen (zie 2.4.3.2). En voor de omgeving is zorg voor de ouders dan een bijkomende manier waarop ze het kind of de jongere kunnen helpen (Noten, 2009: 79). Als er helemaal géén veilige terugvalbasis is, dan stellen kinderen en jongeren hun rouw vaak uit tot in veiliger tijden (zie 2.3.3).

2.4.2.6. Ruimte geven aan gevoelens

Rouw kan een heel scala aan gevoelens met zich meebrengen (zie 2.2.3.1). Het daarmee omgaan kan een hele uitdaging zijn (zie 2.2.4.3), zeker voor kinderen en jongeren, die meestal heel wat

minder ervaring hebben in het omgaan met intense gevoelens (zie 3.3.2). Een accepterende en ondersteunende houding van de omgeving kan veel verschil maken (zie 4.3.4).

2.4.2.7. *Zorgzaam omgaan met herinneringen*

De omgeving kan de fysieke overledene niet terugbrengen. Maar ze kan de rouwende wel bijstaan in de zoektocht naar een nieuwe band, naar een manier om de overledene in hart en herinneringen toch aanwezig te houden (zie 2.2.4.5 en 4.3.5).

2.4.2.8. *Creatieve en actieve wegen stimuleren*

Creatieve en actieve wegen kunnen een rouwende op vele manieren helpen (zie 4.4). Het aanreiken en stimuleren ervan is dan ook één van de manieren waarop de omgeving een rouwende kan helpen.

2.4.2.9. *Gebruik maken van de kracht van verhalen*

Zowel bij het proberen begrijpen van gebeurtenissen, als bij het leren omgaan met gevoelens, als bij het reconstrueren van betekenissen, kunnen verhalen in allerlei vormen heel dienstig zijn. De omgeving kan vertellen, voorlezen, schrijven, en ook het kind of de jongere stimuleren te vertellen, te lezen en te schrijven (zie 4.4.2).

2.4.2.10. *Beschikbaar en aanwezig blijven*

Een heel waardevolle, vaak onderschatte manier van helpen, is 'er zijn'. Dat is voor velen echter minder eenvoudig dan het klinkt. Het is niet makkelijk om aanwezig te blijven bij, en te luisteren naar kinderen en jongeren met groot verdriet, zonder te proberen dit te minimaliseren of op te lossen (zie 4.3.6).

Respect voor het ritme van de rouwende vraagt beschikbaarheid zonder opdringen. Dit mag echter niet vervallen in puur afwachten. Duidelijk aangeven dat je beschikbaar bent, en af en toe actief hulp aanbieden, of met een belangstellende vraag 'een visje uitgooien', kan voor de rouwende de drempel verlagen om hulp of aandacht te durven vragen (Maes, Jansen, 2009: 258). Ook het, op korte én lange termijn, alert zijn voor rouwuitingen (zie 2.2.3) en het daarop durven reageren zijn belangrijk.

2.4.2.11. *Bijkomende hulp mobiliseren*

Naast het zelf steun verlenen, kunnen steunfiguren ook op zoek gaan naar bijkomende hulp. Ze kunnen de omgeving stimuleren aandacht te geven. Ze kunnen samen met de rouwende nagaan bij welke personen hij zich goed en veilig voelt, of wie er kan helpen bij praktische problemen. Jongeren kan men ook wijzen op steunmogelijkheden als lotgenotencontact, relevante internetsites en chatboxen. (Maes, Jansen, 2009: 258; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 306; Keirse, 2009b: 48; Keirse, 2009a: 74)

2.4.3. Wie kan helpen?

2.4.3.1. *'Iedereen'*

Om een rouwende tot steun te zijn, heeft men geen speciale talenten of diploma's nodig. Zoals hierboven beschreven, zijn er vele manieren waarop de omgeving een rouwende kan bijstaan. Daartussen kan zowat iedereen die begaan is met de rouwende, en bereid is diens unieke rouw te respecteren, wel een manier vinden die bij hem past. (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 203, 308)

2.4.3.2. Ouders én andere steunfiguren

Ouders zijn meestal voor de hand liggende steunfiguren. Rouw bij kinderen en jongeren heeft echter vaak te maken met het overlijden van één van die ouders, of met een overlijden dat ook de ouders diep raakt. (zie 2.2.2.4). Bij jongeren kan bovendien de losmakingsfase het steunen op de ouders minder aangewezen maken (zie 3.3.3.1).

In deze situaties kunnen andere steunfiguren dan de ouders hard nodig zijn: grootouders, nonkels of tantes, leerkrachten, burens, vrienden, enz... Het is niet zo dat enkel mensen met wie er een nauwe band is, kunnen helpen. Ook de steun van iemand die wat meer afstand heeft kan waardevol zijn, doordat de rouwende minder geneigd zal zijn de ander te sparen ten koste van de eigen rouw. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 157; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 56; Vanden Abbeele, 2001: 215)

Ouders kunnen in die situaties vooral helpen door het kind of de jongere expliciet toelating en aanmoediging te geven om met andere vertrouwde personen te praten, en door voor zichzelf te zorgen en steun te zoeken. Dit betekent helemaal niet dat ze als ouder te kort schieten. Ze leiden het kind of de jongere op die manier naar andere steunbronnen, zorgen ervoor dat hij zich geen zorgen over hen hoeft te maken, en maken dat ze zelf op termijn weer beschikbaar zullen zijn. (Delfos, 2005: 60, 67; Keirse, 2009a: 58, 68; Haine et al., 2008; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 137; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 188, 193; Keirse, 2009b: 20-21, 95, 231, 233, 237; Noten, 2009: 73, 79)

2.4.3.3. De rol van kinderopvang, school of jeugdbeweging

Ook deze omgevingen kunnen een grote impact hebben op de rouw van kinderen en jongeren. Dit hoeft niet altijd in de vorm van expliciete steun te zijn. Het kan voor kinderen en jongeren heel vreemd, maar ook geruststellend zijn om te ontdekken dat in de kinderopvang, op school of in de jeugdbeweging het leven gewoon doordraait. Als de thuisomgeving door het verlies totaal veranderd is, kunnen deze omgevingen een stabiele factor, een veilige haven vormen. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 267, 289; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 200; Keirse, 2009b: 234)

Dit onderwerp valt echter buiten de scope van het eindwerk. Er zijn de laatste jaren verschillende goede boeken en andere materialen verschenen over hoe men in deze omgevingen best omgaat met rouwende kinderen en jongeren. Fiddelaers-Jaspers en Keirse besteden er in de gebruikte bronnen ook een hoofdstuk aan (Keirse, 2009a: 171-188; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 248-271; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 249-288).

2.4.3.4. Steun van kinderen en jongeren

De focus in dit eindwerk ligt op hoe volwassenen kinderen en jongeren kunnen steunen. Toch is het vermeldenswaardig dat kinderen en jongeren vaak ook zelf steun geven. Ze kunnen heel troostend en helpend uit de hoek komen (Keirse, 2009a: 75). Het kan hen veel deugd doen om iets te kunnen bijdragen. Er moet wel voor gewaakt worden dat dit niet tot parentificatie leidt (zie 3.2.2.4).

Voor jongeren ligt praten met leeftijdsgenoten meer voor de hand dan met volwassenen. Veel rouwende jongeren vinden dan ook waardevolle steun bij een vriend of vriendin. Bij anderen maakt het niet anders willen zijn, en het gebrek aan ervaring van de leeftijdsgenoten met rouw, dit soort steun minder voor de hand liggend. (Keirse, 2009a: 74; Keirse, 2009b: 114, 237) Bij lotgenoten spelen deze hindernissen niet. Lotgenotengroepen kunnen voor jongeren dan ook heel waardevol zijn. (Keirse, 2009a: 61; Keirse, 2009b: 48, 237) Ook wanneer jongeren als groep met verlies geconfronteerd worden, bijvoorbeeld in de klas, bij de jeugdbeweging of op een popconcert, vinden ze vaak veel troost en steun bij elkaar.

2.4.4. Hindernissen

Er blijken een aantal typische hindernissen te zijn die het geven en aanvaarden van rouwsteun kunnen bemoeilijken.

2.4.4.1. Niets verkeerd willen doen of zeggen

Mensen die te maken krijgen met rouwenden zijn vaak bang om iets verkeerd te zeggen of te doen. Er zitten soms grote discrepanties tussen, en zelfs binnen, de dingen die ze in boeken lezen, rondom zich te horen krijgen, en binnenin aanvoelen. In dit kluwen de juiste aanpak zoeken is verwarrend. De boodschap dat ze hun aanpak best gewoon baseren op de unieke noden van de rouwende (zie 2.2.1), neemt de angst voor vergissingen maar gedeeltelijk weg. Ze kunnen deze unieke noden immers nog steeds foutief inschatten.

Heel vaak doen of zeggen veel mensen uiteindelijk dan maar niets. En doen daarmee iets dat door rouwenden bijna gegarandeerd als verkeerd wordt ervaren. Die voelen zich hierdoor immers niet erkend in hun rouw, en in de steek gelaten. Het is belangrijk de omgeving voor deze valkuil te sensibiliseren. Zolang ze oprecht het belang van de rouwende voor ogen hebben, is het beter af en toe een fout te maken en die te herstellen, dan niets te doen. (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 194, 203, 306, 308). Bij het informeren van de omgeving lijkt een duidelijke uitleg over wat helpend kan zijn, daarom te verkiezen boven het olijsten van wat men zoal verkeerd zou kunnen doen.

2.4.4.2. Een 'moeilijke' rouwende

Het kan ook zijn dat de geboden steun door de rouwende afgewezen wordt. Voor sommigen is het aanvaarden van hulp iets dat ze nooit geleerd hebben. Kinderen en jongeren krijgen soms ook de boodschap dat er over bepaalde dingen niet buiten het gezin gepraat mag worden. Ook niet willen afwijken van niet-rouwende leeftijdsgenoten, of willen onafhankelijk zijn, kan het aanvaarden van steun in de weg zitten. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 212-216; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 194, 199-200)

Een aantal van de normale rouwreacties kunnen erg ontmoedigend zijn voor mensen die trachten te steunen. Rouwenden kunnen zich heel wantrouwig, veeleisend, of agressief gaan gedragen. De steungevers doen er goed aan dit niet persoonlijk te nemen, en indien nodig de eigen grenzen duidelijk aan te geven. (Maes, Jansen, 2009: 257; Keirse, 2009a: 27, 42, 51; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 86)

2.4.4.3. Niet (meer) herkende rouw

Zoals al een paar keer aangehaald, wordt rouw omwille van verschillende redenen soms niet, of niet meer, als dusdanig herkend. Een aantal mogelijke redenen zijn het onderschatten van rouw bij kinderen en jongeren (zie 2.1.3.1), het soms grillige verloop van rouw (zie 2.3), de door het oude standaard rouwmodel gepredikte tijdlijn (zie 2.3), en de soms moeilijk te herkennen rouwuitingen bij kinderen en jongeren (zie 3.3.2).

2.4.5. Soms ook andere hulp nodig

De nieuwe visies op rouw ontmaskeren stilaan de onnodige pathologisering van rouw. Het belang en het meestal volstaan van sociale rouwondersteuning worden steeds duidelijker erkend. Toch mag men ook niet overslaan naar de andere kant. Soms is professionele begeleiding echt wel nuttig en nodig.

Doorheen de bronnen zijn er heel wat beschrijvingen te vinden over wanneer dat juist is. Soms worden er nogal technische, omstandige beschrijvingen of symptoomlijsten aangereikt. Op andere plaatsen worden compactere, maar ietwat vage omschrijvingen gegeven. Voorbeelden van de eerste soort zijn te vinden bij Spuij et al (2008), Maes (2007), en Fiddelaers-Jaspers (2004: 47-57). Voor de beoogde informatiebrochure lijkt de tweede soort me beter hanteerbaar.

Daarin worden als indicatie voor mogelijke problemen vooral het erg lang aanhouden en/of de buitengewone intensiteit van rouwreacties genoemd. Het soort reacties heeft minder belang. Deze kunnen ook binnen normale rouw immers heel uiteenlopend zijn (zie 2.2.3). Bij twijfel wordt er aangeraden advies te zoeken. (Keirse, 2009a: 76, 263-266; Keirse, 2009b: 241; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 278, 281-286; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 44, 47-57) Bij het aanraden of aanspreken van professionele hulp wordt er wel best voor gezorgd niet de boodschap mee te geven dat de rouwende ziek of abnormaal zou zijn. (Keirse, 2009b: 241; Keirse, 2009a: 76)

De informatiebrochure kan best een aantal organisaties opgeven die rouwbegeleiding kunnen bieden, of die naar geschikte hulp kunnen doorverwijzen: CAW, K&G, CGGZ, enz...

2.5. Conclusie

Op zoek naar informatie die de steuncapaciteiten van de omgeving van rouwende kinderen en jongeren kan versterken, werd in dit hoofdstuk het fenomeen rouw onder de loep genomen. Rouw blijkt vaak verwarring en onbehagen op te roepen. Er vallen dan ook heel wat aandachtspunten over mee te geven:

- 🔑 Kinderen en jongeren rouwen ook. Ze rouwen bovendien vanuit een extra kwetsbare positie.
- 🔑 Rouw is steeds uniek. Rouwsteun wordt best gebaseerd op wat de rouwende zelf aangeeft.
- 🔑 Er is een enorme veelheid aan mediators die rouw beïnvloeden. Overlopen hoe deze voor de specifieke rouwende liggen, kan verhelderend zijn.
- 🔑 Het scala aan normale rouwuitingen is heel verscheiden. Inzicht hierin helpt onnodige ongerustheid voorkomen.
- 🔑 Mits omzichtig gebruik, kan het takenmodel helpen begrijpen welke taken een rouwende zoal te jongleren heeft, en hoe de omgeving hem daarin kan bijstaan.
- 🔑 Het verloop van rouw wordt door mechanismen als uitstel, dosering, regrief, en allerlei triggers door de tijd gespreid. Rouwsteun wordt hier best op afgestemd.
- 🔑 Rouw is een levenslang proces, dat na zekere tijd wel van karakter verandert. Uitleg hierover bevordert een realistisch toekomstperspectief bij de rouwende en de omgeving.
- 🔑 Sociale steun is onmisbaar voor rouwende kinderen en jongeren. Net als rouw zelf, is ook de nood aan rouwsteun levenslang.
- 🔑 De omgeving voelt zich vaak machteloos. Uitleg over de vele steunmogelijkheden kan dit verlamme gevoel doorbreken, en aanzetten tot effectieve steun.
- 🔑 Ook voor minder naaste omgeving kan een belangrijke steunrol weggelegd zijn. Voor rouwende ouders is voorrang geven aan zelfzorg soms de beste manier van steunen.
- 🔑 Af en toe vanuit goede bedoelingen iets verkeerd doen en rechtzetten, is beter dan helemaal niets te zeggen of te doen.
- 🔑 Sociale rouwsteun is meestal de enige steun die nodig is. Ongerustheid over buitengewoon intense rouwreacties en/of het lang aanhouden ervan, wordt best afgetoetst bij professionelen.

3. Ontwikkeling: Wie is er aan de beurt?

Rouw of ontwikkeling? Wie mag eerst?

Denken, sociaal, emotioneel, moreel, taal,...? Hoe ver staat elk domein?

Baby, peuter, kleuter, lagereschoolkind, adolescent,...? Welke fase is aan zet?

Een stapje terug, een stapje vooruit, een beurt overslaan?

Rouw is een hele uitdaging waarin diverse rouwtaken gebolwerkt moeten worden. Bij kinderen en jongeren komt dit alles midden in een andere immense uitdaging: de ontwikkeling. Op allerlei domeinen, in steeds nieuwe fasen, moeten ze allerhande ontwikkelingstaken aangaan.

Beide processen zullen elkaar onvermijdelijk beïnvloeden, Op sommige momenten verdringen ze elkaar, op andere momenten trekken ze elkaar juist voort naar nieuwe niveaus. In dit hoofdstuk wordt dit complexe samenspel onder de loep genomen.

3.1. Kijken naar ontwikkeling

De menselijke ontwikkeling is een ontzagwekkend en fascinerend proces. Vanuit twee minuscule cellen ontwikkelt zich in negen maand tijd een complete baby, met 'alles erop en eraan'. Ogenscheinlijk terloops groeit die op een paar jaar uit tot een wezentje dat loopt en praat en alles zélf wil doen. En zowaar, na de nodige jaren staat daar een jongvolwassene die het nu ook echt zelf gáát doen. Steeds dezelfde persoon, en toch telkens weer anders.

3.1.1. Theorie: ontwikkelingsmodellen

De ontwikkelingspsychologie is de studie die dit complexe proces van continuïteit en verandering doorheen de levensloop bestudeert. In verschillende theorieën en modellen proberen wetenschappers één of meerdere domeinen van de menselijke ontwikkeling vast te leggen. Voorbeelden zijn de psychoseksuele fasen van Freud, de cognitieve ontwikkeling volgens Piaget, de ontwikkeling van het morele denken volgens Kohlberg, de psychoseksuele en sociale ontwikkelingstaken van Erikson, de hechtingstheorie van Bowlby, en vele andere (Delfos, 2009; Meurs 2007).

Het is belangrijk ontwikkelingsmodellen niet te rigide of deterministisch te hanteren. Ze gaan soms nogal eenzijdig uit van biologische, psychologische óf sociale factoren, terwijl moderne ontwikkelingspsychologie ons juist leert dat ontwikkeling altijd het resultaat is van een complex samenspel daarvan. Leeftijdsgrenzen en wat daarbinnen hoort te gebeuren, zijn gebaseerd op gemiddelden en mogen dus enkel indicatief gebruikt worden. Stappen en fasen volgen elkaar niet rechtlijnig en mooi afgewerkt op, maar worden op latere momenten vaak nog hernomen of bijgeschaafd. Ze zijn dus nooit volledig af. (Meurs, 2007: 1-15)

Rekening houdend met deze beperkingen, kunnen modellen wel een houvast bieden in het inschatten en begrijpen van de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Ze maken ons duidelijk met wat voor indrukwekkende taken zij dagdagelijks bezig zijn, en hoe we hen daarbij de nodige ruimte en aanmoediging kunnen geven. Ze maken ons ook bewust van de impact die problematische omstandigheden of gebeurtenissen, zoals bijvoorbeeld ook het verlies van een betekenisvol persoon, op de ontwikkeling kunnen hebben. (Meurs, 2007)

Dit hoofdstuk focust op de aspecten waar ontwikkeling en rouw sterk verstrengeld kunnen raken. Een goed overzicht van ontwikkelingstheorieën en modellen, alsook een uitvoerige bespreking van de ontwikkeling per leeftijdsfase is te vinden in 'Ontwikkeling in vogelvlucht' van Martine Delfos (Delfos, 2009).

3.1.2. Praktijk: inschattingsuitdagingen

Voor de omgeving is het niet altijd makkelijk om in te schatten waar in de ontwikkeling een kind of jongere zich juist bevindt, welke noden en mogelijkheden daar zoal bij horen, en wat normaal of eventueel problematisch is. (Delfos, 2009: 315-316)

Bij verliessituaties komt daar ook nog eens de vraag bij welke aspecten er al dan niet rouwgerelateerd zijn. Onbekendheid met fasegebonden problemen kan maken dat zij onterecht bestempeld worden als rouwreacties. En rouwreacties kunnen verkeerdelijk geïnterpreteerd worden als gedrag eigen aan de ontwikkelingsfase. Met name in de adolescentie is het soms moeilijk beide van elkaar te onderscheiden. (Keirse, 2009b: 110, 113; Keirse, 2006: 746)

Leeftijdsgebonden beschrijvingen over de algemene ontwikkeling en over typische rouwreacties kunnen een houvast geven, maar worden best altijd vergezeld van de boodschap dat er grote individuele variaties mogelijk zijn. Het is ook belangrijk oog te hebben voor het feit dat de ontwikkeling op de verschillende deeldomeinen kan uiteenlopen. Bij rouwsteun zal vooral een goede afstemming op de mentale en emotionele leeftijd nodig zijn. (Keirse, 2009b: 40; Meurs, 2007: 7-8; Delfos, 2005: 72)

Doorheen de analyse van deze invalshoek, is mij vooral de onderschatting van heel jonge kinderen en de overschatting van adolescenten opgevallen. Ironisch genoeg leiden beide uitersten vaak tot een zelfde gebrek aan rouwsteun. Jonge kinderen krijgen weinig steun omdat men denkt dat zij niet beseffen dat er iets aan de hand is. Adolescenten krijgen weinig steun omdat hun fysieke verschijning en zelfstandige gedrag de indruk wekken dat ze wel alleen hun plan kunnen trekken. (Keirse, 2009b: 112, 115; Haine et al., 2008; Noten, 2009: 67-68)

3.2. De verstrengeling van rouw en ontwikkeling

Rouwende kinderen en jongeren krijgen twee complexe processen te combineren. Zowel de combinatie tussen specifieke rouw- en ontwikkelingstaken, als de combinatie van de twee processen op zich, kunnen met heel wat wederzijdse beïnvloeding en sterke conflicten gepaard gaan. Niet zelden komt óf het ontwikkelingsproces óf het rouwproces behoorlijk in de knel te zitten. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 42, 285; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 55)

3.2.1. Rouw groeit mee

3.2.1.1. Rouw wordt gekleurd door ontwikkeling

De rouw van kinderen of jongeren wordt sterk beïnvloed door hun ontwikkelingsfase en de bijhorende cognitieve, emotionele en sociale mogelijkheden. (Meurs, 2010: 60; Keirse, 2009a: 62-64; Keirse, 2009b: 40; Dillen, 2007: 252; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 272-273; Oltjenbruns, 2001: 169) Vele bronnen geven dan ook beschrijvingen mee van rouwaspecten en rouwreacties per fase. Verderop in dit hoofdstuk komt dit nog op verschillende manieren aan bod (zie 3.3 en 3.4).

3.2.1.2. Rouw wordt steeds herwerkt: regrief

De invloed van ontwikkeling op rouw is een dynamisch gegeven. Doorheen het opgroeien bieden zich telkens nieuw verworven mogelijkheden en nieuwe ontwikkelingstaken aan. Die maken het mogelijk én nodig om het verlies steeds anders te gaan bekijken en de rouw op een nieuw niveau te herwerken. Ze geven het rouwproces een cyclisch verloop. (Oltjenbruns, 2001; Spuij et al., 2008; Dillen, 2007: 252; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 157, 285; Meurs, 2010: 60; Keirse, 2009b: 52) Oltjenbruns (2001) beschrijft dit als het 'regrief' fenomeen. Een goede Nederlandse vertaling is niet voorhanden. De letterlijke vertaling komt neer op 'her-rouw', of her-verdriet'.

Een blik op de rouwtaken en hun samenhang met ontwikkeling geeft een aantal verduidelijkende voorbeelden. De basis hiervoor werd gevonden bij Oltjenbruns (2001: 175) en Spuij et al. (2008: 82).

Rouwtaak 1 betreft het aanvaarden van de realiteit van het verlies. Voor een jong kind is dat maar gedeeltelijk mogelijk. Het begrijpt dat er iets mis is, dat de overledene er niet is, maar ondanks de uitleg van volwassenen blijft het toch de terugkeer van de overledene verwachten. Later, wanneer de cognitieve ontwikkeling toelaat de onomkeerbaarheid van de dood te begrijpen, zal het kind de realiteit van het verlies vanuit dit nieuwe begrip moeten her-aanvaarden.

Rouwtaak 2 betreft het omgaan met de warboel aan gevoelens die het verlies met zich meebrengt. Voor kinderen of jongeren kunnen deze pijnlijke gevoelens meer zijn dan ze met hun beperkte copingsstrategieën kunnen verdragen. Dit leidt vaak tot vluchtmechanismen of extreme reacties. Naarmate de copingsstrategieën verder ontwikkeld raken, wordt het mogelijk de pijnlijke gevoelens alsnog toe te laten en er op een nieuwe manier mee om te gaan.

Rouwtaak 3 betreft het aanpassen aan een wereld zonder de overledene. Vaak zal echter pas doorheen het verdere opgroeien duidelijk worden wat dit allemaal inhoudt. Het verlies van een ouder bijvoorbeeld, zal op steeds nieuwe manieren naar boven komen, en aanpassingen vragen. De baby die een zorgfiguur mist, groeit uit tot een kleuter die aan niemand zijn vaderdagcadeautje kan geven, tot een lagereschoolkind dat een rolmodel mist, tot een adolescent die zich niet kan afzetten tegen iemand die er niet is, enz...

Rouwtaak 4 betreft de overledene een nieuwe plaats geven en verder gaan met het leven. Kinderen en jongeren gebruiken een veelheid aan strategieën om de herinnering aan de overledene levend te houden. Voor een kleuter is dat misschien 's avonds een kusje op de foto, voor een lagereschoolkind misschien gedichtjes of brieven schrijven, voor een adolescent het kiezen van een studierichting waar de overledene trots op zou zijn, enz...

Inzicht in dit cyclische proces kan een belangrijke sleutel zijn voor effectieve rouwsteun op lange termijn. Het helpt de omgeving begrijpen waarom rouw bij kinderen en jongeren na lange tijd opeens weer heel intens kan opduiken. Het bereidt hen erop voor dat er blijvend nood zal zijn aan rouwsteun op steeds nieuwe niveaus, en aan antwoorden op steeds nieuwe vragen. (Dillen, 2007: 252; Keirse, 2009b: 242; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 157)

3.2.1.3. Rouw moet soms voorrang verlenen

Wanneer de combinatie van rouw en ontwikkeling té complex of zwaar is, kan het nodig zijn dat één van beiden tijdelijk opzij wordt geschoven. Zo komt het vaak voor dat een kind of jongere zijn rouw maanden of zelfs jaren uitstelt, om voorrang te kunnen geven aan de ontwikkeling. Dit uitstel werd in het vorige hoofdstuk reeds beschreven (zie 2.3.3).

Op het moment dat de rouw dan alsnog aan de orde komt, gebeurt dat soms op een manier die kinderlijk lijkt ten opzichte van het ontwikkelingsniveau van dat moment. Het verdriet, of het

traumadeel zoals Sabine Noten het verwoordt, is immers blijven stilstaan op het jongere niveau van het moment waarop het verlies plaatsvond. (Keirse, 2009b: 52; Noten, 2009: 56)

3.2.2. Groei rouwt mee

3.2.2.1. Vertraging en stilstand

Zoals hierboven al vermeld, kan het zijn dat ofwel rouw ofwel ontwikkeling tijdelijk opzij wordt geschoven, omdat de combinatie van beide tegelijk te complex of zwaar zou zijn. Wanneer rouw voorrang krijgt, kan dit bepaalde ontwikkelingsstaken of -domeinen vertragen of zelfs tot stilstand brengen. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 42; Keirse, 2009b: 35; Celie, 2007: 247)

Een vaak aangehaald voorbeeld is het ontstaan van leerproblemen. Het kind of de jongere kan zich nog moeilijk concentreren, kan niet meer mee met schrijven of rekenen, krijgt problemen met de fijne motoriek, enz... (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 45; Celie, 2007: 247; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 147) Meestal ziet de schoolse omgeving dan vooral heil in het extra bijspijkeren van die specifieke problemen, terwijl het tijdelijk aanpassen van de verwachtingen, en het aanleren van vaardigheden om met pijn om te gaan, waarschijnlijk een efficiëntere oplossing zou zijn. (Celie, 2007: 247)

Een ander voorbeeld is het stagneren van de persoonsontwikkeling. Zo gaan rouwende pubers bijvoorbeeld nogal eens hun ontwikkeling tot een onafhankelijk en losstaand individu uitstellen. (Celie, 2007: 259)

3.2.2.2. Regressie

Rouw kan ook aanleiding geven tot regressief gedrag, waarin het kind of de jongere tijdelijk terugkeert naar een vroeger ontwikkelingsstadium. Kinderen vervallen bijvoorbeeld terug in jengelen, bedplassen, duimzuigen, aanklampen, enz... Jongeren vervallen soms in rondhangen, niets meer ondernemen, slordig schoolwerk, enz... (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 48; Keirse, 2009a: 60; Keirse, 2009b: 44, 78)

Het regressief gedrag brengt hen in zekere zin terug naar een tijd waarin ze verzorgd werden en het leven nog veilig en zonder ellende was. Het kan eveneens een manier zijn waarop ze de omgeving om aandacht proberen te vragen. (Keirse, 2009b: 44) Een andere mogelijke reden is dat het verlies hen het gevoel heeft gegeven dat ze toch nergens controle over hebben (Worden, 2009: 47).

Als omgeving kan men best het gedrag accepteren en erkennen, zonder daarbij te gaan overbeschermen of afhankelijkheid verder te stimuleren. Steun geven in het rouwproces en voldoende veiligheid bieden kunnen de regressieve symptomen helpen verminderen. Kleine dingen als het aanlaten van een nachtlampje, het herintroduceren van een favoriete knuffel, of het verzekeren dat er altijd iemand zal zijn om te zorgen voor het kind, kunnen daarbij soms een groot effect hebben. (Keirse, 2009a: 60; Keirse, 2009b: 235)

3.2.2.3. Progressie

Maar ook het omgekeerde kan zich voordoen. Bij progressie is er juist een versnelde groei, en komt het kind of de jongere vroegtijdig in een volgende ontwikkelingsfase terecht. De confrontatie met het verlies leidt dan bijvoorbeeld tot een grotere rijpheid, betere copingvaardigheden of een grotere emotionele intelligentie dan bij leeftijdsgenoten. (Celie, 2007: 261-262; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 33, 42, 48)

Dit kunnen mooie voorbeelden zijn van positieve uitkomsten van verlies. Maar het kan ook betekenen dat er belangrijke aspecten in de ontwikkeling zijn overgeslagen. Soms brengt het voor het kind of de jongere eveneens de pijnlijke vaststelling mee dat ze niet meer op dezelfde golflengte zitten als hun vrienden. (Celie, 2007: 261-262; Oltjenbruns, 2001: 180-181; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 33)

3.2.2.4. Parentificatie

Parentificatie ontstaat wanneer een kind of jongere zich verantwoordelijk gaat voelen voor de ouders of voor ouderlijke functies. In rouwende gezinnen kunnen verschillende aspecten hiertoe aanleiding geven. Zo maken kinderen en jongeren zich vaak bezorgd over hun rouwende ouders, en stellen zich daarom tot taak hen te troosten, voor hen te zorgen, en hen niet te belasten met eigen verdriet of noden. Wanneer het overlijden een ouder betreft, kunnen ze het gevoel hebben dat ze de rol van de gestorven ouder moeten overnemen. Vooral oudere kinderen en jongeren kunnen een belangrijke hulp worden in het huishouden. (Maes, Jansen, 2009: 95, 164-165; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 196-198; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 179; Keirse, 2009b: 77, 116)

Voor een ouder die de handen vol heeft aan het eigen verdriet, is het verleidelijk hieraan toe te geven. Ouders zijn vaak trots op het flinke gedrag van hun kind, en ook de omgeving is meestal onder de indruk. Dit kan onbedoeld het gedrag nog versterken. Soms worden er ook expliciet boodschappen gegeven zoals 'wees flink voor je ouders die het al zo moeilijk hebben, of 'jij bent nu de man in huis'. (Maes, Jansen, 2009: 164-165; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 196-198; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 179; Keirse, 2009b: 77)

Het omkeren van de ouderrol leidt echter tot ongezonde, onevenwichtige situaties. De kinderen of jongeren krijgen verantwoordelijkheden toebedeeld die voor hen veel te zwaar zijn, ze raken overbelast, missen essentiële zorg en aandacht, en krijgen geen kans meer om kind te zijn of hun eigen rouwproces aan te gaan. (Maes, Jansen, 2009: 95; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 196-198; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 179; Keirse, 2009b: 116)

Het is dus belangrijk om er als ouder of omgeving over te waken dat het evenwicht in de rollen bewaard blijft. Het kan kinderen en jongeren goed doen om te voelen dat ze iets kunnen bijdragen, maar het moeten wel taken zijn die passen bij hun leeftijd, en die duidelijk begrensd zijn. Het is goed erkenning en appreciatie uit te drukken voor de bijdrage die ze leveren, maar wel vergezeld met de boodschap dat ze daarnaast, en vooral, nog kind of jongere mogen zijn. (Maes, Jansen, 2009: 164-165; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 196-198; Keirse, 2009b: 77, 236-237)

Een andere cruciale boodschap is dat ze niet bezorgd moeten zijn over hun ouder(s). Ouders hoeven zeker hun verdriet en zorgen niet voor de kinderen te verbergen, maar laten dat wel best vergezeld gaan met de geruststelling dat ze desondanks nog sterk zijn, dat ze op andere volwassenen kunnen rekenen voor steun, en dat ze hier door zullen komen. Voor de omgeving is het ondersteunen van de ouders één van de meest cruciale manieren waarop ze ook het kind of de jongere kunnen helpen. (Haine et al., 2008; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 196-198; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 179)

3.3. Groeien en rouwen op vele domeinen

'Dé ontwikkeling' is eigenlijk het samenspel van de ontwikkeling van verschillende deeldomeinen. Binnen die deeldomeinen zijn er bepaalde patronen te herkennen. Zo zal op motorisch domein een kind eerst moeten leren zitten vooraleer het kan leren lopen en nog later leren huppelen. En

in de taalontwikkeling zal er gebrabbel voorafgaan aan de eerste woordjes die dan later uitgroeien tot volledige zinnen. (Delfos, 2009: 110-111)

De domeinen hangen samen en beïnvloeden elkaar. De snelheid van ontwikkeling kan tussen de domeinen verschillen en wisselen. Zo kan het éne jonge kind op een bepaald moment snelle sprongen maken in zijn motorische ontwikkeling, terwijl er in de taalontwikkeling niet veel lijkt te gebeuren. Een ander kind zet op dezelfde leeftijd juist eerst in op zijn taalontwikkeling en gaat motorisch maar traag vooruit. Achteraf volgt er dan vaak een inhaalbeweging voor het domein dat trager ging. (Meurs, 2007: 8)

Hieronder worden een aantal domeinen overlopen waarbinnen een verstrengeling met rouw kan spelen. Wie rouwende kinderen of jongeren wil ondersteunen stemt best af op de stand van zaken binnen de relevante domeinen.

3.3.1. Denken

De ontwikkeling van het denken hangt zowel samen met het opdoen van ervaringen als met de rijping van de hersenen.

Ervaringen spelen op twee manieren in op het denken. Bij assimilatie wordt een nieuwe ervaring ingepast in het bestaande denkkader. Bij accommodatie geeft een nieuwe ervaring juist aanleiding tot het verder ontwikkelen van het denkkader. (Sleeboom et al., 2010: 33-35; Delfos, 2009: 53)

Daarnaast is ook de rijping van de hersenen een noodzakelijke factor, die de manier van denken in elke fase fundamenteel anders maakt dan in andere fasen. Zo zal bijvoorbeeld een kleuter nog niet in staat zijn om het conservatieprincipe te bevatten. Een zelfde hoeveelheid limonade in een hoog smal glas, zal door hem aanzien worden als meer dan in een laag breed glas. Ook uitleg en het door overschenken laten zien dat het evenveel is, zal hem niet kunnen overtuigen. (Delfos, 2009: 94; Meurs, 2007; Sleeboom et al., 2010: 34)

Hoe een kind of jongere een verlies ervaart, zal dus beïnvloed worden door zowel eerdere ervaringen als door het niveau van hersenontwikkeling. En omgekeerd zal de verlieservaring ook aanzetten tot een verdere ontwikkeling van het denkkader.

3.3.1.1. Algemene denkontwikkeling

Het door Piaget ontwikkelde model van de gemiddelde cognitieve ontwikkeling wordt tot op vandaag veel gehanteerd. Hieronder worden de fasen ervan kort beschreven, op basis van de beschrijvingen van Delfos (2009: 52-55, 93-95, 219-225, 237, 252-253), Meurs (2007) en Sleeboom et al. (2010: 33-41). Waar relevant wordt de link gelegd met rouw.

Bij **baby's en peuters** is er sprake van sensori-motorisch handelen. Informatie komt binnen via de zintuigen en krijgt een motorisch antwoord. In het begin is dit louter reflexmatig, maar gaandeweg wordt er steeds meer gebruik gemaakt van opgedane kennis, en worden er verbanden gelegd. Langzamerhand komt er ook besef van objectpermanentie: het besef dat voorwerpen blijven bestaan, ook als ze niet meer zichtbaar zijn.

Ook het opslaan van herinneringen gebeurt heel zintuiglijk en fragmentarisch. Daardoor kunnen ervaringen uit de kindertijd soms door geur of tast worden opgeroepen, en zijn ze moeilijk in woorden te vatten. (Noten, 2009: 68; Delfos, 2009: 61-62)

Bij **kleuters** is er pre-operationeel denken. Er worden steeds meer verbanden gelegd, maar de achterliggende processen worden nog niet echt begrepen. Soms wordt er verkeerdelijk een oorzakelijk verband gelegd tussen gebeurtenissen die tegelijk plaatsvinden. De omgeving van

rouwende kinderen doet er goed aan hier alert voor te zijn. Soms komt pas na jaren uit hoe een kind de gebeurtenissen (mis)begrepen heeft. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 43)

Het denken is sterk egocentrisch: het kind redeneert vanuit zichzelf, en kan zich nog moeilijk verplaatsen in anderen. Zo zullen kleuters bijvoorbeeld niet altijd doorhebben dat wat zij op school, bij oma, of bij een vriendje beleefd hebben, niet automatisch bekend is aan zijn ouders. Ook empathie met stervende of met rouwende gezinsleden is op deze leeftijd dus nog moeilijk.

Het egocentrisch denken en het onterecht zien van oorzakelijke verbanden, liggen aan de basis van het magisch denken: het kind denkt dat zijn gedachten of handelingen de gebeurtenissen in zijn omgeving veroorzaken. Zo komt het bij een overlijden regelmatig voor dat een kind denkt dat hij hier schuld aan heeft. De omringende volwassenen kunnen best waakzaam zijn voor dit soort schuldgevoelens, en duidelijk aangeven dat het kind géén schuld heeft aan het overlijden. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 44, 215-216; Delfos, 2005: 59, 64, 73; Keirse, 2009a: 72-73; Keirse, 2009b: 238) Vanuit datzelfde magisch denken probeert een kind soms met een bepaalde gedachte of handeling het overlijden ongedaan te maken, of nieuwe overlijdens te vermijden. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 44; Delfos, 2005:59)

Woorden en uitspraken worden door de gebrekkige taalkennis meestal letterlijk opgenomen, en kunnen zo tot misverstanden leiden. Bij het uitleggen van de gebeurtenissen rond een overlijden, is het daarom belangrijk zoveel mogelijk in heldere, reële termen te spreken, en de interpretatie van het kind te toetsen (zie 4.3.1).

Ook op andere manieren is het denken nog niet erg flexibel. Er wordt bijvoorbeeld nog niet goed begrepen dat een voorwerp of persoon meerdere eigenschappen of functies tegelijk kan hebben, bijvoorbeeld de vorm en kleur van blokjes. Ook het eerder genoemde conservatieprincipe wordt nog niet begrepen.

Lagereschoolkinderen kunnen al concreet-operationeel denken. Met zeven jaar als een soort scharnierleeftijd, wordt hun denken al een stuk complexer, logischer en objectiever. Ze kunnen al heel wat problemen oplossen zolang die verbonden zijn met concrete, gekende objecten. Het louter 'in gedachten' oplossen lukt nog niet zo goed. Het conservatieprincipe wordt begrepen. Lagereschoolkinderen kunnen objecten classificeren en in een serie ordenen. Ze kunnen zich omkeerbaarheid voorstellen, en dus een handeling of mentale bewerking in gedachten terugdraaien tot de beginsituatie. Op die manier wordt het ook stilaan mogelijk zich in de gedachten van anderen te verplaatsen.

Er worden abstracties mogelijk die het inzicht in het leven en de wereld grondig wijzigen. Onder andere het doodsbegrip wordt er ingrijpend door veranderd (zie 3.3.1.2).

Doordat gebeurtenissen nu in taal worden gevat, worden ze achteraf beter herinnerd. Anderzijds gaat deze ontwikkeling van een expliciet geheugen ten koste van het kunnen terughalen van eerdere, niet verbaal opgeslagen herinneringen. (Delfos, 2009: 61-62, 114-115; Delfos, 2005: 58).

Bij **adolescenten** vinden we tot slot het formeel-operationeel denken. Een adolescent kan formeel denken, in termen van mogelijkheid in plaats van enkel werkelijkheid. Hij voelt scherp het verschil tussen wat mogelijk is en wat feitelijk is, alsook tussen hoe hij zichzelf waarneemt en hoe hij zou willen zijn. Hij kan nu allerlei problemen oplossen door logisch na te denken, alle mogelijke oplossingen na te gaan en te voorspellen wat er dan zou gebeuren.

Er is een toenemend abstractievermogen. Er komt aandacht voor het hypothetische, voor de toekomst en voor ideologische problemen. Metacognitie, het denken over het denken, wordt mogelijk, en daardoor ook het filosofisch denken. Opnieuw wordt het mogelijk allerlei concepten op een nieuw niveau te begripen, ook het concept dood (zie 3.3.1.2).

Een nieuwe vorm van egocentrisme komt tot stand. Situaties worden vanuit het eigen perspectief bekeken, dat als enig mogelijk perspectief gezien wordt. Een adolescent kan ook sterk het gevoel hebben in het centrum van de belangstelling te staan, en zich daardoor heel bezorgd maken over wat anderen van hem vinden. (Keirse, 2006: 748)

3.3.1.2. *Doodsbegrip*

Ook het snappen van een moeilijk begrip als de dood gaat niet in één keer, maar verloopt in stadia. Hieronder wordt een indicatief overzicht gegeven vanuit beschrijvingen van Fiddelaers-Jaspers (2005: 57-66; 2004: 78-79), Dillen (2007: 252-254) en Keirse (2009b: 35-41). Afhankelijk van de intellectuele rijpheid en levenservaringen kunnen er echter grote variaties zijn. Wie een rouwend kind wil steunen, zal dus goed moeten luisteren om te ontdekken wat het kind juist denkt of begrijpt over de dood. Door regelmatig verdere uitleg te geven, en rustig te antwoorden op de vragen van het kind, kan de omgeving helpen bij het omgaan met dit moeilijk vatbare concept.

Baby's en peuters hebben nog geen besef van de dood, maar ze voelen wel aan dat er iets mis is. Ze ervaren bijvoorbeeld de afwezigheid van de overledene, voelen de stress en emoties van de zorgfiguren, en zijn zich bewust van de veranderingen in ritme en gedrag.

Kleuters zijn zich wel bewust van het verlies, maar begrijpen het karakter van de dood nog niet echt. Ze zijn nog volop bezig het verschil tussen dood en leven te leren kennen, en te begrijpen dat dood betekent dat het lichaam niet meer functioneert. In hun pogingen tot begrijpen, kunnen ze heel wat uiterst concrete en praktische vragen stellen. Dat de dood onomkeerbaar is, kunnen ze nog niet vatten. Vaak blijven ze nog lang vragen wanneer de overledene terug komt. Ook dat de dood universeel is, en iedereen dus ooit zal sterven, begrijpen ze nog niet. Ze zien het vaak als zoiets als een ongeluk, iets dat je kan omzeilen als je maar altijd voorzichtig bent.

Kinderen in de vroege lagereschoolleeftijd beginnen stilaan de onomkeerbaarheid van de dood te begrijpen, wat verwarring en angst kan geven. Ze begrijpen wel nog niet dat de dood iedereen overkomt. Ze zien het bijvoorbeeld als iets dat enkel zieke en oude mensen overkomt. Oud is daarbij in hun ogen iedereen die geen kind meer is. Soms beschouwen ze de dood als iets grijpbaar of fysiek, bijvoorbeeld een soort engel of Pietje de Dood. Ze kunnen ook denken dat de dood besmettelijk is, of een soort straf voor slecht gedrag.

Kinderen in de late lagereschoolleeftijd kunnen dankzij hun groeiende intellectuele vaardigheden de onomkeerbaarheid en universaliteit van de dood begrijpen. Toch blijven ze emotioneel nog het gevoel hebben dat het iedereen kan overkomen maar niet hun naaste omgeving. Als dat dan toch gebeurt, kan de schok des te groter zijn. Ze kunnen erg bezig zijn met de details rond de dood, of met waarom het zich voordoet bij deze persoon. Er kan ook doodsangst voorkomen.

Adolescenten hebben een volledig doodsbegrip. Ze begrijpen wat de dood betekent, en dat die onomkeerbaar en universeel is. Ze realiseren zich dat ze kunnen sterven, maar gaan er meestal, terecht eigenlijk, vanuit dat het hen niet onmiddellijk zal overkomen. Soms doen zich grote schommelingen voor in hun denken over de dood. Het éne moment voelen ze zich onoverwinnelijk, en proberen dit met roekeloos gedrag te bewijzen. Op andere momenten worden ze compleet overweldigd door het besef dat de dood plots aan alles een einde kan maken (Keirse, 2006: 748). Ze kunnen sterk bezig zijn met existentiële vragen. Gedachten aan zelfdoding en zelfdodingspogingen komen bij adolescenten relatief vaak voor. De identiteitsontwikkeling vraagt een innerlijke afdaling die tot pijnlijke ontdekkingen en wanhopige gevoelens kan leiden. De dood kan op dat moment de enige oplossing lijken om de ondraaglijke situatie te stoppen (Delfos, 2009: 274).

3.3.2. Voelen en uiten

Ook het omgaan met gevoelens is een ontwikkelingsdomein dat sterk verstrengeld is met rouw. Rouw brengt immers een hele warboel aan gevoelens mee (zie 2.2.3.1). Enerzijds zullen die de ontwikkeling voor heel uitdagend 'oefenmateriaal' stellen. Anderzijds zal het omgaan met de specifieke rouwgevoelens door de voortdurende ontwikkeling op een steeds andere manier gebeuren. In het volgende hoofdstuk wordt nagegaan hoe de omgeving daarbij kan ondersteunen (zie 4.3.4).

3.3.2.1. Leren omgaan met gevoelens

Bij **baby's en peuters** zijn de gevoelens nog weinig gedifferentieerd, en worden vooral geuit via lichaam en gedrag. Als ze boos zijn, zijn ze dat letterlijk van kop tot teen. Als ze blij of voldaan zijn, is dat aan hun hele lijf en gedrag af te lezen. (Sleeboom et al., 2010: 44) Geleidelijk aan wordt ook de beginnende taalvaardigheid, van gebrabbel naar woordjes naar kleine zinnestelsels, ingezet om emoties te vatten en te communiceren. Het gebruik van woorden helpt gevoelens van onlust minder pijnlijk en overheersend te maken. (Meurs, 2007)

Moeder en andere zorgfiguren spelen een heel belangrijke rol in het omgaan met gevoelens. Enerzijds kunnen baby's als een soort emotionele spons de emoties van hun zorgfiguren overnemen. Ze maken daarbij nog geen onderscheid tussen de eigen gevoelens en die van de ander. (Noten, 2009: 38) Anderzijds helpen zorgfiguren de baby om betekenis te geven aan zijn emoties, door deze aan hem te spiegelen. Dit geeft ook de boodschap dat het de moeite loont om je emoties aan een ander mee te delen. (Meurs, 2007: 30)

Rond 12 maand komt er social referencing, waarbij het kind aan het gezicht van de zorgfiguur gaat aflezen hoe hij zich bij een bepaalde situatie zou moeten voelen. Hij leert steeds beter zijn emoties tot uiting te brengen, en leert dit ook actief aan te wenden om bepaalde dingen te verkrijgen (Meurs, 2007: 22). Vanaf 18 maand kunnen de goede en slechte stemmingen van peuters in de koppigheidsfase heel spectaculair omslaan. (Meurs, 2007: 23)

Rouwgevoelens uiten zich bij baby's vooral in heftig huilen, onrustig worden, en slecht slapen of eten. (Keirse, 2009a: 35; Celie, 2007: 248) Spitz beschreef hoe zuigelingen zelfs in een anaclitische depressie kunnen raken, met een totale weigering van contact en een gevaarlijk gebrek aan levens- en eetlust. (Meurs, 2010: 61) Rouwende peuters kunnen erg onrustig, overbeweeglijk, kwaad, jaloers, of aanhankelijk worden. Ze willen aandacht krijgen, liever negatieve dan geen. Ook angstdromen komen voor. (Celie, 2007: 248)

Kleuters worden zich steeds beter bewust van de eigen gevoelens, en geleidelijk aan ook van die van de anderen. Hun ruimere woordenschat laat toe al wat genuanceerder over gevoelens te praten. De omgeving speelt daar ook meestal op in. (Sleeboom et al., 2010: 44; Meurs, 2007) Toch blijft gedrag nog steeds de favoriete uitingsvorm (Vanden Abbeele, 2001: 215). Ze begrijpen soms niet dat de mensen rondom hen niet zomaar kunnen zien wat ze binnenin voelen (van der Maarel 147-148). Het gebeurt ook dat ze niet durven zeggen wat er in hen omgaat omdat ze zich onzeker voelen over wat wel of niet mag (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 46; Vanden Abbeele, 2001: 215). De gevoelens kunnen erg explosief zijn. Er kunnen in deze ontwikkelingsfase ook hevige angsten opkomen, bijvoorbeeld angst om te gaan slapen, voor inbrekers, of om van de ouder gescheiden te worden. (Meurs, 2007)

Rouwgevoelens komen bij kleuters onder andere naar buiten in verlatingsangst, verzet, agressie, kwaadheid, jaloezie, aandacht vragen, niet meer willen eten of praten, zich terugtrekken, enz... Ook regressief gedrag zoals bedwateren, duimzuigen, of het gebruik van babytaal komt voor. Of er kunnen lichamelijke klachten opduiken zoals buikpijn of hoofdpijn. (Celie, 2007: 249) Ook in

hun spel gaan ze aan het werk met hun gevoelens, en proberen ze grip te krijgen op de gebeurtenissen door ze steeds weer na te spelen. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 59)

Voor **lagereschoolkinderen** is taal een echt communicatiemiddel geworden. Hun zinnen klinken nauwelijks anders dan die van volwassenen. Wel is er nog veel uitbreiding in de woordenschat mogelijk (Sleeboom et al., 2010: 29). Toch leidt dit niet noodzakelijk tot het makkelijker uiten van moeilijke gevoelens. Deze kinderen zijn al minder afhankelijk van volwassenen, en proberen daarom vaak zelf rond te komen met wat ze voelen. Ze willen niet kinderachtig lijken, en verbergen daarom soms hun gevoelens. Als die er dan uiteindelijk toch op één of andere manier uit moeten, gebeurt dat dan bijvoorbeeld in de vorm van lastig of opstandig gedrag. (Keirse, 2009b: 39; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 66)

In de confrontatie met rouwgevoelens zijn deze kinderen erg kwetsbaar. Ze begrijpen al veel meer, maar hebben nog niet de mogelijkheden om hiermee om te gaan. Soms proberen ze daarom te doen alsof er niets gebeurd is. Of ze verbergen hun gevoelens om niet kinderachtig te lijken. Daardoor ontnemen ze zichzelf helaas ook vaak de ondersteuning van volwassenen. (Keirse, 2009b: 39) Omgekeerd kan er ook juist regressief gedrag zijn, bijvoorbeeld met scheidingsangst, vastklampen of huilen als een ouder aan de schoolpoort wil vertrekken. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 64) Wat ook voorkomt zijn angstdromen, hyperventilatie, slaapproblemen, faalangst, concentratiestoornissen, agressief gedrag, vernielzucht, lichamelijke klachten, zelfpijniging, of zelfs zelfdodingsgedachten. (Celie, 2007: 250)

De **adolescentie** is een periode met heel intense momenten, van enerzijds chaos, conflict, verwarring en eenzaamheid, maar anderzijds ook van intens plezier en geluk (Meurs, 2007). Dit kan het gevoel geven een speelbal van de gevoelens te zijn. Adolescenten proberen vaak uit alle macht hun gevoelens onder controle te houden. Ook zij willen beslist niet kinderachtig gevonden worden. Ze kunnen uiterlijk ook al erg volwassen lijken. Toch voelen ze zich binnenin nog vaak heel klein en kwetsbaar. (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 130; Keirse, 2009b: 111, 120; Keirse, 2009a: 62)

Er zitten grote verschillen in hoe adolescenten er in slagen hun pijnlijke gevoelens te 'managen'. De éne weet dat hij zich door een concrete aanpak, erover praten of gewoon muziek luisteren weer wat beter kan doen voelen. De ander blijft bij de pakken neerzitten, raakt helemaal in verwarring en praat zichzelf in gedachten steeds dieper in de put. (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 128). In moeilijke situaties zoals rouw kunnen adolescenten ook bijzonder inventief zijn in het ontvluchten van hun gevoelens, bijvoorbeeld in extreem presteren, eetstoornissen, zelfmutilatie, zelfmoordpogingen, stoer doen, alcohol- en drugsgebruik, agressief gedrag, depressie, overactiviteit, enz... (Celie, 2007: 259; Keirse, 2009b: 124)

3.3.2.2. Steeds beter of juist niet?

In bovenstaande ontwikkeling zijn heel tegengestelde bewegingen in het omgaan met gevoelens te merken. De ontwikkelende taalmogelijkheden en toenemende ervaring geven het kind steeds meer mogelijkheden om gevoelens te benoemen en naar anderen toe te verwoorden. Maar tegelijk is er een groeiende neiging om gevoelens te verbergen voor de buitenwereld, ondermeer om niet kinderachtig te lijken. Nochtans zijn gevoelens, ook de pijnlijke, niet kinderachtig maar juist functioneel en essentieel voor gezondheid en welzijn: angst beschermt, woede verdedigt, verdriet helpt ontladen (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 128).

Gevoelens kunnen wel op een 'kinderachtige' manier tot uiting gebracht worden. Kinderen drukken zich ook nog heel sterk uit in lichaam, gedrag en spel (zie 4.2.1). Vooral bij jonge kinderen kunnen gevoelens heel explosief naar buiten komen. Ze krijgen nog de vrije loop. Met de hulp en het voorbeeld van de omgeving leren kinderen gaandeweg hun gevoelens beter in de hand te

houden. (Keirse, 2009a: 61; Keirse, 2009b: 43; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 46) Maar vaak wordt hen tegelijk aangeleerd om gevoelens te onderdrukken, te verdraaien en te maskeren. Ze verliezen dan de kunst om spontaan en natuurlijk met hun gevoelens om te gaan. (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 112; Sleeboom et al., 2010: 163) Het omgaan met gevoelens wordt er dan juist niet 'beter' op.

3.3.2.3. *Verschillen tussen meisjes en jongens*

De manier waarop iemand omgaat met gevoelens blijkt soms ook sterk gekleurd te worden door het geslacht. Ook bij kinderen en jongeren is dat al het geval. Jongens reageren meer externaliserend. Ze richten zich naar buiten, en vertonen agressief en daadkrachtig gedrag. Meisjes reageren eerder internaliserend. Zij richten zich naar binnen en vertonen angstig, verlegen en verdrietig gedrag. (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 131; Delfos, 2009: 246; Delfos, 2005: 71)

De omgeving van rouwende kinderen zal in het gedrag van meisjes makkelijker het verdriet en de nood aan steun herkennen, terwijl het gedrag van jongens vaak gewoon lastig gevonden wordt. Anderzijds zullen jongens in hun actie makkelijker de belastende hormonen kwijt raken. Bij meisjes is dit veel minder het geval, wat hen vatbaarder maakt voor psychosomatische klachten. (Delfos, 2005: 71)

3.3.3. Relaties en identiteit

3.3.3.1. *De wereld wordt steeds groter*

Kinderen en jongeren gaan op zoek naar een eigen identiteit binnen een steeds ruimere sociale wereld, waarin zich steeds nieuwe soorten relaties aanbieden, en bestaande relaties gaandeweg van karakter veranderen. Hieronder wordt kort de gemiddelde ontwikkeling geschetst, aan de hand van beschrijvingen van Meurs (2007), Sleeboom et al. (2010) en Delfos (2009). Ook het stadium uit het psychosociale model van Erikson wordt telkens kort vermeld. Een uitgebreide beschrijving daarvan is te vinden bij Delfos (2009: 59-60, 96-99) en Meurs (Meurs, 2010: 11-20).

Bij de **baby en peuter** maken ontwikkelende zintuigen en motoriek een steeds ruimere wereld toegankelijk: van in zichzelf gekeerd zijn, naar moeder-kind symbiose, naar een beginnend besef een eigen individu te zijn, naar het met hulp van de vader loskomen uit de symbiose, naar het enerzijds willen afstand nemen en eigen wil proberen doorzetten, en anderzijds aanklampen. Erikson ziet hierin de fase van vertrouwen versus wantrouwen, gevolgd door de fase van autonomie versus schaamte en twijfel.

Volwassen zorgfiguren zijn in deze fase absoluut onmisbaar. Enerzijds om fysiek overleven mogelijk te maken, maar anderzijds ook om een gehechtheidsrelatie te kunnen aangaan. Als de toenaderingspogingen en behoeften van het kind weerklank vinden bij een sensitieve, responsieve volwassene, ontstaat er een veilige gehechtheid. Als de volwassene daarentegen ervaren wordt als iemand die je kan afwijzen, je niet begrijpt of onberekenbaar is, dan zal de gehechtheidsrelatie eerder gekenmerkt worden door onzekerheid en angst. De gehechtheidsrelatie die in deze periode ontstaat zal als model dienen voor latere relaties. Zo zal een onveilige gehechtheid achteraf slechts met grote inspanning bijgestuurd kunnen worden.

Bij de **kleuter** wordt met het betreden van de kleuterschool de sociale wereld nog ruimer. Er is een sterk egocentrisme, maar met wat ondersteuning worden toch ook al sociale vaardigheden en agressieregulering mogelijk. Erikson noemt dit de fase van initiatief nemen versus schuld voelen. De ouders zijn nog steeds de belangrijkste personen, maar langzaamaan beginnen ook andere volwassenen en leeftijdsgenootjes een rol te spelen. De typische waaromvragen worden in de eerste plaats nog aan de ouders gericht, en hun antwoord wordt nog als enige waarheid

aangenomen. De kleuter is actief bezig met het proberen begrijpen van zijn afstamming. Hij wordt zich steeds meer bewust van de eventueel 'afwijkende' aard van zijn gezin.

Het **lagereschoolkind** wordt productief en heeft daarbij nood aan belangstellende volwassenen. Deze fase wordt door Erikson gezien als die van competentie versus minderwaardigheidsgevoel. De mening van de ouders wordt al eens getoetst bij anderen. Als de leerkracht een andere mening heeft, kan het zijn dat deze nu meer gewicht krijgt. Leeftijdsgenootjes worden steeds belangrijker. Er wordt volop geoefend met sociale vaardigheden en het zich inleven in anderen. Het kind krijgt inzicht in hoe anderen hem ervaren, en wil graag gewaardeerd worden. Erbij horen is van groot belang. Kinderen die op één of andere manier afwijken riskeren buitengesloten te worden en mikpunt van de groep te worden. Tijd met ouders wordt meer en meer ingeruild door tijd met vriendjes en vriendinnetjes. Vriendschap evolueert van 'iemand om mee te spelen' naar elkaar heel goed kennen en begrijpen. Ook broers en zussen zijn belangrijke relaties. Oudere kinderen gaan soms als model fungeren.

De **adolescent** gaat op zoek naar een eigen identiteit, en moet daarbij loskomen van de ouders. Erikson verwoordt dit als identiteit versus verwarring. Ouders, leerkrachten en andere volwassenen worden op de korrel genomen, ouderwets gevonden en (tijdelijk) afgewezen. Tegelijk heeft de adolescent nog steeds volwassenen nodig om een zekere veiligheid en structuur te bieden. Soms vindt hij in een volwassene van wie hij niet direct afhankelijk is, wel 'iemand met wie je kan praten'. Bij de identiteitsvorming is het kennen van de eigen afstamming van betekenis. Adolescenten die hun biologische ouder(s) niet kennen, gaan nu vaak naar hen op zoek. De interactie met de leeftijdsgenoten blijft aan belang winnen. Er worden vele uren doorgebracht met zorgen delen, uitleven, muziek luisteren, filosoferen over volwassenen, liefde en maatschappij, enz... Ook bij de groep horen is nog steeds heel belangrijk. De groep bepaalt wat hoort en mag. Vanuit een nieuw soort egocentrisme heeft de adolescent het gevoel in het centrum van de belangstelling te staan, en maakt hij zich zorgen over wat anderen van hem vinden. Er wordt geëxperimenteerd op relationeel en seksueel vlak.

3.3.3.2. Verstrengeling met rouw

Ook deze ontwikkeling is op allerlei manieren verstrengeld met rouw. Naarmate nieuwe soorten relaties zich aanbieden, kunnen ook meer soorten overlijdens betekenisvol verlies met zich meebrengen. De relaties veranderen gaandeweg ook van karakter, wat invloed zal hebben op de manieren waarop een overleden persoon gemist zal worden, en op de soorten relaties waarbij rouwsteun gevonden kan worden.

Verlies van een ouder kan de identiteitsontwikkeling sterk verstoren. Het kind is in zekere zin een stukje van zichzelf kwijt. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 42) Bij een **baby of peuter** kan het overlijden of het rouwen van een ouder, het hechtingsproces sterk verstoren. Het beschikbaar zijn en blijven van alternatieve zorgfiguren kan de negatieve impact sterk verminderen. (Meurs, 2010: 59; Delfos, 2005: 66) Een **kleuter** kan er erg naar verlangen weer een intact gezin te hebben, en vervanging voor de overledene eisen. **Lagereschoolkinderen** missen de ouder vaak als beschermer, mentor, vriend of held. **Adolescenten** missen een ouder vooral als raadgever, rolmodel, grenzensteller, en persoon die in hem gelooft. (Christ et al., 2002). Voor een adolescent is het zich afzetten tegen de ouders een belangrijke stap, die echter moeilijk te nemen is als de ouder er niet meer is, of in rouw is ondergedompeld. (Keirse, 2009b: 111, 117)

Ook andere soorten verlies kunnen het verwerven van autonomie, dat als een rode draad door de ontwikkeling loopt, in het gedrang brengen. Rouw maakt immers kwetsbaar, en duwt het kind of de jongere vaak terug in een afhankelijke positie. (Keirse, 2009b: 111) Een andere rode draad is het aansluiting proberen vinden bij leeftijdsgenoten, en het daarom niet anders willen zijn. Het verlies en de rouw kunnen daarin een grote spelbreker zijn. (Keirse, 2009a: 60; Keirse, 2009b: 48,

118; Dillen, 2007: 251) En ook het durven aangaan van relaties kan sterk beïnvloed worden, doordat het kind of de jongere zich niet meer in een positie wil zetten waarin hij opnieuw kan worden geraakt. (Keirse, 2009a: 117)

3.3.3.3. De relatie met een onbekende bekende

Bij de vorige invalshoek werd al uitgelegd dat de band met de overledene meestal niet wordt afgebroken, maar eerder een nieuwe vorm krijgt (zie 2.2.4.5). Een bijzondere, vaak onderschatte band is die tussen een kind of jongere en een persoon die hij nooit gekend heeft, maar met wie hij wel een existentiële band heeft.

Iemand die voor of kort na zijn geboorte een (groot)ouder, of (tweelings)broer of -zus verliest, zal geen bewuste herinneringen aan deze persoon hebben, maar kan toch een levenslang gemis voelen naar die onbekende persoon. Kinderen zijn en blijven verbonden en loyaal met een ouder, ook als die er niet is. Overleden broers of zussen laten blijvend een lege plek achter in de kinderrij, en kunnen het andere kind het gevoel geven een waardige vervanger te moeten zijn. Kinderen en jongeren hebben er nood aan zichzelf te herkennen in ouders, broers en zussen en verdere familie. Ze willen zich ingebed voelen in een lijn van generaties en daarin de continuïteit van het bestaan ervaren (Noten, 2009: 42-44; Delfos, 2009: 181-183; Delfos, 2005:69)

Het is belangrijk dat de omgeving de band van het kind met de onbekende bekende erkent, en die probeert te ondersteunen door zorgzaam om te gaan met herinneringen en later kennis aan te bieden over de overledene (zie 4.3.5).

3.4. Rouwsteun doorheen de ontwikkelingsfasen

Zoals al eerder vermeld, is het belangrijk dat steun aan rouwende kinderen en jongeren wordt afgestemd op hun ontwikkelingsniveau, altijd ook rekening houdend met individuele variaties en met verschillen per ontwikkelingsdomein. Hieronder worden per ontwikkelingsfase een aantal aandachtspunten voor rouwsteun gegeven.

3.4.1. Prenataal

Ook voor de geboorte kan een kind al gevolgen dragen van rouw.

Ten eerste kan prenataal verlies van een 'onbekende bekende' doorheen het verdere leven meegedragen worden. Ook al zal de baby geen persoonlijke herinneringen aan de overledene hebben, toch kan de existentiële band ertoe leiden dat hij gemist zal worden. Dit kwam hierboven al aan bod (zie 3.3.3.3).

Ten tweede kan de ongeboren baby 'mee-rouwen' met zijn rouwende moeder. Baby en moeder zijn tijdens de hele zwangerschap dag in dag uit heel nauw met elkaar verbonden. (Noten, 2009: 36-37, 67-68) Naar de specifieke gevolgen van rouw is voor zover ik kon nagaan nog geen onderzoek gedaan. Maar op nauw verwante gebieden werden er al duidelijke gevolgen aangetoond. Zo wijst onderzoek bijvoorbeeld uit dat maternale stress tijdens de zwangerschap grote invloed kan hebben op de ongeboren baby. De stresshormonen van de moeder brengen via de navelstreng ook het kind in een verhoogde opwindingsstoestand. Aanhoudende stress bij de moeder blijkt zelfs tot verschillende zwangerschaps- en geboortecomplicaties te kunnen leiden. (Struyven et al., 2003: 40) Uit recent onderzoek blijkt ook dat deze baby's na de geboorte meer huilen. (Delfos, 2009: 206)

Ik stel me wel de vraag óf en hoe dit soort informatie helpend kan zijn voor rouwende zwangeren. Het lijkt me niet waarschijnlijk, en misschien ook niet wenselijk, dat deze informatie ertoe bijdraagt dat de moeder haar rouwproces staakt. Bij sommigen zal deze informatie misschien juist bijkomende stress of schuldgevoelens veroorzaken. Misschien is het sensibiliseren van de omgeving van de moeder een betere insteek. Bij maternale stress blijkt bijvoorbeeld dat voldoende sociale ondersteuning van de omgeving één van de elementen is die de kans op complicaties doen afnemen (Struyven et al., 2003: 40).

3.4.2. Baby en peuter

De aandachtspunten hieronder werden gehaald in de beschrijvingen per domein (zie 3.3) en bij Fiddelaers-Jaspers (2005: 57-60), Noten (2009: 67-69, 78) en Celie (2007: 252-255).

- Niet begrijpen mag niet verward worden met niet rouwen. Jonge kinderen vangen heel duidelijk op dat er iets mis is, voelen gemis als de vertrouwde zorgfiguur er niet is of emotioneel afwezig is, en nemen emoties en stress uit de omgeving over. Ze uiten hun verwarring en verdriet via lichaam en gedrag. Deze gevoelens verdienen erkenning en ondersteuning van de omgeving.
- Het zoveel mogelijk behouden van een vertrouwde, zorgzame en liefdevolle omkadering is een essentieel werkpunt: via aandacht, lichamelijk contact, knuffels, de boodschap graag gezien te worden, enz... door zorgfiguren die liefst voor het overlijden al vertrouwd waren, en die zo weinig mogelijk wisselen.
- Ook in de dagelijkse structuur, het eet- en slaapritme en de omgeving kan best zoveel mogelijk naar continuïteit gestreefd worden. Zorgen voor versterking thuis is meestal een betere optie dan het kind in een andere omgeving onderbrengen. Speelse en plezierige activiteiten mogen zeker niet achterwege gelaten worden.
- Het is zeker zinvol om te proberen baby's en peuters bij de afscheidsrituelen te betrekken. Het vermijdt het gevoel buitengesloten te zijn. Ook achteraf vinden kinderen het vaak belangrijk te weten dat ze er toen bij waren. (zie 4.3.3)
- Verbindingssymbolen zoals een knuffel, popje of een foto, kunnen gevoelens van gemis verlichten, en troost geven op moeilijke momenten.
- Men gaat best zorgzaam om met de levenslange band met de onbekende bekende (zie 3.3.3.3).

3.4.3. Kleuter

Deze aandachtspunten zijn gebaseerd op de beschrijvingen per domein (zie 3.3) en beschrijvingen van Fiddelaers-Jaspers (2005: 61-62), Celie (2007: 253-255) en Christ (2000; 2006).

- Concrete, leeftijdsgeschikte uitleg kan de kleuter helpen in zijn pogingen te begrijpen wat er gebeurt. Desondanks zal hij met de huidige mentale mogelijkheden maar ten dele kunnen vatten wat dood is. Dit is belangrijke informatie voor de omgeving, die nog lang geconfronteerd kan worden met de vraag wanneer de overledene nu terug komt.
- De kleuter heeft uitleg nodig over de gevoelens en reacties die hij bij zichzelf en bij de mensen rond hem ervaart, alsook tips over hoe hij daarmee kan omgaan (zie 4.3.4). Ook tegenover de kinderen en volwassenen uit de omgeving van het kind, kan het nodig zijn de rouwuitingen van het kind te normaliseren (zie 2.2.3).
- Ook de gebeurtenissen rond een overlijden zijn voor een kleuter compleet onbekend. Op zijn niveau uitleggen wat er allemaal gebeurt, wie wat doet, en waarom, kan heel wat verwarring vermijden (zie 4.3.1 en 4.3.2). Het is erg belangrijk alert te zijn voor misverstanden door magisch denken, letterlijke interpretaties, of onterechte oorzaak-gevolg besluiten (zie 3.3.1). Uitleg moet daarom steeds zo helder mogelijk zijn.

- Kleuters worden best aangemoedigd mee deel te nemen aan afscheid. Als het kind weigert is het belangrijk na te gaan of er geen misverstanden meespelen. Dwingen is geen goed idee. (zie 4.3.3)
- Het zo veel mogelijk aanbieden van continuïteit en veiligheid is een essentieel punt. Onnodige veranderingen in de vertrouwde omgeving, de aanwezigheid van zorgfiguren, de dagelijkse gang van zaken en de regels worden best vermeden. Het is meestal beter hulp in huis te halen dan het kind 'weg te sturen'. Handelingen en taken van de overledene moeten waar nodig overgenomen worden, liefst door vertrouwenspersonen.
- De kleuter heeft geruststelling nodig over het feit dat de volwassenen rondom hem in staat en bereid zijn hem zorg en liefde te blijven geven. Gerichtte aandacht, lichamelijk contact, zeggen dat men hem graag ziet, met hem spelen, enz... zijn nu extra belangrijk.
- Kinderen zoeken uit zichzelf een evenwicht tussen bezig zijn met het verlies, bezig zijn met het aanpassen aan de veranderingen, en tussenin gezonde pauzes nemen (zie 2.2.5 en 2.3.4). De omgeving volgt best zoveel mogelijk het ritme van het kind. Men reageert best met begrip wanneer het kind praktische, 'egoïstische' zorgen formuleert, of wanneer het middenin pijnlijke gebeurtenissen zorgeloos naar zijn spel terugkeert.
- Waarschijnlijk zal de kleuter regelmatig praten over de overledene, vragen waar hij nu is, enz... De omgeving geeft hier best toestemming en ruimte voor in plaats van het te ontmoedigen. Soms kunnen de vragen erg onverwacht of pijnlijk zijn. Men gaat hier best zo rustig mogelijk mee om. (zie 4.3.2)
- Verbindingssymbolen kunnen een grote steun zijn voor kleuters. Bijvoorbeeld een voorwerp of kledingstuk van de overledene, een knuffel of een foto kunnen invulling en betekenis geven aan het gemis. (zie 4.3.5)
- Men gaat best zorgzaam om met de levenslange band met de onbekende bekende (zie 3.3.3.3).

3.4.4. Lagereschoolkind

Ook deze aandachtspunten vonden hun basis in de beschrijvingen per domein (zie 3.3) en de beschrijvingen van Fiddelaers-Jaspers (2005: 63-65), Celie (2007: 255-258) en Christ (2000; 2006).

- Informatie en uitleg is heel belangrijk. Op deze leeftijd is er al een beter doodsbegrip, maar toch ook nog veel ruimte voor verwarring (zie 3.3.1.2). Het nieuwe doodsbegrip kan een aanzet zijn tot regrief (zie 3.2.1.2). Lagereschoolkinderen kunnen met heel wat vragen komen, vaak erg concreet en rechtuit, en met veel 'waarom'. De omgeving probeert deze best zo goed mogelijk te beantwoorden (zie 4.3.2).
- Ook deze kinderen hebben nood aan geruststelling over het normaal zijn van hun reacties: van eventuele vermijding, over scheidingsangst, tot en met de emotionele uitbarstingen waar ze achteraf erg beschaamd over kunnen zijn. Men kan hen begeleiden in het herkennen, toelaten en kanaliseren van hun gevoelens (zie 4.3.4). Een cruciale boodschap daarbij is dat het uiten van gevoelens niet kinderachtig of zwak is. Het is belangrijk dat dit ook bekrachtigd wordt door het eigen voorbeeld.
- Men geeft best zoveel mogelijk kansen om afscheid te nemen en om aanwezig te zijn bij de gebeurtenissen (zie 4.3.3). Ook een eigen inbreng wordt best aangemoedigd. Soms is het een goed idee ook vrienden van het kind te laten deelnemen.
- Ook achteraf kan het aanbieden van formele gelegenheden om met het verlies bezig te zijn, en het samen bedenken van rituelen, heel helpend zijn (zie 4.4.1). Het is in elk geval belangrijk dat er toestemming en ruimte is om te praten over de overledene en het verlies. Als de ouders het zelf erg moeilijk hebben, kan het goed zijn het kind aan te moedigen met andere vertrouwde volwassenen te praten.

- Herstel van basisvertrouwen is belangrijk. Het kind heeft nood aan de verzekering dat de naaste volwassenen van hem houden, en dat ze willen en kunnen blijven zorgen voor hem. Een vertrouwde omgeving, duidelijke grenzen, en het behouden van oude routines of waar nodig het installeren van nieuwe routines, dragen bij tot een gevoel van veiligheid en continuïteit.
- De inspanningen en bijdragen die het kind levert, horen duidelijke waardering te krijgen, maar mogen niet verglijden naar parentificatie (zie 3.2.2.4).
- Het is best het ritme van het kind zoveel mogelijk te respecteren, en het kind bijvoorbeeld zelf te laten bepalen wanneer het wil terugkeren naar school of andere activiteiten wil hervatten. Dosering en het afwisselend herstelgericht en verliesgericht bezig zijn, verdienen erkenning als gezonde mechanismen (zie 2.3.4 en 2.2.5).
- Eventuele leerproblemen worden best met begrip en geduld benaderd (zie 3.2.2.1). Het is belangrijk dat de school geïnformeerd wordt over het overlijden, en dat er bekeken wordt waar het kind eventueel naar toe kan op moeilijke momenten.
- Het geven of laten uitkiezen van betekenisvolle voorwerpen of bezittingen van de overledene kan helpen het gemis te verlichten en een gevoel van verbinding te behouden (zie 4.3.5).

3.4.5. Adolescent

Deze aandachtspunten komen voort uit de beschrijvingen per domein (zie 3.3) en beschrijvingen van Lien Keirse (2006: 751-752), Fiddelaers-Jaspers (2004: 194-202), Celie (2007: 258-262) en Christ (2000; 2006).

- Net zoals bij andere leeftijden, is het ook hier belangrijk volop kansen te geven om afscheid te nemen, en om aanwezigheid, inspraak en actieve inbreng bij de gebeurtenissen aan te moedigen (zie 4.3.3). Ook achteraf kan het heilzaam zijn om met het verlies en de overledene te kunnen bezig zijn in de vorm van specifieke gelegenheden en rituelen.
- Opnieuw is het ook belangrijk continuïteit en veiligheid te bieden, door gewoonten en regels te behouden en onnodige veranderingen te vermijden. Waar er toch aanpassingen nodig zijn, kan er eventueel samen gezocht worden naar een concrete aanpak.
- De school is voor een adolescent vaak een stabiele factor in de plots veranderde wereld. Het is daarom meestal niet aangewezen lang thuis te blijven. Samen met de jongere moet er overlegd worden wat de boodschap naar de school moet zijn, en wie er wel of niet moet worden ingelicht.
- Ondanks het onafhankelijke gedrag is aandacht, begrip en liefde ook voor deze groep essentieel. Hun rouw uit zich vaak in lastig of problematisch gedrag. Dit moet uiteraard begrensd worden, maar daarnaast is het ook nodig te polsen naar de achtergrond, en te laten merken dat men begrijpt dat de jongere het moeilijk heeft. Het is goed regelmatig oprechte aandacht te tonen en te vragen hoe het gaat. Ook al is het antwoord maar een schouderophalen, toch komt de aandacht binnen en doet goed.
- Ook voor zorg en steun moet een adolescent nog steeds op volwassenen kunnen rekenen. Doordat ze niet makkelijk hulp vragen, en zelf vaak een grote steun zijn binnen het gezin, is de stap naar parentificatie soms snel gezet (zie 3.2.2.4). Binnen gezonde grenzen kan het feit iets te kunnen bijdragen wel een echte opkikker zijn voor het zelfvertrouwen van de jongere.
- Het omgaan met gevoelens is voor een adolescent vaak allesbehalve evident (zie 3.3.2.1). Bekommerde volwassenen geven best duidelijk aan dat ze, nu én later, beschikbaar zijn als luisterend oor. Ze kunnen ook helpen zoeken naar goede uitingsvormen en naar strategieën om wat verlichting te vinden. (zie 4.3.4)

- De relatie met de ouders kan nu erg conflictueus zijn. Het kan nuttig zijn de adolescent aan te moedigen zich ook tot andere betrouwbare volwassenen te wenden, zoals een leraar of familielid. Ook bij leeftijdsgenoten wordt soms steun gevonden. Contact met lotgenoten kan heilzaam zijn.
- Respect voor het eigen rouwritme van de adolescent is uitermate belangrijk. Ook adolescenten proberen met dosering en afwisseling het evenwicht te bewaren (zie 2.2.5 en 2.3.4). Momenten van weer plezier maken, met vrienden optrekken en uitgaan, zouden toestemming en begrip moeten krijgen in plaats van te worden veroordeeld. Het integraal uitstellen van rouw komt bij adolescenten regelmatig voor. Omgekeerd gebeurt het ook vaak dat rouw om een vroeger verlies juist nu naar boven komt. (zie 2.3.3)

3.4.6. Het vervolg...

Het meenemen van rouw eindigt niet bij de adolescentie. Doorheen de jongvolwassenheid en de latere leeftijdsfasen zal de rouw regelmatig blijven spelen. Ook dan kunnen nieuwe ontwikkelings-taken aanzetten tot het herbekijken van het verlies en het herwerken van de rouw. Ook dan zullen er triggermomenten zijn die de rouw weer naar boven brengen.

Een paar voorbeelden ter illustratie hiervan zijn: huwen zonder een vader om je 'weg te geven', het in vervulling gaan van een droom die je als kind deelde met een overleden vriend, mama of papa worden als je zelf zonder bent opgegroeid, de leeftijd van de overleden ouder bereiken, een ziekte krijgen waaraan je indertijd een naaste verloren hebt, enz...

Rouw reist een leven lang mee. En dus blijft ook rouwsteun van reisgenoten een leven lang nodig.

3.5. Conclusie

De voornaamste aandachtspunten omtrent de verstrengeling van rouw en ontwikkeling zijn:

- 🔑 Rouw wordt beïnvloed door ontwikkeling: op het moment van overlijden, maar ook bij het steeds herwerken naar aanleiding van nieuwe mogelijkheden en ontwikkelingsfasen, of bij het opnieuw naar boven komen na uitstel. Er is dus ook steeds nieuwe en andere rouwsteun nodig.
- 🔑 Ontwikkeling wordt beïnvloed door rouw. Vertraging, stilstand, regressie en progressie worden best begripvol benaderd. Parentificatie moet men proberen te vermijden.
- 🔑 Kennis van de ontwikkeling van het denken, van het omgaan met gevoelens, en van de identiteitsvorming doorheen het aangaan van relaties, helpt rouwsteun effectiever te maken.

Er vallen ook per ontwikkelingsfase heel wat aandachtspunten te noemen. De belangrijkste zijn:

- 🔑 Baby's en peuters voelen wel degelijk dat er iets mis is. Ze hebben nood aan een vertrouwde, zorgzame en liefdevolle omkadering, met zoveel mogelijk continuïteit. Ook op deze leeftijd is betrekken bij de afscheidsrituelen al zinvol. Verbindingssymbolen kunnen troost geven.
- 🔑 Kleuters hebben heldere, leeftijdsgeschikte uitleg nodig over gebeurtenissen en gevoelens. Continuïteit, veiligheid en de verzekering van blijvende zorg en liefde, zijn essentiële punten. Kleuters zoeken een evenwicht tussen verdriet en verdergaan. Men respecteert best hun ritme.
- 🔑 Lagereschoolkinderen kunnen met veel, heel concrete vragen komen. Ze moeten horen, én in het voorbeeld van anderen zien, dat gevoelens normaal en niet kinderachtig zijn. Eventuele leerproblemen verdienen een begripvolle aanpak.
- 🔑 Adolescenten hebben net zo goed steun en aandacht nodig. Hun stoere houding en afreageren in gedrag staan daartoe soms in de weg. Vrienden en andere volwassenen kunnen nu soms beter steunen dan ouders. Gezond doseren verdient aanmoediging in plaats van afkeuring.

4. Communicatie: Hoor je mij?

Kind aan volwassene: Hoor je mij ?!

Volwassene aan kind: Hoor je mij ?!

Kind aan overledene: Hoor je mij ?!

Rouwgevoel aan kind: Hoor je mij ?!

Wanneer kinderen en jongeren te maken krijgen met betekenisvol verlies, proberen heel wat 'partijen' elkaar te bereiken. Het kind of de jongere zendt signalen over zijn verdriet, over zijn nood aan steun, of over zijn nood aan een pauze in het rouwen. De volwassene probeert het kind of de jongere uitleg, troost en verlichting te bieden. Het kind of de jongere vraagt zich af waar de overledene nu is, mist hem, en probeert een nieuwe band met hem aan te gaan. Rouwgevoelens proberen midden in het drukke dagelijkse leven en de voortrazende ontwikkeling van het kind ruimte en gehoor te krijgen.

Deze partijen slagen er niet altijd in elkaar effectief te bereiken. In dit hoofdstuk wordt onderzocht welke informatie daar beterschap in kan brengen. Er wordt daartoe eerst gekeken naar communicatie in het algemeen, en communicatie met kinderen en jongeren in het bijzonder. Vervolgens wordt er ingegaan op de gespreksvoering in verliessituaties. Tot slot worden een aantal bijzondere communicatievormen overlopen die in deze situaties van waarde kunnen zijn.

4.1. Communicatiekunst

4.1.1. Stellingen

Aan de hand van de vijf stellingen van Watzlawick wordt hieronder bekeken wat communicatie juist omvat, en wat er allemaal bij speelt. De basis hiervoor werd gevonden in de cursus 'Helpende Gesprekken' (Baeten et al., 2007: 27-30).

Je kan niet niet communiceren: Zodra mensen elkaar ontmoeten, zijn ze onvermijdelijk aan het communiceren. Met elke handeling, stilte, uitspraak, gelaatsuitdrukking, aan- of afwezigheid, enz... beïnvloeden ze elkaar. Ook onbewuste en ongewilde gedragingen zijn communicatie. Of er al dan niet een goede dialoog is, hangt af van hoe het gedrag door de ander ervaren wordt, wat niet altijd overeenkomt met hoe het bedoeld is.

Een inhoudelijk en een relationeel niveau: Bij elke uitwisseling gebeurt er iets op een dubbel niveau. Enerzijds wordt er een letterlijke inhoud doorgegeven. Anderzijds wordt er ook iets doorgegeven over hoe men de relatie met de ander ziet en ervaart. Dat gebeurt vaak zonder woorden, tussen de regels door. Hoe meer het inhoudelijke en relationele niveau met elkaar in overeenstemming zijn, hoe minder 'ruis' er in de communicatie zit.

Elk zijn waarheid: interpunctie: Iedere persoon heeft zijn eigen waarheid, zijn eigen kijk op de werkelijkheid. Zoals de betekenis van een zin afhankelijk is van de plaats van de leestekens, is ook het ervaren van de werkelijkheid afhankelijk van de interpunctie die men maakt in de gebeurtenissen. Een voorbeeld hiervan is de man die drinkt omdat zijn vrouw zaagt, terwijl de vrouw zaagt omdat haar man drinkt. Heel wat spanningen tussen mensen vinden hun oorsprong in de strijd over wiens waarheid nu de juiste is.

Communicatie verloopt meer analoog dan digitaal: Digitale taal bestaat uit woorden. Analoge taal bestaat uit lichaamstaal: gebaren, houding, intonatie, mimiek, enz... Menselijke communicatie verloopt voor 70 tot 80% via analoge taal. Mensen richten zich vaak vooral op de inhoud van een boodschap, die vooral uit digitale taal bestaat. Maar eigenlijk wordt er veel meer gezegd met de analoge taal die daarmee gepaard gaat. Die blijkt ook veel betrouwbaarder te zijn. Om een goed contact te krijgen, moeten digitale en analoge communicatie met elkaar in overeenstemming zijn (Delfos, 2007b: 142).

Communicatie is symmetrisch of complementair: In symmetrische communicatie is de relatie tussen de gesprekspartners gebaseerd op gelijkheid. De gedragspatronen zijn een soort spiegelbeeld van elkaar, er wordt naar overeenstemming gezocht. In complementaire communicatie staan juist de verschillen centraal. De gesprekspartners staan boven of onder elkaar, men vult elkaar aan, men wil elkaar tot inzicht of tot leren brengen.

4.1.2. Houdingen en vaardigheden

Hieronder wordt er gekeken naar een aantal houdingen en vaardigheden die kunnen bijdragen aan een geslaagde, helpende communicatie.

4.1.2.1. Grondhoudingen

Wie een helpend gesprek wil voeren, moet het gesprek aangaan vanuit drie essentiële houdingen: onvoorwaardelijke positieve waardering, echtheid en empathie. (Baeten et al., 2007: 21-26; Team Methodiekbegeleiders, 2002: 27-28)

Onvoorwaardelijke positieve aanvaarding houdt in dat men de gesprekspartner onbevooroordeeld en respectvol tegemoet treedt, als een gelijke, met recht op zijn eigen gedachten en gevoelens. Dit betekent niet dat men het met hem eens moet zijn, wel dat men hem aanvaardt voor wie hij is, en dat men hem van daaruit probeert te begrijpen.

Echtheid slaat op het overeenkomen van wat men uiterlijk toont met wat er innerlijk leeft. De houding die men aanneemt moet echt en oprecht zijn, in overeenstemming met zichzelf. Een onoprechte houding staat vertrouwen in de weg.

Empathie is het vermogen om zich in te leven in de ander, om zijn gevoelens en betekenissen waar te nemen en te begrijpen alsof men de ander is, maar zonder dit alsof karakter te verliezen, zonder zich met hem te gaan identificeren.

4.1.2.2. Actief luisteren

Actief luisteren is een belangrijke vaardigheid bij het voeren van helpende gesprekken. Het houdt in dat men niet enkel de letterlijke betekenis opneemt van wat de ander zegt, maar ook 'tussen de regels door' luistert naar de betekenis die de ander daar vanuit zijn ervaringswereld aan geeft. Hieronder volgen een aantal aspecten van actief luisteren (Baeten et al., 2007: 31-33).

- Aandacht en een respectvolle benadering moeten ook non-verbaal tot uitdrukking gebracht worden, bijvoorbeeld door zich naar de ander te richten, oogcontact te onderhouden, een open en ontspannen houding aan te nemen, en de ander niet te onderbreken.
- Actief luisteren is empathisch luisteren. Naast de woorden, moet er ook naar de niet-verbale taal aandachtig geluisterd worden. Het eigen referentiekader moet zoveel mogelijk opzij gezet worden, zodat de weg vrij komt om vanuit het referentiekader van de ander te luisteren.

- Parafaseren is het regelmatig in eigen woorden samenvatten van wat men gehoord en begrepen heeft, qua inhoud én qua emotionele beleving, en zo bij de ander te toetsen of men hem wel juist begrepen heeft.
- Met dieper doorvragen kan men proberen de ander dichterbij zijn ervaringswereld te brengen. Dit doet men aan de hand van open, belangstellende vragen. Dat kunnen vragen zijn naar wie, wat, waar, wanneer en hoe, maar bijvoorbeeld ook vragen zoals 'kan je hier wat meer over vertellen?' of 'wat gaat er in je om als je dit zo vertelt?'. Ook het gewoon opvragende toon herhalen van een woord of een zin kan effectief zijn. Gesloten vragen kunnen nuttig zijn wanneer men meer gerichte informatie nodig heeft om het verhaal goed te verstaan.

4.1.2.3. **Struikelblokken vermijden**

Sommige reacties werken als struikelblokken in de communicatie. Ze blokkeren de communicatie doordat ze de gesprekspartner niet in zijn waarde laten en/of zijn boodschap niet serieus nemen. Ze laten de gesprekspartner geen ruimte om verder of dieper op zijn boodschap in te gaan. Wie een helpend gesprek wil voeren, laat dit soort reacties dus best achterwege.

Hieronder worden een aantal struikelblokken opgesomd. De voorbeelden zijn telkens een mogelijke reactie van een leraar ten opzichte van een leerling die, naar aanleiding van het niet afraken van een opdracht, laat merken dat hem iets dwars zit. (Team Methodiekbegeleiders, 2002: 35-36)

Heel wat reacties dringen op één of andere manier een oplossing op, en gaan daarmee voorbij aan wat de ander eigenlijk naar voor probeert te brengen.

- Bevelen, gebieden, voorschrijven:
"Je moet ophouden met klagen, en zorgen dat je werk klaar raakt."
- Waarschuwen, dreigen:
"Je kunt maar beter beginnen werken als je niet wil overzitten."
- Moraliseren, preken:
"Je weet dat je moet werken op school. Je persoonlijke problemen laat je maar beter thuis."
- Adviseren, eigen oplossingen aandragen:
"Wat jij moet doen is een betere planning maken."
- Beleren, de les lezen, logische argumenten aanvoeren:
"Laten we de feiten onder ogen zien. Denk eraan dat de opdracht vrijdag klaar moet zijn."

Andere reacties drukken veroordelingen, negatieve waardering of vernedering uit.

- Oordelen, kritiek geven, het oneens zijn, beschuldigen:
"Jij stelt ook altijd alles uit."
- Schelden, stereotyperen, etiketteren:
"Je gedraagt je als een eersteklasser."
- Interpreteren, analyseren, diagnosticeren:
"Je probeert alleen maar van die opdracht af te komen"

Sommige reacties proberen te bereiken dat de leerling zich beter gaat voelen, dat het probleem verdwijnt, of ze doen alsof er geen probleem is.

- Prijzen, positief waarderen:
"Je bent een flinke jongen. Ik weet zeker dat je wel iets zal bedenken."
- Geruststellen, meelevend, troosten:
"Je bent niet alleen hiermee. Ik heb hetzelfde meegemaakt. Eens je begint, zal het wel vlotten."

Eén van de meest gebruikte struikelblokken is het stellen van vragen om zo met een oplossing voor de dag te kunnen komen, in plaats van de leerling te helpen het zelf op te lossen .

- Ondervragen, onderzoeken, verhoren:
"Hoeveel tijd heb je eraan besteed? Waarom kwam je niet eerder om hulp vragen?"

Tot slot zijn er reacties waarmee men van onderwerp wil veranderen, of de leerling afwimpelen.

- Zich terugtrekken, afleiden, sarcastisch zijn, grapjes maken, over iets anders praten:
"Je bent precies met het verkeerde been uit bed gestapt. Kom, laten we over iets leuker praten. Waar was ik weer met de les."

4.2. Gespreksvoering met kinderen en jongeren

4.2.1. De taal van kinderen en jongeren

Menselijke communicatie omvat veel meer dan enkel digitale, verbale taal (zie 4.1.1). Voor jonge kinderen, met hun beperkte verbale mogelijkheden, zijn lichaam, gedrag en spel essentiële communicatiekanalen. Gaandeweg groeien de verbale mogelijkheden, maar ook voor oudere kinderen en jongeren blijft gedrag een belangrijk communicatiemiddel (zie 3.3.2.1).

4.2.1.1. Lichamelijke uitingen

Het menselijk lichaam spreekt op allerlei manieren over wat er in de persoon omgaat: via hoofd, buik, maag, ademhaling, spieren, weerstand, hartslag, enz... Dit klinkt ook door in de verbale taal, die voor heel wat gevoelens en gewaarwordingen verwijst naar het lichaam: vlinders in de buik, een krop in de keel, een hoofd dat overloopt, een hart dat breekt, zich verlamd voelen, enz... Veelvoorkomende lichamelijke uitingen bij rouw werden hogerop al besproken (zie 2.2.3.4).

De lichamelijke conditie en gezondheidstoestand van kinderen en jongeren kan volwassenen dus belangrijke signalen geven over wat er in hen omgaat. Bij problemen wordt er spijtig genoeg vaak alleen op de symptomen gereageerd, en vergeet men te kijken of er eventuele onderliggende oorzaken zijn. Een kind dat buikpijn heeft, worstelt misschien met verdriet. Een tiener die zegt 'ik moet kotsen' drukt misschien uit dat hij er genoeg van heeft, dat zijn pijn eruit moet. Anderzijds mag men natuurlijk ook niet overslaan naar de andere kant. In bovenstaande voorbeelden kan net zo goed sprake zijn van een buikvirus of van iets verkeerd gegeten hebben. (Keirse, 2009a: 52; Vanden Abbeele, 2001: 217-218; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 154)

4.2.1.2. Lichaamstaal

Lichaamstaal is voor iedereen, maar zeker voor kinderen een belangrijk communicatiekanaal. Houding, afstand, gelaatsuitdrukking, oogcontact, gebaren, enz... drukken vaak veel uit over wat iemand voelt of denkt. Lichaamstaal is betrouwbaarder dan verbale taal. Volwassenen proberen al eens bewust hun lichaamstaal te manipuleren, wat zelden helemaal lukt, maar bij jonge kinderen is het een buitengewoon spontane en 'eerlijke' taal.

Ze reageren ook nog heel sterk op de lichaamstaal van de mensen rondom hen. Wanneer verbale en non-verbale uitingen niet met elkaar in overeenstemming zijn, zullen ze zelfs geneigd zijn de verbale boodschap te negeren. Volwassenen onderschatten dit nogal eens. Bijvoorbeeld wanneer ze in verliessituaties een kind proberen af te schermen van de pijnlijke realiteit, maar niet beseffen dat hun lichaamstaal intussen heel duidelijk aan het kind vertelt dat er iets ergs aan de hand is. (Delfos, 2007b: 141-142, 146; Noten, 2009: 68; Sleeboom et al., 2010: 30)

4.2.1.3. Gedrag

Kinderen en jongeren uiten zich enorm veel via hun gedrag. In de context van rouw en verlies komt vooral het gedragsmatig uiten van pijnlijke gevoelens aan bod. Maar uiteraard worden ook positieve gevoelens bij kinderen en jongeren in gedrag vertaald. Huppelen en dansen van plezier, een gat in de lucht springen van blijdschap, iemand om de hals vliegen bij het weerzien, enz... zijn voor hen nog heel normaal en logisch.

Bij rouwende kinderen en jongeren kan een heel scala aan gedragingen optreden: van extreem aangepast en voorbeeldig gedrag, over regressief, teruggetrokken, lastig of opstandig gedrag, tot heel agressief of zelfs crimineel gedrag. Vaak zijn het noodkreten om steun, begrip en aandacht. Maar meestal staat het gedrag juist in de weg van het verkrijgen daarvan. (Keirse, 2009b: 46, 124; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 201; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 214-215, 42-52; Delfos, 2005: 73; Vanden Abbeele, 2001: 215; Celie, 2007: 259; Oltjenbruns, 2001: 170)

Het is dus belangrijk om de omgeving van rouwende kinderen en jongeren aan te moedigen om in confrontatie met problematisch gedrag niet enkel begrenzend te werk te gaan, maar ook stil te staan bij de achterliggende betekenis ervan, en het kind of de jongere te helpen zoeken naar geschiktere manieren om aandacht te vragen (zie 4.3.4). (Keirse, 2009b: 44; Vanden Abbeele, 2001: 217; Celie, 2007: 248)

4.2.1.4. Spel en actie

Voor kleine kinderen is ook spelen een heel natuurlijke en belangrijke uitingsvorm. In hun spel kunnen ze allerlei gevoelens oefenen en verwerken. Speelgoed kan geen wraak nemen, en is dus ideaal om zonder risico boze of agressieve gevoelens op uit te leven. Kinderen gebruiken spel ook om allerlei gebeurtenissen na te spelen, en ze zo beter te begrijpen en er een gevoel van controle over te krijgen. Volwassenen doen iets gelijkaardig wanneer ze steeds weer hetzelfde verhaal vertellen. Kinderen kunnen in hun spel ook andere verlopen uitproberen, en bijvoorbeeld de gebeurtenissen een gelukkiger afloop geven. Daarnaast is spel ook ideaal om gewoon te ontspannen en een pauze te nemen van gevoelens en gebeurtenissen. (Meurs, 2007; Keirse, 2009b: 46; Delfos, 2005: 59-60; Vanden Abbeele, 2001: 117; Sleeboom et al., 2010: 49; Oltjenbruns, 2001: 170)

Voor volwassenen kan het soms even schrikken zijn om kinderen op die manieren bezig te zien. De heropvoering van gebeurtenissen die ook hen raken, kan door merg en been gaan. Dit soort spel kunnen plaatsen als normale reacties, kan helpen er rustiger op te reageren. Spel geeft volwassenen ook toegang tot de wereld van het kind. Het helpt hen het kind te begrijpen. Het toont hen welke gevoelens en gebeurtenissen het kind bezighouden, in een vorm die veel minder dan verbale taal gecensureerd wordt door wat sociaal wenselijk is. (Keirse, 2009b: 46; Vanden Abbeele, 2001: 117; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 59; Delfos, 2007b: 146)

Het kan ook handig zijn een kind te laten spelen tijdens een verbaal gesprek. Actief bezig zijn tijdens het praten helpt om het gesprek minder zwaar te maken, en om eventueel opgeroepen emoties te uiten of spanning te laten wegvloeien. Aan de hand van poppen, auto's, tekeningen, enz... kunnen zowel kind als volwassene ook uitbeelden en verduidelijken wat ze vertellen. Samen spelen tijdens het praten kan ook een gevoel van verbondenheid creëren. (Celie, 2007: 254; Sleeboom et al., 2010: 147; Delfos, 2007b: 141)

Naarmate kinderen opgroeien raakt spel en speelgoed naar de achtergrond, en wordt deels vervangen door dagdromen en fantasierijk nadenken. Daarnaast komen er ook nieuwe vormen van actief uitleven en afreageren, zoals sport, dansen, uitgaan, enz... Actieve uitingsvormen kunnen helpen psychosomatische klachten te vermijden, doordat het kind of de jongere er

hormonen mee kwijtraakt. Anderzijds kunnen sommige actieve reacties ook risico's inhouden, zoals bijvoorbeeld het uitleven van gevoelens achter het stuur van een bromfiets of auto. (Meurs, 2007; Keirse, 2009b: 45; Delfos, 2005: 71)

4.2.1.5. Verbale taal

Doorheen het opgroeien krijgt verbale taal een steeds groter aandeel in de communicatie. Daarbij loopt het begrijpen van taal ver vooruit op de productie ervan. Hoe beter de volwassene zich afstemt op het verbale niveau van het kind, hoe beter de gespreksvoering zal verlopen (zie 4.2.4).

4.2.2. Luisteren, vertalen en spreken

4.2.2.1. Luisteren

Hierboven bij communicatie in het algemeen, werd al duidelijk dat goed luisteren niet vanzelfsprekend is (zie 4.1.2.2). Dit geldt ook, en door het verschil in communicatiekanalen zelfs nog meer, bij communicatie met kinderen en jongeren. Wat zij te vertellen hebben zal vaak veel duidelijker uitgedrukt worden in lichaam, gedrag en spel dan in woorden (zie 4.2.1). Om goed naar hen te 'luisteren' moet men dus niet alleen zijn oren, maar zeker ook zijn ogen, goed gebruiken. (Oltjenbruns, 2001: 170; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 309 14; Sleeboom et al., 2010: 156)

Goed luisteren naar kinderen en jongeren houdt ook in hen duidelijk laten voelen dat men belang in hen stelt, dat men hun ideeën en belevenissen serieus neemt, en dat men er tijd voor wil nemen om naar hen te luisteren. Het is belangrijk hen rustig hun verhaal te laten doen, ook als dat wat onsamenhangend is, en niet meteen met allerlei reacties te komen. Bij het dieper doorvragen (zie 4.1.2.2) zijn open vragen voor jonge kinderen soms nog wat te moeilijk. Over concrete gebeurtenissen vertellen valt hen vaak een stuk makkelijker. (Sleeboom et al., 2010: 156, 160)

Kinderen en jongeren moeten gerespecteerd worden in hun ritme. Ze zullen niet altijd zin hebben om te praten waar en wanneer het de volwassene goed uitkomt (zie 4.2.3). Het kan drempelverlagend werken om af te spreken dat wanneer het kind of de jongere ergens over wil praten of met vragen zit, hij dat met een bepaald teken mag aangeven, of op een bepaalde plaats een briefje kan achterlaten (Celie, 2007: 260).

Vooraf met jonge kinderen zullen gesprekken meestal kort en fragmentarisch zijn. De combinatie met spel kan hierbij soms nuttig zijn (zie 4.2.1.4). Het is belangrijk alert te zijn voor signalen waarmee het kind aangeeft er nu even genoeg van te hebben, bijvoorbeeld door te beginnen wiebelen, of door herhaald te antwoorden 'Ik weet het niet'. (Sleeboom et al., 2010: 152; Vanden Abbeele, 2001: 125)

4.2.2.2. Vertalen

In de gespreksvoering met kinderen en jongeren is voor de volwassenen ook een belangrijke rol weggelegd als tolk. De volwassene kan woorden aanreiken voor wat het kind of de jongere uitdrukt in lichaam, gedrag of spel, en hij kan helpen duidelijker of genuanceerder te verwoorden wat het kind met zijn beperkte taalarsenaal probeert te uiten. Daardoor wordt niet alleen de taalontwikkeling gestimuleerd, maar krijgt het kind of de jongere ook beter grip op gevoelens en gebeurtenissen, én voelt hij zich begrepen (Noten, 2009: 70; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 158).

4.2.2.3. Spreken

Om met zijn spreken een gesprekspartner te kunnen bereiken, en door hem begrepen te worden, is het belangrijk zich zo goed mogelijk op hem af te stemmen. In het geval van kinderen en

jongeren zal er bijvoorbeeld moeten worden afgestemd op hun (oog)hoogte, woordenschat, mogelijke denkfouten, haalbare gespreksduur, enz... Verderop worden er per leeftijd een aantal aandachtspunten gegeven (zie 4.2.4).

Het niet-verbale aandeel van de communicatie mag niet onderschat worden. Om een goed contact te kunnen krijgen, zullen verbale en niet-verbale boodschap in overeenstemming moeten zijn. Wanneer dit niet zo is, zullen kinderen geneigd zijn de verbale boodschap te negeren (zie 4.2.1.2).

Op dezelfde manier komt ook het voorbeeld dat men zelf geeft, best overeen met de raadgevingen die men meegeeft. Voorbeelden spreken immers luider dan woorden. Zo zal bijvoorbeeld de boodschap dat het oké is om gevoelens te uiten, weinig weerklank vinden als het kind of de jongere ervaart dat de volwassene dat zelf nooit doet (zie 4.3.4).

4.2.3. Een geschikte context

Een goed gesprek komt het makkelijkst tot stand in een ongedwongen, 'al doende' context, zoals bijvoorbeeld samen spelend op de speelmat met een jong kind, of tijdens de afwas of een karweitje met een ouder kind of jongere. De gesprekspartners hebben iets omhanden, ze hoeven elkaar niet de hele tijd aan te kijken, en kunnen af en toe eens zwijgen terwijl men verder werkt. Bovendien krijgt het gesprek een natuurlijk einde op het moment dat ook de activiteit eindigt. Ook een autorit of wandeling werkt vaak goed, doordat men dicht bij elkaar is, maar elkaar toch de hele tijd niet recht hoeft aan te kijken, en er ook hier een natuurlijk eind komt aan het gesprek. (Sleeboom et al., 2010: 144; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 208; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 190; Delfos, 2007b: 104)

Een positie die een gevoel van gelijkheid geeft, bevordert een communicatie die van twee kanten komt. Op gelijke ooghoogte aan tafel zittend, of naast elkaar op de bank, is dus beter geschikt dan een positie waarbij de volwassene boven het kind uittorent. (Sleeboom et al., 2010: 146)

Op een vertrouwde, gezellige plek, met rust en privacy is het makkelijker praten. Een typisch voorbeeld daarvan is het 's avonds naar bed brengen. Dit rustige moment met zijn tweeën is heel geschikt om op de dag terug te kijken of wat na te praten. Zware beslissingen of erg emotionele gesprekken zijn zo vlak voor het slapengaan echter niet aan te raden. (Sleeboom et al., 2010: 144; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 306)

Als kinderen of jongeren op een gegeven moment zelf aangeven te willen praten, speel je daar als volwassene best op in, door op dat moment tijd te nemen om met volle aandacht te luisteren. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 308-309; Keirse, 2009b: 42, 103) Zelf goede gelegenheden zoeken, of aangeven dat je graag even wil praten mag natuurlijk ook, maar dwingen tot praten is geen goed idee. (Keirse, 2009b: 233)

4.2.4. Leeftijdsspecifieke gespreksvoering

In gesprekken met kinderen en jongeren is het belangrijk af te stemmen op hun ontwikkelingsniveau. Vaak is dat iets wat volwassenen vanzelf al intuïtief doen (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 42; Sleeboom et al., 2010: 25, 30). Hieronder worden een aantal aandachtspunten overlopen per ontwikkelingsfase. Zoals altijd is het ook hier belangrijk rekening te houden met individuele verschillen, met name qua cognitieve vaardigheden, levenskennis, en belangstelling voor bepaalde onderwerpen (Delfos, 2007b: 156). Voor wie meer wil weten zijn 'Gesprekken met kinderen' (Sleeboom et al., 2010), 'Lichaamstaal bij baby's' (van Marwijk, 2006), 'Luister je wel naar mij' (Delfos, 2007b), en 'Ik heb ook wat te vertellen' (Delfos, 2007a) heel geschikte bronnen.

4.2.4.1. Baby

In het dagelijks omgaan van ouders met hun baby, is het intuïtief aanpassen aan het niveau van het kind vaak heel mooi herkenbaar. De ouders praten op de hogere toon waarop een baby beter hoort. Ze brengen hun gezicht op ongeveer 30 cm van dat van de baby, de afstand waarop hij het scherpst ziet. Ze praten in korte, eenvoudige zinnestelsels met veel herhaling over wat er allemaal gebeurt. De baby neemt enthousiast deel aan deze uitwisseling, met allerlei gebrabbel, gezichtsuitdrukkingen en bewegingen. De ouders herhalen op hun beurt de reactie van de baby of geven die in woordjes aan hem terug. Ze beseffen duidelijk dat communiceren met de baby mogelijk en wenselijk is. (Sleeboom et al., 2010: 30; van Marwijk, 2006: 105-108)

Zodra het over serieuzere zaken gaat, zoals betekenisvol verlies, lijken veel volwassenen daar vreemd genoeg niet meer in te geloven. Nochtans is ook daarover met de baby praten, minstens even belangrijk. Wanneer een baby plots een zorgfiguur mist, of sterke gevoelens aanvoelt bij de zorgfiguur, heeft hij er nood aan dat iemand hem uitlegt wat er gebeurt. Ook al begrijpt hij de woorden niet, toch klinkt in de niet-verbale taal de betekenis ervan door. Wanneer een volwassene iets in woorden formuleert, passen zijn lichaamstaal, mimiek en stemklank zich immers automatisch aan deze woorden aan. Het enige wat de volwassene dus hoeft te doen, is vertellen wat hij zou vertellen als de baby zijn woorden wel zou begrijpen. (Noten, 2009: 70; van Marwijk, 2006: 105-108)

Ook de mate waarin baby's en jonge kinderen verbale taal al begrijpen, wordt nogal eens onderschat. Dat loopt immers ver vooruit op het produceren ervan. Oudere baby's en peuters begrijpen soms veel meer woorden dan de volwassenen rondom hen beseffen. (Delfos, 2007b: 20)

4.2.4.2. Peuter en kleuter

Onderstaande aandachtspunten werden gevonden bij Sleeboom et al. (2010: 30-31, 146-147, 152, 159) en Delfos (2007b: 69-83, 151).

Door de korte spanningsboog van het kind, zullen de gesprekken meestal kort en fragmentarisch zijn. Combineren of afwisselen met spel kan heel goed werken (zie 4.2.1.4). Lang stilzitten kan spanning oproepen en is dus te vermijden. De volwassene plaatst zich best op ooghoogte van het kind. Het spreektempo moet aangepast zijn, en het kind moet ruim voldoende tijd krijgen om te reageren. Oog hebben voor de non-verbale taal van het kind kan een schat aan informatie opleveren. Men kan ook de eigen lichaamstaal inzetten om dingen te verduidelijken. Na een 'zwaar' gesprek moet het kind kans krijgen om te ontladen en weer tot zichzelf te komen.

Bij het praten gebruikt men best geen lange of complexe zinnen. De woorden die men gebruikt, zullen aangepast moeten zijn aan de taal van het kind. Die kan men bijvoorbeeld ontdekken door zo goed mogelijk te letten op de woorden die het kind zelf gebruikt. Men kan soms ook inspiratie halen in de vele kinderboeken die er voor verschillende leeftijden over de meest uiteenlopende onderwerpen bestaan.

Peuters en kleuters hebben nog maar weinig tijdsbesef. Praten over verleden of toekomst is voor hen nog moeilijk. Hun denken is ook nog erg egocentrisch. Zich inleven in anderen lukt nog niet goed. De volwassene heeft best inzicht in het nog erg concreet, letterlijk en magisch denken van het kind (zie 3.3.1.1). Alertheid hiervoor kan allerlei misverstanden helpen vermijden. De verhalen van peuters en kleuters kunnen nog erg chaotisch zijn. De volwassene kan er met zijn vragen wat structuur in proberen te brengen. Hij kan het kind ook helpen met formuleren als het de juiste woorden niet vindt. Daarbij moet er wel nagevraagd worden of de invulling wel klopt, omdat een kind niet uit zichzelf de verwoording van de volwassene in vraag zal stellen.

4.2.4.3. Lagereschoolkind

Onderstaande aandachtspunten werden gevonden bij Sleeboom et al. (2010: 30-31, 152) en Delfos (2007b: 152-155).

Gaandeweg worden langere gesprekken mogelijk, van 20 minuten tot ruim een uur. Het is nog steeds aan te raden het kind niet te lang na elkaar te laten stilzitten, en het praten af te wisselen met spel en beweging.

Het lagereschoolkind is erg gericht op het concrete. Over gevoelens praten ligt voor hem niet voor de hand. Volwassenen kunnen helpen door af en toe een gevoelsmatige invulling te geven, en zo gevoelswoorden aan te brengen, en te tonen dat gevoelens 'mogen'. Naar het eind van de lagereschool kan er ook al wat abstracte taal gebruikt worden. Moeilijke woorden hoeven niet vermeden te worden, maar moeten wel uitgelegd worden.

Op deze leeftijd kunnen kinderen de neiging hebben te antwoorden met wat ze sociaal wenselijk achten. Als volwassene probeer je dit best actief te voorkomen, door aan te geven dat je wil weten wat ze echt denken. Vertrouwelijkheid kan een rol beginnen spelen.

4.2.4.4. Adolescent

Onderstaande aandachtspunten werden gevonden bij Sleeboom et al. (2010: 153, 160, 165) en Delfos (2007a).

Adolescenten komen qua taalvaardigheid en begripsvermogen al dicht bij de volwassenen. Maar tegelijk hebben ze er grote behoefte aan hun eigenheid te bevestigen, en zich af te zetten tegen die volwassenen. Het oordeel van leeftijdsgenoten wordt vaak hoger aangeslagen dan dat van volwassenen. Die houden er dus best rekening mee dat hun woorden soms weinig invloed zullen hebben.

Jonge adolescenten willen de gesprekken met volwassenen vooral kort en to-the-point houden om snel te kunnen terugkeren naar hun activiteiten. De gesprekken verlopen nogal eens in een tijdelijke context, zoals staand in de deur, of tijdens een telefoongesprek met iemand anders. Oudere adolescenten daarentegen gaan er wel vaak 'bij zitten', en kunnen breed uitgesponnen discussies en gesprekken voeren.

Het taalgebruik van jonge adolescenten is aan allerlei trends onderhevig. Het is nuttig om als volwassene enigszins op de hoogte te blijven van hun modewoorden, en van de voor hen uiterst serieuze onderwerpen als popsterren, kleding, gadgets, enz... Dit kan de gesprekken vlotter helpen verlopen, en oprechte interesse laten blijken.

Zichzelf grondig onder de loep nemen, is iets wat adolescenten niet makkelijk zullen doen. Ze nemen daarom vaak hun toevlucht in vage uitspraken en algemeenheden, of in het enkel bij anderen leggen van de verantwoordelijkheid voor problemen. Als er een goede vertrouwelijke basis is, kan de volwassene de adolescent daar al eens mee confronteren en zo diens beleving verbreden. Zonder vertrouwelijke basis, of bij onhandig verwoorden, zal de adolescent dit echter heel snel als een regelrechte aanval ervaren.

Adolescenten kunnen erg absoluut zijn in hun oordelen. Als iets negatief is, dan is het dat ook echt helemaal. Volwassenen geven hen best de kans dit zo te uiten, om zo wat ruimte te doen ontstaan om achteraf toch naar positieve kanten te vragen. Het kan geen kwaad om als volwassene aan te geven wat je wel of niet goedkeurt, waar je voor staat. Het wordt meestal zelfs gewaardeerd.

4.3. Gespreksvoering bij verliessituaties

Hier wordt bekeken wat voor gesprekken er zoal met rouwende kinderen en jongeren gevoerd worden, en hoe de ouders en omgeving hen doorheen die gesprekken kunnen ondersteunen.

4.3.1. Informeren

Het helder en eerlijk informeren is een onmisbaar element in het ondersteunen van rouwende kinderen en jongeren. Ze hebben uitleg nodig over het overlijden en de gebeurtenissen daarrond, en over de gevoelens en reacties die ze in zichzelf en bij anderen waarnemen (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 68-72; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 131).

Het gebeurt nochtans regelmatig dat volwassenen met de beste bedoelingen bepaalde informatie achterhouden. Ze willen het kind of de jongere beschermen, maar doen daarmee vaak meer kwaad dan goed. Het kind of de jongere voelt immers wel aan dat er vanalles gaande is, en vangt allerlei signalen op zonder die te kunnen plaatsen. (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 68-72; Keirse, 2009a: 70) De ontbrekende stukken worden dan ingevuld vanuit de eigen verbeelding, die vaak veel gruwelijker is dan de werkelijkheid, of vanuit het magisch denken, wat tot allerlei onnodige schuld- en angstgevoelens kan leiden. (Dillen, 2007: 251; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 133)

Vaak komt de waarheid dan uiteindelijk via anderen aan het licht, soms met pijnlijk gezichtsverlies voor het kind of de jongere ten opzichte van de leeftijdsgenoten. Meestal gebeurt dat bovendien op momenten waarop er niemand is om het kind of de jongere op te vangen (Keirse, 2009a: 65, 70). Wanneer het kind of de jongere achteraf beseft dat de mensen rondom hem dingen verzwegen hebben, kan dat ook teleurstelling en een geschokt vertrouwen meebrengen (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 132; Keirse, 2009a: 70).

Uiteraard moet het informeren gebeuren op een manier die zo goed mogelijk aansluit bij het ontwikkelings- en taalniveau van het kind. Het is vooral erg belangrijk om alert te zijn voor misverstanden door magisch denken, letterlijke interpretaties, of onterechte oorzaak-gevolg besluiten (zie 3.3.1). Dingen verbloemen of verzinnen kan heel wat verwarring veroorzaken (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 68-70; Keirse, 2009b: 26). Iets wat me vanuit eigen ervaring treft, is dat wanneer rouwende volwassenen in gesprek met kinderen complexe dingen in simpele taal proberen te verwoorden, dit voor de volwassenen zelf verrassend heilzaam kan werken. Het helpt hen tot de essentie van de dingen te komen. Men doet er ook goed aan om bij het informeren over moeilijke thema's te proberen zorgen voor een veilige, vertrouwde setting, en voor een houding en toon die warmte, genegenheid en zorg uitdrukken (Keirse, 2009b: 39).

Informeren is geen eenmalig gebeuren. De informatie zal af en toe herhaald moeten worden, en aangevuld moeten worden met antwoorden op de steeds nieuwe vragen die zich aanbieden (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 68-72). Het typisch doseren van kinderen en jongeren laat ook vaak maar kleine brokken informatie tegelijk toe (zie 2.3.4). Men geeft dan ook best duidelijk de boodschap dat vragen steeds gesteld mogen worden.

Bepaalde omstandigheden zoals zelfdoding of een gewelddadige dood, kunnen het extra moeilijk maken om te vertellen wat er gebeurd is (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 68-72). Verdere informatie hierover is onder andere te vinden in 'Kinderen helpen bij verlies' (Keirse, 2009b: 65). Tips voor het vertellen dat iemand dood is, wordt onder andere gegeven in Jong Verlies (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 87-89, 310)

4.3.2. Antwoorden op vragen

Kinderen kunnen met allerlei soorten vragen komen, wat voor de volwassene aan wie ze gesteld worden een hele uitdaging kan zijn. Vragen waarin het kind zijn praktische zorgen formuleert over hoe het nu verder moet zonder de overledene, kunnen soms egoïstisch of ongevoelig overkomen (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 123). Concrete vragen, bijvoorbeeld over de fysieke details van de dood, kunnen voor de volwassene erg schokkerend zijn (Keirse, 2009b: 37; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 70, 96). Eindeloos herhaalde vragen, bijvoorbeeld over waar de overledene nu is, stellen het geduld van de volwassene soms zwaar op de proef (Delfos, 2005: 72; Keirse, 2009b: 232). Op vele vragen, bijvoorbeeld spirituele of filosofische vragen, zal er geen pasklaar antwoord te geven zijn (Celie, 2007: 253-255).

Het vraagt van de volwassene vaak veel alertheid om de (ware) vraag te herkennen. Soms is het moeilijk uit te maken wat de vraag nu juist is, en zal de volwassene even moeten doorvragen om duidelijkheid te krijgen (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 72). Ook het gewicht, het belang van een vraag is niet altijd duidelijk. Kinderen kunnen met een heel terloops gestelde vraag, een belangrijk thema aansnijden (Delfos, 2007b: 110-111; Delfos, 2005: 71-72). Oudere kinderen en adolescenten dŕven hun vragen niet altijd stellen, omdat ze niet dom willen overkomen (Keirse, 2009b: 114).

Bij het zoeken naar een helpend antwoord, kan het verbazend goed werken om het kind te vragen wat het zelf denkt. Vaak blijken ze zelf al een voor hen passend antwoord bedacht te hebben. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 122) Het is geen goed idee om in antwoord op moeilijke vragen dingen te gaan verzinnen. Men kan zichzelf daarmee behoorlijk in de klem werken, of maken dat het kind zich niet serieus genomen voelt. Het is beter eerlijk toe te geven dat men iets niet weet, en bijvoorbeeld voor te stellen het op te zoeken, of samen naar een antwoord te zoeken. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 72, 122; Keirse, 2009b: 27, 38, 232) Eenvoudige, directe antwoorden, die zich beperken tot de vraag, zijn nuttiger dan lange, gecompliceerde antwoorden (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 72; Keirse, 2009b: 232).

In 'Jong Verlies' is een heel hoofdstuk over vragen van kinderen te vinden (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 122-143).

4.3.3. Betrekken bij gebeurtenissen

Het is aan te raden kinderen en jongeren zoveel mogelijk toe te laten en te stimuleren om bij de rituelen en gebeurtenissen rondom het overlijden aanwezig te zijn. Op die manier biedt men hen kostbare gelegenheden om bijvoorbeeld nog dingen te kunnen zeggen of doorgeven, afscheid te nemen, de realiteit van het verlies te laten doordringen, zich betrokken en erkend te voelen, openlijk bezig te zijn met het verlies en het verdriet, te ervaren dat de overledene ook voor andere mensen belangrijk was, enz... (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 307, 73-75; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 68-72; Delfos, 2005: 73; Keirse, 2009a: 64-67)

Volwassenen vragen zich wel eens af of zulke gebeurtenissen niet te confronterend en emotioneel zijn voor kinderen en jongeren. Maar zij kunnen juist veel aan als ze mogen meedoen en mogen meedelen in de emoties die er zijn (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 76) Wanneer men kinderen afschermt, voelen ze zich vaak geïsoleerd. Ze bedenken soms ook gruwelijke antwoorden op de vraag wat er dan zó erg is aan die gebeurtenissen, dat zij er niet bij aanwezig mogen zijn. (Dillen, 2007: 256)

Er wordt vaak onderschat hoe zinvol het is om ook jonge kinderen al te betrekken. Ook zij kunnen zich anders buitengesloten voelen. En op latere leeftijd vinden kinderen het vaak belangrijk te

weten dat ze erbij waren. Er wordt best wel afgesproken dat er iemand is die het kind kan overnemen, wanneer het de ouder teveel wordt of het kleintje het niet meer volhoudt. Als het kind niet aanwezig kan zijn, kan men ervoor zorgen dat er achteraf bijvoorbeeld foto's beschikbaar zijn. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 60; Celie, 2007: 255)

Ook oudere kinderen en adolescenten geeft men best alle kansen om deel uit te maken van de gebeurtenissen. Als het kind weigert, is het belangrijk om na te gaan of er geen misverstanden meespelen, maar dwingen is geen goed idee. (Celie, 2007: 257; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 101; Keirse, 2009b: 61) Het kan het kind goed doen om op een leeftijds geschikte manier een eigen inbreng te mogen hebben of een actieve rol te kunnen vervullen. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 73; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 68-72) Bij sommige gebeurtenissen valt het te overwegen ook goede vrienden van het kind aanwezig te laten zijn. (Christ, 2006; Delfos, 2005: 73)

Een goede voorbereiding is heel belangrijk. Het kind of de jongere heeft heel concrete uitleg nodig over wat er gaat gebeuren en waarom, welke mensen er zullen zijn, welke reacties die kunnen hebben en waarom, wat er van het kind of de jongere verwacht wordt, enz... (Keirse, 2009b: 61; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 67; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 87) Ook achteraf geeft men best nog volop gelegenheid om vragen te stellen over de gebeurtenis en om erover te praten (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 46). Indien de overledene tot een andere cultuur of godsdienst behoorde, is het aan te raden wat meer te weten te komen over de specifieke rituelen en gebruiken rondom een overlijden. In 'Jong Verlies' en 'Mijn troostende ik' wordt hierover enige uitleg gegeven (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 111-116; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 88-93).

In Jong Verlies is er trouwens een volledig hoofdstuk gewijd aan het voorbereiden en betrekken van kinderen bij ziekbed, laatste levensmomenten, groeten, uitvaart, condoleancebezoek, enz... (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 76-121)

4.3.4. Omgaan met gevoelens

Ook bij het omgaan met gevoelens kunnen volwassenen steun bieden aan rouwende kinderen of jongeren.

Door aandachtig en empatisch te luisteren naar de verbale en niet-verbale taal (zie 4.1.2), kunnen ze proberen te begrijpen welke gevoelens er in het kind of de jongere omgaan, en hier erkenning en begrip voor bieden. Soms zal de volwassene achteraf merken, uit wat het kind zegt of uit zijn manier van doen, dat hij een bepaalde emotie niet juist heeft aangevoeld. Dat kan hij dan best duidelijk erkennen, en laten merken dat hij zijn best doet om het kind of de jongere zo goed mogelijk te begrijpen. (Sleeboom et al., 2010: 157)

Bij het inschatten van gevoelens is het belangrijk niet alleen het soort gevoel, maar ook de intensiteit ervan te vatten, en de eigen reactie daar op af te stemmen. Anders zal het kind of de jongere zich niet echt begrepen voelen, en bijvoorbeeld zijn verhaal herhalen om alsnog duidelijk te maken hoe erg het wel was. (Sleeboom et al., 2010: 157, 162-164)

Kinderen en jongeren zijn vaak nog niet zo goed in staat om hun gevoelens te onderscheiden en te beschrijven. Volwassenen kunnen helpen door de gevoelens te benoemen, en het kind of de jongere te leren onderscheid te maken tussen de verschillende gevoelens (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 158, 172). Het is ook nodig uit te leggen dat gevoelens niet goed of slecht zijn, en dat je er niet voor kiest ze te hebben, maar dat ze normale uitingen zijn van wat je geraakt heeft. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 172; Keirse, 2009b: 43).

Het is belangrijk dat kinderen de boodschap krijgen dat het oke is om gevoelens te uiten, dat dat niet flauw of zwak is. Vaak geven volwassenen hen juist heel andere signalen, bijvoorbeeld door

aan te manen flink te zijn in plaats van te huilen, of door heftige of negatieve gevoelens zoals boosheid of jaloezie te veroordelen. (Sleeboom et al., 2010: 162-164; Keirse, 2009a: 72; Celie, 2007: 253-255) Anderzijds mag het uiten van gevoelens ook geen verplichting zijn (Keirse, 2009a: 71).

Het eigen voorbeeld is heel belangrijk. Wanneer volwassenen een kind of jongere aanmoedigen zijn gevoelens te uiten, maar dat zelf nooit doen, dan zal het kind dat ook niet doen. In verliessituaties kan het verbergen van gevoelens bovendien de indruk geven dat men de overledene niet mist, dat hij onbelangrijk was. Volwassenen doen er dus goed aan hun gevoelens te tonen. Men legt best ook uit waarom men zich zo voelt. Kleine kinderen hebben er behoefte aan te horen dat het niet hun schuld is dat de ander zich zo voelt. Bij erg hevige, overspoelende emoties, is het best te proberen deze toch enigszins in de hand te houden, en aan te geven dat men deze gevoelens aankan en dat ze mettertijd zullen minderen. (Keirse, 2009a: 69-70; Keirse, 2009b: 60; Vanden Abbeele, 2001: 220; van der Maarel, 2005: 144)

Kinderen en jongeren uiten hun pijnlijke gevoelens nogal eens in de vorm van problematisch gedrag (zie 4.2.1.3), wat meestal niet erg effectief en vaak zelfs schadelijk is. Volwassenen kunnen hen helpen hier betere alternatieven voor te zoeken. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 17, 309; Keirse, 2009b: 44) De boodschap daarbij mag niet zijn dat gevoelens verkeerd zijn, maar wel dat er verschillende manieren zijn om ermee om te gaan en ze te kanaliseren. (Keirse, 2009b: 69)

Kleine kinderen snappen nog niet dat van buiten niet zichtbaar is hoe zij zich voelen en wat ze nodig hebben. Het is belangrijk hen uit te leggen dat ze best iets zeggen wanneer ze zich bang of verdrietig voelen, en dat ze kunnen vragen om aandacht of een knuffel (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 224; van der Maarel, 2005: 147; Keirse, 2009b: 238). Ook oudere kinderen en jongeren kan men leren om verstaanbare signalen te gebruiken, en om geschikte manieren te zoeken om verlichting te vinden, bijvoorbeeld in praten, tekenen, tegen een bal trappen, wandelingen maken, muziek beluisteren, enz... (Delfos, 2007b: 103; Keirse, 2009b: 69; Celie, 2007: 253-258; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 195)

4.3.5. Zorg dragen voor herinneringen

Herinneringen maken een essentieel deel uit van de nieuwe band met de overledene (zie 2.2.4.5). Volwassenen kunnen rouwende kinderen en jongeren helpen om herinneringen de plaats te geven die ze verdienen.

Men is soms bang dat praten over de overledene het verdriet van het kind of de jongere zal verergeren. Maar vaak is het juist het feit dat de omgeving het niet meer over de overledene heeft, alsof hij nooit bestaan heeft, dat extra pijn doet. Het is beter een sfeer te creëren waarin er mag gepraat worden over de overledene, zijn naam nog regelmatig genoemd wordt, en er af en toe samen herinneringen kunnen opgehaald worden. Daarbij mogen zowel aangename als minder aangename dingen aan bod komen, zodat er een realistisch beeld blijft leven. (van der Maarel, 2005: 150; Keirse, 2009a: 70; Keirse, 2009b: 72, 235; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 169)

Ook met tastbare herinneringen gaat men best zorgzaam en evenwichtig om. Het wegbannen van foto's of andere dingen die aan de overledene herinneren, is zelden een goed idee. Men kan beter samen zoeken naar een geschikte manier om ze een plaats te geven, bijvoorbeeld op een herdenkingsplaatsje in huis of tuin, in een herinneringsdoos of -boek, enz... (Keirse, 2009b: 123, 235)

De gebeurtenissen rondom het overlijden bieden veel kansen op het vlak van herinneringen. Men doet er goed aan hier voldoende aandacht aan te besteden, ook al zijn dit vaak hectische tijden. Voorbeelden zijn de zieke helpen een afscheidsbrief te schrijven of iets na te laten, het kind een

knuffel of tekening laten meegeven voor in de kist, het kind een actieve rol bieden bij de uitvaart en er foto's van maken, betekenisvolle voorwerpen van de overledene bijhouden of het kind iets laten uitkiezen, enz... (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 60, 109; Celie, 2007: 253-255)

Kinderen en jongeren kunnen bang zijn om de overledene te vergeten. Ze merken bijvoorbeeld dat ze niet meer weten hoe zijn stem juist klonk, of wanneer zijn verjaardag was. Volwassenen kunnen hen helpen de herinneringen levend te houden. Men kan bijvoorbeeld samen met het kind een herinneringsboek opstellen of een bewaardoos maken, een passend ritueel bedenken voor op de verjaardag, een herdenkingsplaatsje creëren, samen foto's of video's bekijken, enz... (Keirse, 2009b: 72, 123, 235; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 122; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 163-165; van der Maarel, 2005: 150)

Wanneer kinderen op jonge leeftijd iemand verliezen, hebben ze op latere leeftijd vaak nood aan mensen die kennis kunnen aanbieden over de overledene, en vragen over hem kunnen beantwoorden. Foto's, brieven, of andere documenten van de overledene kunnen daarbij van grote waarde zijn. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 164; Celie, 2007: 252-253)

4.3.6. Troosten

Troosten wordt vaak verstaan als opbeuren, tranen drogen, verdriet verminderen. Dit soort acties worden echter zelden als steunend ervaren. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 218; Keirse, 2009a: 235) Echte troost ligt veeleer in aanwezig zijn, luisteren en lichamelijk contact bieden.

Veel mensen vinden het moeilijk om aanwezig te zijn bij kinderen of jongeren in verdriet. Ze voelen zich machteloos en ongemakkelijk, en beginnen daardoor soms zelfs het contact uit de weg te gaan. Nochtans is aanwezig zijn en blijven één van de meest waardevolle manieren waarop men rouwenden kan bijstaan. Het neemt het verdriet niet weg, maar het helpt wel tegen de eenzaamheid, en het biedt veiligheid en houvast. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 218, 309; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 205-206; Keirse, 2009b: 121; Celie, 2007: 256)

Door een luisterend oor te bieden, geeft men de rouwende de kans om zijn verdriet in woorden en tranen naar buiten te laten stromen, en voelt hij zich gezien en erkend. (Keirse, 2009a: 235; Keirse, 2009b: 121; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 220; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 209).

Ook in aanrakingen kan veel troost gegeven worden. Afhankelijk van de leeftijd en de relatie kan men het rouwend kind vastpakken, wiegen, knuffels geven, een arm om hem heen slaan, zijn hand vastnemen, enz... (Vanden Abbeele, 2001: 190-191; Celie, 2007: 256; Keirse, 2009b: 121, 233)

4.3.7. Zoeken naar zin en betekenis

Het overlijden kan bij het kind of de jongere heel wat levens- en zinsvragen naar boven brengen: Waarom gaat iemand dood? Waar is de overledene nu? Kan hij mij nog horen en zien? Is er een hogere macht? Kan ik daarbij terecht? Wie ben ik nu de overledene er niet meer is? Mag ik nog wel leven als de ander dood is? Ga ik ook dood? Wanneer? Hoe weet ik dat ik nu leef? Ben je ook ergens voor je geboren wordt? Gaan dode dieren naar dezelfde plek als dode mensen? Waarom is er ziekte, oorlog en onrecht? Wat zou er gebeuren als er niemand meer dood zou gaan? Enz...

Volwassenen kunnen het kind of de jongere bijstaan door de gesprekken hierover niet uit de weg te gaan. Het is belangrijk de vragen toe te laten, ook als men geen antwoorden kan geven. Het is geen goed idee om de vragen af te wimpelen met cliché-antwoorden, aan te raden er niet meer aan te denken, of de eigen antwoorden op te dringen als waarheid. Wat men wel kan doen, is doorheen gesprekken en belangstellend luisteren het kind of de jongere ondersteunen in de zoektocht naar eigen antwoorden. (Keirse, 2009b: 70-71, 80-83; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 137-143)

4.4. Bijzondere communicatievormen

Bij thema's als verlies, gevoelens, leven en dood, betekenisgeving, enz... schieten 'gewone' communicatievormen vaak tekort. Andere communicatievormen zoals rituelen, beeldmateriaal, creatieve vormen, enz... kunnen dan van grote waarde zijn. (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 214) Het is niet haalbaar deze vormen in dit eindwerk of in de informatiebrochure grondig te behandelen, maar een kort overzicht lijkt wel aangewezen.

4.4.1. Rituelen

Rituelen geven vorm aan wat men innerlijk beleeft en voelt, en brengen weer orde in de chaos. Ze markeren vaak belangrijke momenten en overgangen in het leven, een voorbeeld hiervan zijn afscheidsrituelen bij een overlijden. Ze bieden een draaiboek, een structuur die veiligheid en troost biedt. Soms maken ze deel uit van de cultuur of religie, maar men kan ook eigen rituelen creëren.

Rituelen zijn opgebouwd uit drie onderdelen:

- Symbolen: Dit zijn herkenningstekens voor de verbinding met de dierbare.
- Symbolische handelingen: Deze handelingen hebben als doel emoties op te roepen, maar deze tegelijk door de structuur van de handeling in te dammen en hanteerbaar te houden.
- Symbooltaal: Op een indirecte manier worden dingen verwoord die niet op een directe manier te verwoorden zijn, bijvoorbeeld gedichten, verhalen, gebed.

De bronnen van Fiddelaers-Jaspers (2005: 224-231; 2004: 214-225) bevatten uitleg en tips over rituelen. Ook Vanden Abbeele (2001: 229-238) wijdt er een hoofdstuk aan.

4.4.2. Verhalen allerhande

Voor rouwende kinderen en jongeren, en voor wie hen wil ondersteunen, kunnen verhalen in allerhande vormen helpend zijn.

- Kinderboeken en prentenboeken over allerhande verliessituaties of gevoelens kunnen door het kind zelf gelezen worden, of voorgelezen worden door de ouder. Volwassenen kunnen er inspiratie in vinden over hoe ze bepaalde onderwerpen naar kinderen toe kunnen verwoorden.
- Ook voor oudere kinderen en jongeren zijn er heel wat informatieve boeken, jeugdromans, gedichtenbundels, enz... over verlies en verdriet te vinden.
- Oudere kinderen en jongeren kunnen hun gevoelens en gedachten neerpennen in een dagboek. Ze kunnen gedichten schrijven. Ze kunnen brieven schrijven aan de overledene en deze bijhouden in een herinneringsdoos, of bijvoorbeeld in een ritueel verbranden.
- Er zijn tegenwoordig vele soorten herinneringsboeken te koop, maar men kan er natuurlijk ook zelf één maken. Voor jonge kinderen kan een volwassene een herinneringsboek starten.
- Mensen die onomkeerbaar ziek zijn, kunnen afscheidsbrieven nalaten voor de kinderen, of eventueel zelfs hun levensverhaal neerschrijven.

(Delfos, 2007b: 103; Vanden Abbeele, 2001: 143-179; Haine et al., 2008; Sleeboom et al., 2010: 147; Fiddelaers-Jaspers, 2005: 123; Keirse, 2009b: 74)

4.4.3. Foto en video

Beeldmateriaal kan een heel goede 'drager' zijn voor allerlei herinneringen. Het is dus aan te raden belangrijke momenten in foto of video vast te leggen, op geschikte momenten weer

tevoorschijn te halen, en eventueel ook een plaats te geven in een herinneringsboek, aan de muur of op het nachtkastje.

- Foto's en video's uit het leven van de overlevende, met of zonder het rouwende kind erbij, kan men best goed bewaren.
- Men kan zorgen dat er foto's en video's gemaakt worden op de uitvaart en andere belangrijke momenten rondom het overlijden.
- Mensen die onomkeerbaar ziek zijn, kunnen een videoboodschap achterlaten.
- Het kind of de jongere kan zelf een videodagboek bijhouden.

(Fiddelaers-Jaspers, 2005: 60, 109, 308)

4.4.4. Muziek en dans

Muziek kan rust scheppen, ontspannen, pijn verzachten, gevoelens naar buiten helpen stromen, enz... De teksten kunnen herkenning bieden en gebruikt worden als indirecte communicatievorm. De lievelingsmuziek van de overledene kan een gevoel van nabijheid en verbondenheid oproepen. (Vanden Abbeele, 2001: 187-189)

In dans kan met het hele lichaam uitdrukking gegeven worden aan gevoelens. Verdriet dat vastzit kan al 'jumpend' losgedansd worden. (Celie, 2007: 261) Dansen kan een manier zijn om spanningen te ontladen (Keirse, 2009b: 69).

4.4.5. Creatieve vormen

Creatieve vormen lenen zich vaak beter dan woorden voor het uitdrukken van moeilijke begrippen en gevoelens. Voor jonge kinderen, die nog maar over weinig woorden beschikken, is het een heel goede uitingvorm (Fiddelaers-Jaspers, 2004: 214; Delfos, 2007b: 68). Vanden Abbeele (2001: 123-135) wijdt er uitgebreid aandacht aan.

- Kinderen en jongeren kunnen in tekeningen, schilderijen, boetseerwerk uitdrukken wat ze beleven, wat ze voelen, wat ze gedroomd hebben, enz...
- Als communicatievorm tussen kinderen en volwassenen kunnen tekeningen heel nuttig zijn. Kinderen kunnen hun tekening uitleggen, de volwassene kan al tekenend dingen uitleggen of uitdrukken, of kind en volwassene kunnen samen een tekening maken.
- Het kind of de jongere kan een tekening of kunstwerkje maken om aan de zieke te geven, of om mee te geven in de kist van de overledene. (Delfos, 2005: 73)
- Met potloden krassen of in klei kneden, kan spanning helpen ontladen. (Sleeboom et al., 2010: 147)
- Er kan een mooie herinneringsdoos gemaakt worden.
- Tekeningen van dingen waar men bang van is, of waarin men boosheid uitdrukt, kunnen versnipperd of verbrand worden. (Celie, 2007: 253)

4.4.6. Cyberspace

Internet heeft op zowat alle vlakken nieuwe mogelijkheden gebracht. Ook op het vlak van rouw is er op korte tijd heel wat aan het bewegen in cyberspace. Nabestaanden, jong en oud, creëren er virtuele herdenkingsplaatsen, vinden er steun bij virtuele rouwgroepen, en kunnen er 24 op 24 uur van thuis uit allerlei informatie vinden. Rouwende jongeren vinden er gedichten en songteksten over verlies en verdriet, uiten er hun publieke rouw om de dood van popidolen, en vinden er online hulp, maar net zo goed handleidingen voor zelfdoding. Mensen die rouwenden willen ondersteunen vinden er tips over hoe ze dat best aanpakken. Enz...

Bij het ondersteunen van rouwende jongeren, die over het algemeen fervente internetgebruikers zijn, kan het een goed idee zijn hen te wijzen op een aantal van die mogelijkheden. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 212) In een brochure gericht aan de omgeving van rouwendenden, is het nuttig te verwijzen naar een aantal relevante websites.

4.4.7. Stilte

Mensen onderschatten nogal eens de waarde van stiltes binnen de menselijke communicatie. Ze voelen een stilte in een gesprek aan als ongemakkelijk en pijnlijk, en proberen deze daarom zo snel mogelijk te verbreken.

Nochtans kunnen stiltes in een gesprek een belangrijke functie hebben. Ze kunnen erop wijzen dat één van de gesprekspartners tijd en ruimte nodig heeft voor zijn 'innerlijk gesprek': om iets dieper te laten doordringen, ergens rustig over na te denken, of een juiste formulering te vinden. Door de stilte op zo'n moment te durven laten bestaan, respecteert men het innerlijk gesprek van de ander. (Fiddelaers-Jaspers, 2005: 235; Fiddelaers-Jaspers, 2004: 306; Baeten et al., 2007: 8; Sleeboom et al., 2010: 166)

Het kan ook zijn dat woorden in een bepaalde situatie gewoon te kort schieten. Ook dan heeft het weinig zin om de stilte geforceerd te gaan opvullen. In stilte aanwezig blijven is in die situaties vaak het enige, maar daarom niet onbelangrijke, wat men kan doen (zie 4.3.6).

4.5. Conclusie

In verband met communicatie kwamen vooral de volgende aandachtspunten naar voor:

- ☞ Wie met kinderen en jongeren in gesprek wil treden, 'luistert' best heel aandachtig naar wat ze uitdrukken in lichaam, gedrag en spel.
- ☞ Actief luisteren, afstemmen op het ontwikkelingsniveau, en het kiezen van een ongedwongen context, kunnen bijdragen tot een goed gesprek.
- ☞ In verliessituaties is helder, eerlijk en steeds opnieuw informeren van groot belang. De vele onomwonden, concrete, verrassende, vermomde, of eindeloos herhaalde vragen probeert men best zo geduldig en zo eerlijk mogelijk te beantwoorden.
- ☞ Men geeft kinderen en jongeren best zoveel mogelijk kansen om afscheid te nemen en om deel te nemen aan de gebeurtenissen rondom het overlijden. Een goede voorbereiding is belangrijk.
- ☞ Volwassenen kunnen kinderen en jongeren helpen bij het omgaan met (rouw)gevoelens, en hen leren deze toe te laten, te benoemen, te kanaliseren, en te uiten. Het eigen voorbeeld is daarbij doorslaggevend.
- ☞ Zorgzaam en evenwichtig omgaan met herinneringen, in woorden en in tastbare voorwerpen, is een belangrijke betrachting.
- ☞ Echte troost ligt in aanwezig zijn, in luisteren en in lichamelijk contact bieden. Het is één van de meest waardevolle manieren waarop men rouwendenden kan steunen.
- ☞ De confrontatie met de dood kan bij kinderen en jongeren heel wat levens- en zinsvragen naar boven brengen. Door de gesprekken hierover niet uit de weg te gaan, ondersteunt men hen in de zoektocht naar hun eigen antwoorden.
- ☞ Bij thema's als leven en dood, gevoelens en betekenisgeving schieten gewone communicatievormen vaak tekort. Andere vormen zoals rituelen, verhalen, beeldmateriaal, muziek en dans, creatieve vormen, en zelfs stilte kunnen dan uitkomst bieden. Ook internet is tegenwoordig een belangrijk communicatiekanaal.

5. Veranderingsstrategie

Dit eindwerk vertrok vanuit de vraagstelling "Met welke informatie kunnen we ouders en andere naaste omgeving versterken in het ondersteunen van rouwende kinderen en jongeren, op korte en op lange termijn?" Uit de drie onderzochte invalshoeken kwam heel wat mogelijk versterkende informatie naar voren.

Het veranderingsdoel "**Een informatiebrochure opstellen die ouders en naaste omgeving versterkt in het bijstaan van rouwende kinderen en jongeren.**" lijkt dus nog steeds haalbare en geschikte strategie.

5.1. Doelen

5.1.1. Korte termijn: basisinfo geven en inzicht vergroten

Misverstanden en gebrek aan informatie kunnen de rouwsteuncapaciteiten van de omgeving verzwakken. De informatiebrochure wil hieraan proberen te verhelpen door basisinformatie en een aantal belangrijke inzichten mee te geven.

Een goede selectie moet ervoor zorgen dat alle relevante aspecten een plaats krijgen, zonder de brochure al te omvangrijk te maken. Met name in de hectische tijd rondom een overlijden kan beknopte informatie een groot voordeel zijn.

Bijlage 2 bevat een verwijzlijst waarin per onderdeel van de informatiebrochure, de delen van het eindwerk die hierover handelen, vermeld worden.

5.1.2. Middellange termijn: pistes voor verdere verdieping

Afhankelijk van de specifieke situatie en interesse van de lezer, kan verdere informatie gewenst zijn. Enerzijds zal de brochure daartoe een lijst van rouwgerelateerde websites bevatten. Vele van deze websites geven zelf op hun beurt ook verwijzingen naar andere websites.

Anderzijds zal de brochure ook tips aanreiken in verband met het zoeken en vinden van boeken rond rouw. Zo zijn er op de bovenvermelde websites vaak interessante literatuurlijsten te vinden. Doordat het aanbod echter voortdurend wijzigt, lijkt het me aangewezen de lezer ook te wijzen op de mogelijkheden om zelf op internet op zoek te gaan. Ook de ontleenmogelijkheden via interbibliothecair leenverkeer, en de bibliotheken van Kind & Gezin, opvoedingswinkels en rouwverenigingen lijken me vermeldenswaardig.

5.1.3. Lange termijn: 'zaadjes planten'

Het lange-termijnaspect van rouw en de blijvende verwevenheid met ontwikkeling zijn aspecten die in dit eindwerk sterk naar voren kwamen, en die zeker ook in de brochure duidelijk vermeld zullen worden.

Het is de bedoeling om niet enkel te bekomen dat de lezer deze aspecten beseft op het moment dat hij de brochure leest. Een belangrijke uitdaging zal erin liggen om ook te bekomen dat hij dit besef meeneemt naar de maanden en jaren nadien, en ook dan nog alert blijft voor rouwsignalen en rouwsteun blijft aanbieden.

5.2. Middel: de brochure

Het gekozen middel is zoals gezegd een informatiebrochure voor 'reisgenoten' van rouwende kinderen en jongeren. De brochure zal zowel als paperversie, als als pdf-bestand beschikbaar gemaakt worden.

5.2.1. Ethisch denken en werken met zelfhulpmateriaal

De hulp die brochures en ander geschreven zelfhulpmateriaal bieden, kan voldoen aan veel van de voorwaarden van wat tegenwoordig als goede zorg wordt beschouwd. Daarin wordt er zoveel mogelijk uitgegaan van de krachten en capaciteiten van de hulpvrager (Team Eindproefbegeleiders, 2009: 6).

Ook zelfhulpmateriaal gaat uit van de krachten en capaciteiten van de hulpvrager, in dit geval de bekommerde omgeving. Met de geleverde informatie kan deze zelf aan de slag om een betere steunsituatie te ontwerpen. Het materiaal moet er wel voor waken dit uitgangspunt niet teniet te doen door een betuttelende of paternaliserende toon te hanteren.

De omgeving kan hulpmateriaal zoeken dat aansluit bij zijn eigen leefwereld en die van het kind. Hij kiest zelf welk materiaal hij wel of niet koopt, ontleent of downloadt, en welke delen hij daarvan leest. Tenminste, als er een voldoende ruim, gevarieerd en gekend aanbod is. Daarom kan een materiaal best ook pistes aanreiken naar andere beschikbare materialen.

De omgeving kan deze hulp aanspreken volgens zijn eigen ritme: snel of langzaam; eventueel met pauzes op momenten waarop hij het zelf moeilijk heeft; alles in één keer lezend, of slechts af en toe naar aanleiding van specifieke vragen of gebeurtenissen. Om dat laatste mogelijk te maken moet het materiaal wel een overzichtelijke indeling hebben.

In deze situatie is de bekommerde omgeving niet alleen hulpvrager, maar ook hulpverlener ten opzichte van het rouwende kind of de rouwende jongere. Het materiaal kan hem aanmoedigen om in die rol ook zelf 'goede zorg' te verlenen. De boodschap die daarom in het materiaal zou moeten doorklinken is: Ga uit van de krachten en capaciteiten van het kind, respecteer en ondersteun zijn unieke rouwproces, sluit aan op zijn eigen leefwereld en ontwikkelingsfase, en op zijn eigen ritme.

5.2.2. Voordelen en beperkingen van een brochure

De laatste jaren is er een heel rijk aanbod over rouw bij kinderen en jongeren ontstaan naar het grote publiek toe. Allerhande getuigenissen, websites, kinder- en jeugdboeken, werkboeken voor jongeren, gidsen voor ouders en leerkrachten, en zelfs een aantal gezelschapsspelen proberen een helpende hand te reiken aan rouwende kinderen en jongeren, en aan hun omgeving. Welke voordelen en beperkingen heeft een brochure binnen dit gamma?

Ten eerste is er de relatief lage kostprijs. Het kiezen voor een layout die geen te grote eisen stelt aan kleur- en inktgebruik, en het online beschikbaar stellen van de brochure, kunnen dit voordeel nog vergroten.

Ten tweede is er het beperkte formaat. Een brochure zal de hoeveelheid aangeboden informatie noodgedwongen beperkt moeten houden. Dit kan ten dele ook een voordeel zijn. De schrijver wordt erdoor gedwongen te zoeken naar de essentie van wat hij wil meedelen. De lezer krijgt in kort tijdsbestek deze essentie mee, zonder ontmoedigd te worden door de hoeveelheid informatie.

Tot slot is er de beschikbaarheid. Een brochure die op internet kan ingekeken of gedownload worden, heeft het grote voordeel op elk moment onmiddellijk beschikbaar te zijn. Het is op die manier ook iets waar makkelijk naar verwezen kan worden door hulpverleners.

5.3. Uitwerking

5.3.1. Hoe ziet een effectieve brochure eruit?

Op zoek naar een antwoord op deze vraag ben ik te rade gegaan bij twee artikels over het ontwerp van effectieve materialen voor gezondheidsvoorlichting (Kools et al., 2004; Whittingham et al., 2008). Daarin werd vooral onderzocht hoe principes uit de cognitieve psychologie de opgenomen kennis kunnen helpen verhogen.

De belangrijkste punten die hieruit naar voren kwamen, zijn:

- Een overzichtelijke, logische structuur, met duidelijke titels.
- Een goede samenhang in de tekst, met duidelijke verbanden tussen de zinnen en de paragrafen.
- Het combineren van tekst en illustraties.
- Het duidelijk naar voren halen van belangrijke informatie door middel van een andere layout.
- Het vermijden van moeilijke woorden, jargon, dubbelzinnige voornaamwoorden, te lange zinnen, en overbodige informatie.

5.3.2. Gekozen opbouw

De brochure bevat vijf delen: Deel 1 geeft basisinformatie over rouw bij kinderen en jongeren, en hun nood aan erkenning en steun daarbij. Deel 2 zoomt in op het verloop van rouw, inclusief de invloed van ontwikkeling daarop. Deel 3 vertaalt de theorie naar concrete tips. Deel 4 geeft checklists per leeftijdsfase, en per verliesfase (ziekte, rondom overlijden, kort nadien, lang nadien). Deel 5 tot slot bevat 'Boekentips & websites'.

De principes van een effectieve cognitieve structuur indachtig (zie 5.3.1), is er gepoogd om binnen elk deel een logische structuur te creëren met beperkte, goed verwerkbaar brokken, en telkens een appellerende titel, die hopelijk als een 'verbaal zaadje' zal werken. Belangrijke sleutel-informatie wordt met donkere achtergrond extra 'in de verf gezet'.

De tekst wordt in de kantlijn vergezeld door figuurtjes die de tekst inzichtelijk proberen te maken. Informatie die zowel visueel als verbaal aangeboden wordt, wordt doorgaans beter herkend en onthouden (Whittingham et al., 2008). Ideaal gezien herkent lezer in de figuurtjes zichzelf en 'zijn rouwend kind', en linkt hij daardoor de informatie ook echt aan zijn concrete situatie. De gekozen silhouet-achtige figuurtjes slagen er hopelijk in beeldend, en tegelijk toch universeel genoeg te zijn om deze herkenning te bewerkstelligen.

5.3.3. Verspreiding

Zoals vermeld, zal de brochure zowel op papier als in pdf-formaat beschikbaar worden gemaakt. De papierversie zal onder andere gebruikt worden op de infostandjes die OVOK en Missing You regelmatig installeren op ontmoetings- of themadagen. De pdf-versie zal opgenomen worden op de websites van OVOK en Missing You. Als er nog andere verspreidingskanalen gevonden worden, dan zal daar dankbaar gebruik van worden gemaakt.

Besluit

In dit eindwerk werd er gezocht naar informatie die ouders en naaste omgeving kan versterken in het bijstaan van rouwende kinderen en jongeren. Zoals in de conclusies per hoofdstuk al naar voor kwam, zijn de invalshoeken rouw, ontwikkeling en communicatie daarbij heel vruchtbaar gebleken.

Met de verzamelde aandachtspunten wordt nu een informatiebrochure opgesteld. In een eerste ontwerp, dat verderop als bijlage is toegevoegd, werd de structuur en de layout vastgelegd, en werd het eerste deel al uitgewerkt. De feedback van een aantal (ervarings)deskundige nalezers was alvast heel positief.

Het voltooien van dit eindwerk is een werk van lange adem geweest. Het afbakenen van wat er wel of niet een plaatsje in kon krijgen, viel me allesbehalve makkelijk. Maar ik hoop en denk tot een evenwichtig en kwalitatief resultaat te zijn gekomen, en heb onderweg heel wat procesmatige leerervaring kunnen opdoen.

Ook op inhoudelijk vlak was het een heel verrijkende ervaring. Ik heb de nadere kennismaking met rouw, ontwikkeling en communicatie enorm boeiend gevonden, en heb er een echt 'dat-smaakt-naar-meer'-gevoel aan overgehouden. Vooral het aan de slag gaan met (levens)verhalen en betekenisreconstructie, is een thema dat ik op één of andere manier nog verder wil uitdiepen.

Ik ben onderweg heel wat mooie materialen tegengekomen. Het was ook verbazend om te zien hoeveel materialen er in de twee jaar sinds ik mijn onderwerp koos, al zijn bijgekomen. Boeken over kinderrouw zitten duidelijk in de lift. Hopelijk vertaalt deze evolutie zich ook naar een steeds betere sociale ondersteuning voor rouwende kinderen en jongeren.

Het afsluiten van dit eindwerk vormt meteen ook het sluitstuk van de opleiding Gezinswetenschappen. Op deze inspirerende ontdekkingstocht langs mens, gezin en samenleving, werden de verwachtingen ruimschoots waargemaakt. Ik ben heel blij deze tocht te hebben gemaakt, en zal de opgedane kennis, denkkaders en vaardigheden volop verder meenemen op professioneel en op persoonlijk vlak.

Literatuurlijst

- BAETEN, K., DEWISPELAERE, J., NEYSKENS, A. (2007) *Helpende Gesprekken*, niet-gepubliceerde cursus 2^{de} jaar Bachelor in de Gezinswetenschappen, Schaarbeek, HIG, 66 pp.
- CELIE, L. (2007) De kindertaal van rouw. In: MAES, J. (red) *Leven met gemis. Handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie*. Wijkmaal-Leuven, Zorg-Saam, 246-262.
- CHRIST, G. (2000) Impact of Development on Children's Mourning, *Cancer Practice*, 8(2): 72-81.
- CHRIST, G., SIEGEL, K., CHRIST, A. (2002) Adolescent Grief: "It Never Really Hit Me... Until It Actually Happened", *JAMA*, 288(10), 1269-1278.
- CHRIST, G., CHRIST, A. (2006) Current approaches to helping children cope with a parents terminal illness, *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 56(4): 197-212.
- CLEMENT, H., AERTS, D., VANDERLINDEN, L., et al (2004) *Als sterven tot het leven behoort. Praktische handleiding voor de hulpverlener in de palliatieve zorg*. Tielt, Lannoo.
- COHEN, J., MANNARINO, A., DEBLINGER, E. (2008) *Behandeling van trauma bij kinderen en adolescenten. Met de methode Traumagerichte Cognitieve Gedragstherapie*. Houten, Bohn Stafleu van Loghum.
- DELFOOS, M. (2005) Klein en wijs, jong en getekend. Rouwverwerking bij kinderen en jongeren. In: DIEKSTRA, R., GRAVESTIJN, C. (red) *Lieve hemel. Over hulp bij rouwverwerking van kinderen en jongeren door opvoeders*. Uithoorn, Karakter: 54-76.
- DELFOOS, M. (2007a) *Ik heb ook wat te vertellen! Communiceren met pubers en adolescenten*. Amsterdam, SWP.
- DELFOOS, M. (2007b) *Luister je wel naar mij? Gespreksvoering met kinderen tussen vier en twaalf jaar*. Amsterdam, SWP.
- DELFOOS, M. (2009) *Ontwikkeling in vogelvlucht. Ontwikkeling van kinderen en adolescenten*. Amsterdam, Pearson Assessment and Information.
- DILLEN, L. (2007) Kinderen in rouw. Rouwsluiers ontsluitend? *Tijdschrift Klinische Psychologie*, 37(4): 249-264.
- FIDDELAERS-JASPERS, R. (2004) *Mijn troostende ik. Kwetsbaarheid én kracht van rouwende jongeren*. Kampen, Kok.
- FIDDELAERS-JASPERS, R. (2005) *Jong verlies. Rouwende kinderen serieus nemen*. Kampen, Ten Have.
- HAINED, R., AYERS, T., SANDLER, I. et al (2008) Evidence-Based Practices for Parentally Bereaved Children and Their Families, *Prof Psychol Res Pr*, 39(2), 113-121.
- HOOOGHE, A. (2007) Rouw vanuit een familieperspectief. In: MAES, J. (red) *Leven met gemis. Handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie*. Wijkmaal-Leuven, Zorg-Saam, 178-192.
- HOOOGHE, A. (2008) Systemen onder druk: Rouw en verlies. In: SAVENIJE, A., VAN LAWICK, M., REIJMERS, E. (red) *Handboek Systeemtherapie*. Utrecht, De Tijdstroom, 569-578.
- KEIRSE, L. (2006) Verliesverwerking tijdens de adolescentie. Een aandachtspunt voor artsen. *Tijdschrift voor Geneeskunde*, 62(10): 746-754.

- KEIRSE, M. (2008) *Helpen bij ziekte en pijn. Een gids voor de patiënt, het gezin en de zorgverlener*. Tielt, Lannoo.
- KEIRSE, M. (2009a) *Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener*. Tielt, Lannoo.
- KEIRSE, M. (2009b) *Kinderen helpen bij verlies. Een boek voor al wie van kinderen houdt*. Tielt, Lannoo.
- KOOLS, M., RUITER, R., VAN DE WIEL, M. et al (2004) Increasing Readers' Comprehension of Health Education Brochures: A Qualitative Study Into How Professional Writers Make Texts Coherent, *Health Education & Behavior*, 31(6): 720-740.
- MAES, J. (2007) *Leven met gemis. Handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie*. Wijgmaal-Leuven, Zorg-Saam.
- MAES, J., JANSEN, E. (2009) *Ze zeggen dat het overgaat. Leven met rouw en verdriet*. Gent, Witsand.
- MEURS, P. (2007) *Genetische psychologie*, niet-gepubliceerde cursus 1^{ste} jaar Bachelor in de Gezinswetenschappen, Schaarbeek, HIG.
- MEURS, P. (2010) *Ontwikkelingspsychopathologie en ouderbegeleiding*, niet-gepubliceerde cursus 3^{de} jaar Bachelor in de Gezinswetenschappen, Schaarbeek, HIG, 91 pp.
- NOTEN, S. (2009) *Stapeltjesverdriet. Stilstaan bij wat is. Een onderzoek naar de invloed van verlies op zeer jonge leeftijd*. Heeze, In de Wolken.
- OLTJENBRUNS (2001) Developmental Context of Childhood: Grief and Regrief Phenomena. In: STROEBE, M., HANSSON, R., STROEBE, W. et al (red) *Handbook of bereavement research. Consequences, Coping, and Care*. Washington, American Psychological Association.
- SLEEBOOM, I., VAN DE VIJFEIKEN, K., HELLENDOORN, J. (2010) *Gesprekken met kinderen. Over alles wat belangrijk voor hen is*. Amsterdam, Boom.
- SPIJ, M., STIKKELBROEK, Y., GOUDENA, P. et al (2008) Rouw en verliesverwerking door jeugdigen, *Kind en adolescent*, 29(2): 80-93.
- STROEBE, M., SCHUT, H. (2001) Models of coping with bereavement: A review. In: STROEBE, M., HANSSON, R., STROEBE, W. et al (red) *Handbook of bereavement research. Consequences, Coping, and Care*. Washington, American Psychological Association.
- STRUYVEN, K., SIERENS, E., DOCHY, F. et al (2003) *Groot worden. De ontwikkeling van baby tot adolescent. Handboek voor (toekomstige) leerkrachten en opvoeders*. Tielt, Lannoo.
- TEAM EINDPROEFBEGELEIDERS (2009) *Handleiding Eindproef. Gezinsondersteunend werken via de methodiek van probleemgericht denken*, niet-gepubliceerde cursus 3^{de} jaar Bachelor in de Gezinswetenschappen, Schaarbeek, HIG, 44 pp.
- TEAM METHODIEKBEGELEIDERS (2002) *Ervaringsgericht werken aan communicatie: Luisteren als invalshoek*, niet-gepubliceerde cursus 1^{ste} jaar Graduaat Gezinswetenschappen, Schaarbeek, HIG, 50 pp.
- VANDEN ABBEELE, C. (2001) *Nu jij er niet meer bent. Rouwen met kinderen en tieners*. Tielt, Lannoo.

VAN DER MAAREL, L. (2005) De dood is bespreekbaar in het leven van een kind. Handreikingen voor het praten met kinderen en pubers over de dood. In: DIEKSTRA, R., GRAVESTEIJN, C. (red) *Lieve hemel. Over hulp bij rouwverwerking van kinderen en jongeren door opvoeders*. Uithoorn, Karakter: 143-152.

VAN MARWIJK, F. (2006) *Lichaamstaal bij baby's*. Houten, MOM.

WHITTINGHAM, J., RUITER, R., CASTERMANS, D. et al (2008) Designing effective health education materials: experimental pre-testing of a theory-based brochure to increase knowledge, *Health Education Research*, 23(3): 414-426.

WORDEN, W. (2009) *Grief Counseling and Grief Therapy. A handbook for the mental health practitioner*. New York, Springer Publishing Company.

Bijlage: Eerste ontwerp van de brochure

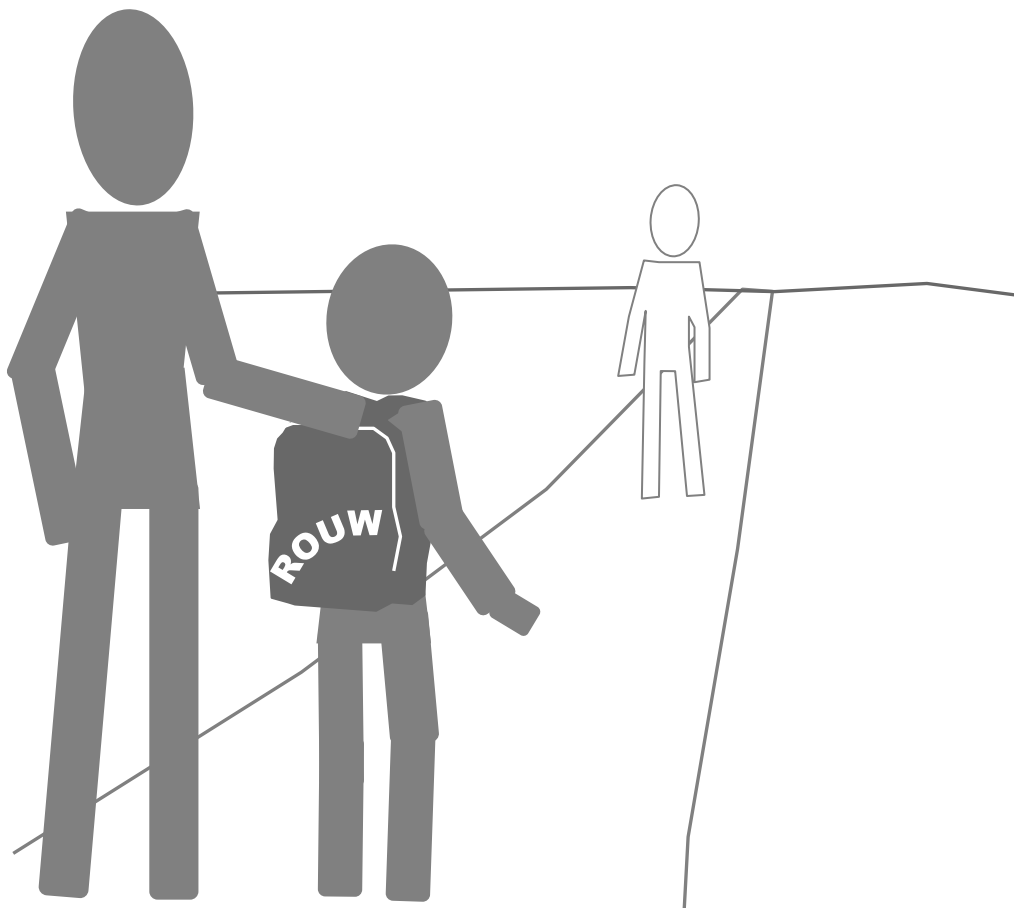
Met de in dit eindwerk verzamelde aandachtspunten wordt een informatiebrochure opgesteld voor ouders en naaste omgeving van rouwende kinderen en jongeren.

In het eerste ontwerp dat hier als bijlage is toegevoegd, werd de structuur en de layout vastgelegd, en werd het eerste deel al uitgewerkt.

VOORLOPIG
ONTWERP

Rouw in de rugzak

*Tips voor reisgenoten van
rouwende kinderen en jongeren*



**VOORLOPIG
ONTWERP**

Inleiding

Wanneer kinderen en jongeren te maken krijgen met betekenisvol verlies, dan is zorgzame steun vanuit hun naaste omgeving onmisbaar, op korte én op lange termijn. Deze brochure wil ouders en andere bekommerde volwassenen een helpende hand reiken bij het geven van die steun.

Het eerste deel van de brochure bekijkt wat betekenisvol verlies bij kinderen en jongeren teweegbrengt. Het tweede deel gaat over de manier waarop zij dat verlies meenemen doorheen het opgroeien. Het derde deel geeft een aantal tips over hoe je hen daarbij als bekommerde reisgenoot kan ondersteunen. Het vierde deel bevat een aantal checklists voor verschillende leeftijden en situaties. Het laatste deel tot slot reikt een aantal pistes naar verdere informatie aan.

Heb je dringend informatie nodig, bekijk dan vooral de tekst die met donkere achtergrond is aangeduid, en de checklists die van toepassing zijn. Heb je meer tijd, lees dan gerust de hele brochure en bekijk ook eens de boekentips achteraan om verdere interessante lectuur te vinden.

Voor de leesbaarheid is er gekozen voor 'hij' in plaats van 'hij of zij'. Maar afhankelijk van jouw specifieke situatie mag je dat natuurlijk als 'zij' lezen. Zo staat er ook meestal 'kind' in plaats van 'kind of jongere'. De omschrijving 'jouw kind' slaat op het kind of de jongere die jij wil bijstaan. Dat kan zijn als ouder, maar evengoed als tante, buur, leraar, vriend, enz...

Tip: Bij het lezen van deze brochure komen er misschien heel wat ideeën en voornemens in je op. Laat ze niet wegglijpen, maar schrijf ze op en doe er iets mee.

Opmerkingen over deze brochure zijn welkom op RouwInDeRugzak@Yahoo.com. Wie graag een elektronische copie ontvangt van het eindwerk waarop de brochure is gebaseerd, kan dat ook hierop aanvragen.

Inhoud

Inleiding	
Inhoud	
Deel 1: Rouw in de rugzak	4
Rouw	4
Rouw vraagt erkenning	4
Rouw is steeds uniek	5
Rouw heeft veel gezichten	6
Rouw is jongleren met taken	7
Rouw vraagt helpende reisgenoten	9
Deel 2: Met rouw op reis door het leven	11
Rouw groeit mee	XX
Groei rouwt mee	XX
Rouw is geduldig	XX
Rouw viert mee	XX
Rouw verrast	XX
Rouw in stapels	XX
Rouw vindt zijn plaats	XX
Deel 3: Tips voor reisgenoten	XX
Kijk en luister	XX
Informeer en leg uit	XX
Betrek bij de gebeurtenissen	XX
Geef ruimte aan gevoelens	XX
Draag zorg voor herinneringen	XX
Gebruik de kracht van verhalen	XX
Stimuleer creatieve en actieve wegen	XX
Bied continuïteit en praktische hulp	XX
Blijf aanwezig en beschikbaar	XX
Mobiliseer andere steun	XX
Deel 4: Checklists	XX
Baby	XX
Peuter	XX
Kleuter	XX
Lagereschoolkind	XX
Jongere	XX
Levensbedreigende ziekte	XX
Nakend overlijden	XX
Eerste dagen na overlijden	XX
Kort na het overlijden	XX
Lang na het overlijden	XX
Het alledaagse leven	XX
Deel 5: Boekentips & websites	XX
Boeken zoeken en vinden	XX
Boekenlijst	XX
Websites	XX

**VOORLOPIG
ONTWERP**

Rouw in de rugzak

Rouw, wat is dat eigenlijk? Hoe ziet het eruit? Hoe ga je er best mee om?

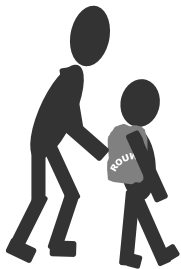
Rouw



Wanneer kinderen iemand verliezen die belangrijk voor hen is, dan kan dat heel wat dingen compleet overhoop halen: hun gevoelens, de dagelijkse routine, de sfeer thuis, de relatie met leeftijdsgenootjes, hun zelfbeeld, hun vertrouwen in de wereld en het leven, hun dromen, en nog veel meer...

Ze kunnen dus niet zomaar voortdoen zoals voordien. **Willen of niet, er zit iets nieuws bij in hun levensrugzak:** het verlies en de veranderingen die dit verlies met zich meebracht. De manier waarop ze zich aan die nieuwe levensbagage proberen aan te passen, noemen we rouw.

Rouw vraagt erkenning



De rest van de wereld lijkt wél gewoon te kunnen voortdoen. De zon blijft opkomen, in de creche zingen ze nog steeds vrolijke liedjes, op school gaan lessen en examens door, vrienden gaan nog steeds naar fuiven, enz...

Voor rouwende kinderen kan dat heel vreemd en oneerlijk lijken. Of het kan juist geruststellend zijn: niet álles is veranderd. Maar, en dat is gevaarlijk, het kan hen ook de boodschap geven dat van hen hetzelfde verwacht wordt: niet teveel treuren en zeuren, gewoon voortdoen!

In onze samenleving is er immers weinig plaats voor dood en rouw. Het is niet het soort onderwerp waar je op school veel over leert, waar je bij de bakker over praat, of waar je thuis boeken over hebt. Daardoor wordt rouw vaak niet (h)erkend. Of de impact ervan wordt onderschat. Dat is spijtig, want **gebrek aan begrip en erkenning maakt rouw extra zwaar.**

Voor kleine kinderen zitten er soms nog bijkomende obstakels in de weg van erkenning. Zo gaan veel mensen ervan uit dat zij toch nog niet snappen wat er gebeurt, en dat ze daarom niet of minder rouwen. Dat klopt niet: kinderen rouwen ook! En er minder van snappen maakt het eerder moeilijker dan makkelijker voor hen. Een ander mogelijk obstakel zit in het vaak kronkelige verloop van rouw bij kinderen. Dit komt nog uitgebreid aan bod in deel 2.



Een eerste stap in het bijstaan van een rouwend kind, is daarom zijn verlies en rouw te erkennen. Waarschijnlijk doe jij dat, anders zou je dit soort brochure niet lezen. Maar weet jouw kind dat ook? Heb je al eens uitgesproken dat je beseft dat het een belangrijk verlies geleden heeft, en dat het omgaan daarmee waarschijnlijk een hele uitdaging is?

Zelfs aan een heel klein kind kan je dit duidelijk maken. Het begrijpt misschien je woorden nog niet, maar je toon en houding brengen toch de essentie van je boodschap over. In deel 3 komen hierover nog communicatie-tips aan bod.

Rouw is steeds uniek

Wanneer rouw wél erkend wordt, dan verschijnt er soms een ander probleem: het moeten opboksen tegen typebeelden van hoe rouw er hoort uit te zien, en hoort te verlopen. Veel mensen hebben immers een heel specifiek beeld van 'normale' rouw: intensief in je eentje pijnlijke gevoelens doorworstelen, tot je die na een tijdje hebt verwerkt, je de overledene hebt losgelaten, en je het oude leven weer hebt opgepakt. Andere manieren ziet men dan als 'abnormaal' en 'ongezond'.



Onderzoek toont echter dat rouw enorm kan verschillen van persoon tot persoon, en van verlies tot verlies. En dat binnen die grote verscheidenheid aan rouwprocessen, veruit de meeste normaal en gezond zijn. Naast pijnlijke gevoelens blijken er heel wat andere gevoelens en uitingen mogelijk. Er zijn ook heel verschillende verlopen, niet noodzakelijk met een definitief 'einde'. En in plaats van de overledene los te laten, gaan vele rouwenden een nieuw soort band met de overledene aan.

Wie een rouwende écht wil helpen, zal dat dus moeten doen vanuit respect voor diens unieke rouw. Algemene kennis over rouw kan zeker helpend zijn. **Maar de enige échte handleiding zit in de rouwende zelf. Kijk en luister dus naar wat jouw rouwend kind aangeeft!** Probeer eventueel deze houding ook aan te moedigen bij andere personen die je kind omringen. Is je kind al wat ouder, dan kan je ook hem aanmoedigen begrip en respect te hebben voor de unieke rouw van zichzelf en van anderen.

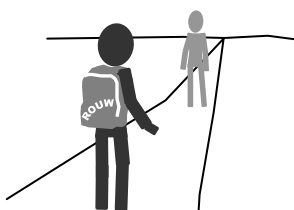
Dat er zo'n grote verscheidenheid in rouw bestaat, is eigenlijk heel logisch. Er zijn immers zoveel verschillen in rouwenden, in relaties die men had met de overledene, in soorten overlijdens, enz... Al deze elementen geven mee vorm aan het steeds uniek zijn van rouw. **Het kan verhelderend zijn om eens stil te staan bij de specifieke elementen van de rouw van jouw kind.**



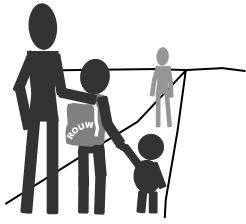
Unieke rouwenden: Wat voor persoontje is jouw kind? Hoe oud is het? Is het al eerder geconfronteerd geweest met groot verlies? Hoe heeft het dat toen beleefd? Begrijpt je kind wat dood zijn juist inhoudt? Hoe gaat je kind om met emoties? Heeft het een favoriete uitlaapklep? Is het iemand die makkelijk steun zoekt, of iemand die liever wegcruipt in een hoekje? ...



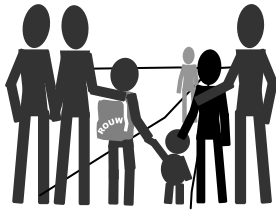
Unieke relaties: Wie was de overledene? Was het mama of papa? Was het broer of zus? Wordt je rouwende nu plots het enige, oudste of jongste kind? Of was de overledene een vriendje, tante, opa, leraar,...? Wat betekende die persoon zoal voor jouw kind? Emotionele steunbron, grootste supporter, speelkameraad, rolmodel,...? Was het een goede relatie, of, wat rouwen soms nog veel ingewikkelder maakt, een slechte relatie? Wat was het laatste dat ze nog samen deden? ...



Unieke overlijdens: Wat was de oorzaak? Is het iets wat je kind zelf ook kan overkomen? Had het voorkomen kunnen worden? Kwam het overlijden onverwacht, of ging er een ziekteproces aan vooraf? Heeft je kind afscheid kunnen nemen? Zijn er extra traumatische of stigmatiserende elementen, zoals bij zelfdoding, aids of druggebruik? Gaat het over meerdere overlijdens, en moet je kind dus meerdere rouwprocessen door? Zijn er bijkomende verliezen zoals verhuis of financiële achteruitgang?...



Unieke gezinnen: Welke gezinsleden zijn er? Zijn zij ook geraakt door dit verlies? Zijn de ouders door de eigen rouw minder beschikbaar? Is er nog voldoende stabiliteit en continuïteit, of heerst er vooral chaos? Kan er open gepraat worden over gevoelens en over de overledene? Respecteren de gezinsleden elkaars unieke rouw? Wordt het kind bij de gebeurtenissen betrokken of juist afgeschermd?...



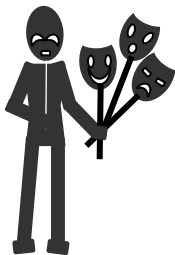
Unieke omgevingen: Welke sociale relaties heeft het kind buiten het gezin? Heeft het steunfiguren waarbij het terecht kan? Kunnen kind en gezin rekenen op familie of op een sociaal netwerk voor praktische en emotionele steun? Wat is de religieuze en culturele achtergrond? Hoe gaat de omgeving om met rouw? Hoe gaat de omgeving om met dit specifieke overlijden?...

Over veel van deze elementen bestaan er specifieke boeken. Achteraan vind je boekentips over oa. verlies van een ouder, verlies van een broer of zus, rouw bij zelfdoding, rouw in andere culturen,...

Rouw heeft veel gezichten

Ook in de manier waarop rouw tot uiting komt, is er een grote verscheidenheid. De uitingsvormen verdriet en gemis zijn heel bekend. Maar er zijn nog vele andere mogelijke vormen, die heel wat minder bekend zijn. Daardoor beschouwt men ze vaak onterecht als abnormaal of problematisch. **Het besef dat bij rouw allerlei uitéénlopende, normale uitingsvormen kunnen horen, kan onnodige ongerustheid voorkomen.**

Hieronder volgen een aantal veel voorkomende uitingsvormen van rouw. Ze kunnen je op weg helpen bij het herkennen van de unieke rouwuitingen van jouw kind. **Wees ook op lange termijn alert voor rouwuitingen.** Zoals in deel 2 wordt uitgelegd, reist rouw immers een leven lang mee.



Gevoelens: Naast verdriet en gemis kan er ook angst, eenzaamheid en machteloosheid zijn. Ook boosheid, jaloezie en zich in de steek gelaten voelen komen regelmatig voor. Die gevoelens kunnen gericht zijn op zowat alles en iedereen, ook op de overledene, of op de mensen die het kind juist proberen te steunen. Soms is er ook schaamte, bijvoorbeeld omdat het kind zich door het overlijden of door het rouwen anders voelt dan de andere kinderen. Kinderen kunnen ook erg worstelen met schuldgevoelens. Dit komt verderop nog aan bod bij het magische denken van jonge kinderen, en bij de losmakingsstrijd van jongeren. Ook positieve gevoelens zoals liefde en warmte kunnen een belangrijke rol spelen. Gevoelens van opluchting en bevrijding kunnen heel normaal, maar ook heel verwarrend zijn. Al deze gevoelens kunnen met momenten erg hevig en overspoelend zijn. Vooral in het begin zijn er vaak onverwachte, heel intense pijnscheuten. Maar ook het andere uiterste komt voor, namelijk niets meer voelen, zich verdoofd voelen.

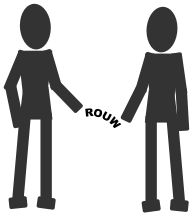


Gedachten en denkpatronen: Ongeloof, ontkenning en het nog zien, horen of voelen van de overledene komen vooral in het begin vaak voor. Jonge kinderen kunnen door hun beperkte doodsbegrip nog heel lang blijven hopen op de terugkeer van de overledene. Ook verwarring, concentratieproblemen, vergeetachtigheid en piekeren kunnen rouwende kinderen erg parten spelen. Ook voortdurend bezig zijn met herinneringen aan de

overledene, de overledene gaan idealiseren, of zichzelf ermee identificeren komt regelmatig voor.



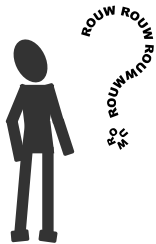
Gedrag: Bij kinderen is gedrag dé uitingsvorm bij uitstek. Niet alleen huilen, maar ook slaapstoornissen, eetstoornissen, hyperactiviteit, opstandigheid, agressie en risicovol gedrag kunnen rouwuitingen zijn. Wat ook voorkomt is op zoek gaan naar de overledene, hem roepen, voorwerpen van de overledene koesteren, of juist alles wat herinneringen kan oproepen vermijden. Ook in het spelen brengen kinderen vaak hun rouw tot uiting. Ze spelen bijvoorbeeld de gebeurtenissen na, brengen innerlijke belevingen tot uiting, of gebruiken het spel om zich af te reageren.



Relaties: Rouw kan zich ook uiten in veranderingen in relationeel gedrag. Sommige rouwenden gaan zich terugtrekken uit de contacten met anderen. Anderen gaan zich juist vastklampen of willen de hele tijd mensen om zich heen. Soms ontstaat er ook heel wantrouwend of agressief gedrag. De meest vertrouwde omgeving krijgt het daarbij vaak het hardst te verduren.



Lichamelijk: Voorbeelden van lichamelijke uitingen zijn hoofdpijn, buikpijn, spierpijn, gebrek aan eetlust, maagklachten, diarree, vermoeidheid, verminderde weerstand, ademhalingsmoeilijkheden, overgevoeligheid voor licht en geluid, enzovoort... Verder kunnen er ook psychosomatische klachten zijn, mogelijk lijkend op de klachten die de overledene had. Rouw kan dus ook lichamelijk een behoorlijk zware belasting zijn.



Spiritueel: Een betekenisvol persoon verliezen kan iemands overtuigingen, waarden en wereldbeeld grondig verstoren. Vooral plots, ontijdig of traumatisch verlies kan moeilijk in te passen zijn. Dat leidt dan ook vaak tot een geloofscrisis, zoeken naar de zin en betekenis van leven en dood, twijfel aan het belang van alles, enzovoort...

Rouw is jongleren met taken

Bij complexe processen zoals rouw kunnen modellen helpen zicht te krijgen op wat er allemaal gaande is. **Gebruik modellen wel altijd met de nodige omzichtigheid: als een soort leidraad voor hoe het kan, in plaats van als een voorschrift voor hoe het moet.**



Een veel gebruikt rouwmodel is het takenmodel van William Worden. Dit model probeert een beeld te geven van de heel diverse taken waarmee een rouwende geconfronteerd wordt. De taken hebben geen vaste volgorde of tijdsduur. Meestal lopen ze wisselend of overlappend door elkaar. Soms verdwijnt een taak een tijdje naar de achtergrond, soms komt hij na lange tijd plots weer aan bod. Het is een beetje zoals jongleren: veel ballen tegelijk de lucht in houden, steeds wisselend met één of twee van die ballen bezig zijn, en af en toe eentje wat hoger de lucht in gooien.

Inzicht in de taken waar je rouwend kind mee bezig is, geeft ook inzicht in hoe je je kind daarbij kan steunen. Hieronder volgt een overzicht van de rouwtaken, met telkens een aantal suggesties over hoe je kan helpen. De meeste van deze suggesties komen nog verder aan bod bij de tips in deel 3.

De realiteit van het verlies laten doordringen



Voor jonge kinderen is deze taak een extra harde dobber. Ze kunnen immers nog niet bevatten wat de dood juist inhoudt. Doorheen hun ontwikkeling en ervaringen wordt dit complexe begrip hen maar stapsgewijs duidelijk, dat met de dood alle lichamelijke functioneren stopt, dat de dood niet ongedaan kan worden, en dat iedereen ooit doodgaat. Maar ook bij oudere kinderen, jongeren, en zelfs volwassenen, kan het lang duren vooraleer het intellectuele weten ook emotioneel echt doordringt. Ontkenning, ongeloof en een gevoel van onwerkelijkheid zijn de eerste tijd dan ook heel normaal.

- Je kan je kind bij deze taak steunen door op zijn niveau uitleg te geven, en zijn vragen eerlijk te beantwoorden. Je geeft je kind ook best de kans om met de nodige begeleiding de overledene te zien, en afscheid te nemen.

Omgaan met een warboel aan gevoelens



In deel 1 werd al een beeld gegeven van de warboel aan gevoelens die bij rouw naar boven kunnen komen. Daarmee omgaan kan een hele uitdaging zijn. Voor kinderen geldt dit des te meer, doordat zij nog weinig ervaring hebben in het omgaan met intense gevoelens. Hun gevoelens kunnen daardoor heel explosief zijn. Anderzijds beschermen ze zich vaak tegen hun gevoelens met mechanismen als vermijding, ontkenning of afleiding.

- Geef je kind de kans zijn gevoelens te uiten in een warme en veilige omgeving. Moedig aan, maar zonder te verplichten. Help je kind in het benoemen en leren hanteren van zijn gevoelens. Accepteer en leg uit dat bij rouw naast verdriet ook heel wat andere gevoelens kunnen horen.

Aanpassen aan een leven en wereld zonder de overledene



Afhankelijk van de specifieke omstandigheden, kan het overlijden heel wat aanpassingen opdringen. In het praktische, dagdagelijkse leven vallen er vaak rollen weg, moeten taken herverdeeld worden, of kloppen oude gewoontes niet meer. Het zonder de overledene verder moeten, kan ook het zelfbeeld en levensverhaal van je kind grondig overhoop gooien. En ook de overtuigingen en het wereldbeeld van je kind worden misschien uitgedaagd doordat het verlies daar helemaal niet in past.

- Probeer te midden van alle veranderingen je kind toch zoveel mogelijk continuïteit en veiligheid te bieden. Bied praktische hulp, en help om waar nodig nieuwe vaardigheden aan te leren. Luister naar de verhalen en twijfels van je kind, en geef het daarmee de kans om mettertijd weer tot een samenhangend zelf- en wereldbeeld te komen.

De overledene een nieuwe plaats geven en verder gaan met het leven

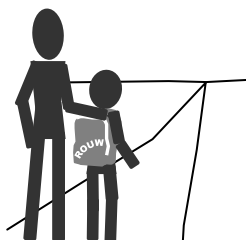


In tegenstelling tot wat men vroeger dacht, is het niet nodig de overledene los te laten om weer in het leven en in nieuwe relaties te kunnen investeren. Uiteraard zal de band met de overledene wel een nieuwe vorm moeten krijgen. Zo blijven vele kinderen in gesprekken of brieven hun gevoelens en gebeurtenissen met de overledene delen. Anderen bezoeken het graf, of koesteren voorwerpen, foto's of herinneringen. Of ze nemen waarden, doelen of gedragingen van de overledene over als een soort mentale erfenis.

- Geef je kind aan dat het oke is om over de overledene te praten, maar dring dit niet op. Respecteer de vorm van verbinding die jouw kind kiest. Wees er wel alert voor dat je kind zich niet blijvend afsluit van anderen uit schrik ook hen te verliezen, of de overledene onrecht aan te doen.

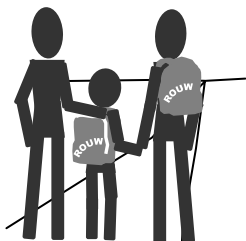
Rouw vraagt helpende reisgenoten

Voor rouwenden is sociale steun vanuit hun omgeving heel belangrijk: een luisterend oor, een schouder om op uit te huilen, een helpende hand bij de praktische uitdagingen, het kunnen delen van verhalen en herinneringen over de overledene, begrip en advies van lotgenoten, enzovoort...



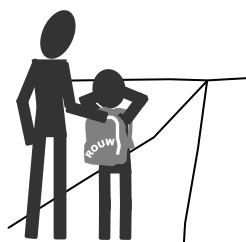
Voor kinderen en jongeren, met hun afhankelijke positie, beperkte ervaring en het nog volop in ontwikkeling zijn, is die steun zelfs onmisbaar om rouw aan te kunnen. **Rouwende kinderen hebben betrouwbare steunfiguren nodig om hen bij te staan in het omgaan met de pijnlijke gevoelens en de verwarrende gebeurtenissen.** Bij gebrek aan steunfiguren stellen ze het rouwen vaak uit. Bovendien is die steun niet enkel op korte, maar ook op lange termijn nodig. Zoals deel 2 beschrijft, reist rouw een leven lang mee. Steun van helpende reisgenoten is daarom ook op lange termijn onmisbaar.

Vertrouw erop dat jij een helpende reisgenoot kan zijn voor je kind. Om een rouwend kind te steunen heb je geen speciale talenten of diploma's nodig. Er zijn vele manieren waarop je steun kan geven. Zolang je respect hebt voor de unieke rouw van jouw kind, kan je zeker wel een manier vinden die bij jou past. De tips in deel 3 kunnen je daarbij wellicht inspiratie geven.

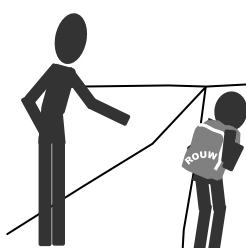


Het is ook niet zo dat enkel naaste familieleden kunnen helpen. Vooral als deze naasten zelf ook door het verlies geraakt zijn, kan de steun van iemand die wat meer afstand heeft heel waardevol zijn. Zo kunnen rouwende ouders het tijdelijk moeilijk hebben om emotioneel beschikbaar te blijven voor hun rouwende kind. Vaak voelt het kind dat zelf aan, en probeert het zijn ouders zoveel mogelijk te sparen. Als ouder kan je je kind dan vooral steunen door het duidelijk toelating te geven met andere vertrouwde personen te praten. Dit betekent niet dat je als ouder tekort schiet, integendeel.

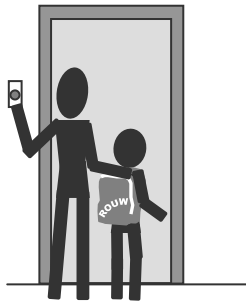
Laat je niet verlammen door de angst iets verkeerd te doen. Doordat rouw steeds uniek is, en er dus geen handleidingen voor bestaan, is er altijd een risico dat wat je zegt of doet, niet zo helpend blijkt te zijn als jij bedoelde. Maar zolang je oprecht het belang van je kind voor ogen hebt, is het beter af en toe een fout te maken en te herstellen, dan niets te doen.



Het kan verwarrend zijn als er bij je kind plots tranen bovenkomen op het moment dat je iets doet om het te steunen. Je kan het eventueel aftoetsen bij je kind, maar hoogstwaarschijnlijk heeft wat jij deed het verdriet niet veroorzaakt, maar juist verdriet dat al aanwezig was de kans gegeven naar buiten te stromen. Soms zijn het zelfs tranen van opluchting of ontroering, omdat het kind zich op dat moment erkend voelt in zijn verlies, of blij is dat de geliefde overledene nog eens vernoemd wordt.



Het is voor rouwende kinderen niet altijd makkelijk om geboden steun te aanvaarden. Voor sommigen is dat iets dat ze eigenlijk nooit geleerd hebben. Anderen krijgen thuis de boodschap dat ze buiten het gezin niet over het verlies mogen praten. Ook het niet anders willen zijn, of het onafhankelijk willen zijn van jongeren, kan het moeilijk maken hulp te aanvaarden. Het steunen kan bovendien bemoeilijkt worden door normale rouwreacties zoals wantrouwig, veeleisend, of agressief gedrag. Probeer dit niet persoonlijk te nemen. Blijf geduldig, en geef waar nodig je grenzen aan.



Voor meeste rouwenden is sociale steun de enige soort steun die nodig is. **Soms zijn er situaties waarin er naast sociale steun toch ook professionele begeleiding nodig is.** Zoals al eerder beschreven werd, is er een enorme verscheidenheid in normale rouwuitingen. En zoals deel 3 beschrijft, kan ook het verloop van rouw heel wisselend en grillig zijn. Beschouw de reacties van je kind dus niet te snel als problematisch. Als de buitengewone intensiteit van de reacties en het erg lang aanhouden ervan je toch doen twijfelen, dan kan je best advies zoeken bij je huisarts of bij een geschikte organisatie. Bij de websites in deel 4 vind je hiervoor een aantal pistes.

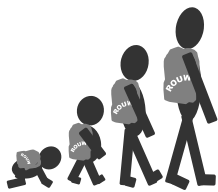
Zorg er wel voor om bij het aanraden of organiseren van professionele hulp het kind niet de boodschap te geven dat het ziek of abnormaal is. Zwaar verlies kan nu eenmaal heel ingrijpend zijn. Er is dan ook niets mis mee om tijdelijk hulp in te roepen van mensen die er specifiek op getraind zijn daarbij te helpen. En vergeet niet dat sociale steun ook tijdens en na de periode van professionele hulp onmisbaar blijft.

Deel 2:

Met rouw op reis door het leven

Het is belangrijk te beseffen dat rouw een leven lang in de levensrugzak mee reist: soms licht, soms zwaar, soms diep weggestopt, soms weer helemaal bovenop, en helaas niet altijd herkend.

VOORLOPIG
ONTWERP



Deel 3:

Tips voor reisgenoten

Hoe kan je als bekommerde reisgenoot een rouwend kind op zijn reis steunen? Een aantal suggesties...

VOORLOPIG
ONTWERP

Deel 4:

Checklists

Aandachtspunten per leeftijdsfase en per verliesfase.

VOORLOPIG
ONTWERP

Deel 5:

Boekentips & websites

Voor wie meer wil weten...

**VOORLOPIG
ONTWERP**

VOORLOPIG
ONTWERP

Deze brochure kwam tot stand in het kader van een eindproef binnen de opleiding Bachelor in de Gezinswetenschappen, Hogeschool-Universiteit Brussel.

Studente: Adelinde Sommereyns
Begeleiding: Claire Wiewauters
Academiejaar 2010-2011

De brochure is elektronisch beschikbaar op de websites van OVOK en Missing You.
Hij mag als integraal geheel geprint en gecopieerd worden.

Opmerkingen over deze brochure zijn welkom op RouwInDeRugzak@yahoo.com.
Wie graag een elektronische copie ontvangt van het eindwerk waarop de brochure is gebaseerd, kan dat aanvragen via dezelfde weg.

