



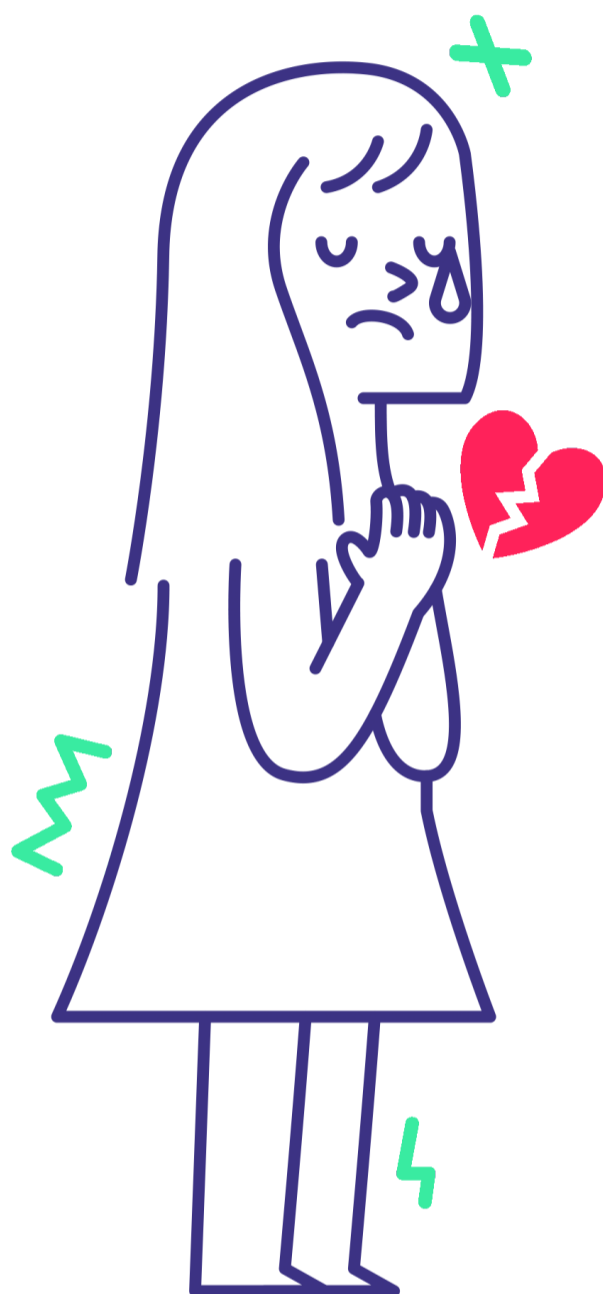
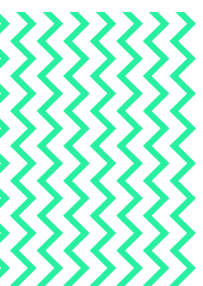
OVER STOP

TOOLKIT ROUW EN VERDRIET

OVER
STOP

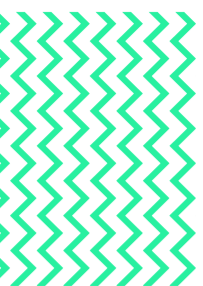


 Koning
Boudewijnstichting
Samen werken aan een betere samenleving



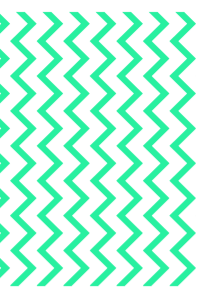
ALS JONGEREN IEMAND VERLIEZEN.

Verdriet kan je niet wegnemen. Je kan jongeren wel helpen bij het rouwproces en ze leren met het verdriet om te gaan. Als ze bij je terechtkunnen met 'kleine pijntjes', zullen ze dat ook makkelijker doen bij 'groot verdriet'. Deze toolkit geeft je als leerkracht enkele basisrichtlijnen.



INHOUD

Waar of niet waar?	4
Wat is rouwen?	5
Hoe reageren jongeren?	6
Do's en dont's.	7
Preventie	8



WAAR OF NIET WAAR?

“IEMAND DIE ROUWT, IS DE HELE TIJD DEPRESSIEF”

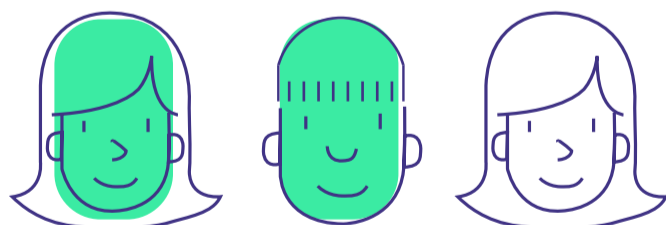
- WAAR
- NIET WAAR

Er zijn periodes van hevige angst en verdriet, afgewisseld met momenten dat het beter gaat. Uit die goede tijden kan je echter niet afleiden dat iemand over het verlies heen is. Durf het onderwerp opnieuw uitspreken en maak duidelijk dat golven van verdriet normaal zijn.

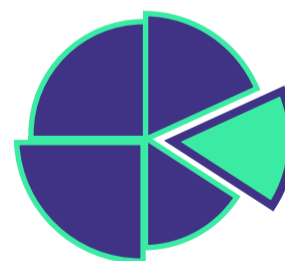
“HET RESULTAAT VAN EEN ROUWPROCES IS: VERGETEN”

- WAAR
- NIET WAAR

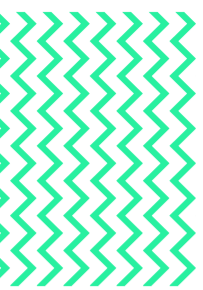
Iets van het verdriet gaat een heel verder leven mee. Maar jongeren gaan zich na het rouwproces wel opnieuw goed voelen. Ze kunnen weer afrekenen met de problemen van alledag en worden minder in beslag genomen door het verdriet.



2 op 3 leerlingen in het secundair werden al geconfronteerd met de dood van een leraar of medeleerling



9 maanden na een overlijden heeft 1 leerling op de 5 er nog problemen mee.



WAT IS ROUWEN?

Rouwen bestaat uit vier taken die je doorloopt om een verlies echt te verwerken. Toch rouwt iedereen anders: sommige jongeren rouwen niet op het moment zelf en beginnen pas later, na een schijnbaar onbelangrijk incident, hun verdriet te verwerken.

TAAK 1: Het verlies onder ogen zien

Jongeren proberen te beschermen voor de realiteit, maakt verwerken alleen maar moeilijker. Wie rouwt, heeft behoefte aan aandacht, liefde en veiligheid, een klimaat waarin je je verlies onder ogen durft zien. Maar jongeren hebben ook behoefte aan duidelijke informatie over wat er is gebeurd en de concrete omstandigheden.

TAAK 2: De pijn van het verlies ervaren

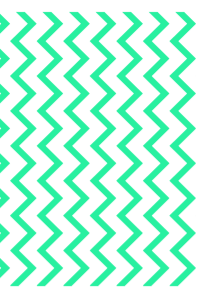
Het is een logische reflex dat je jonge mensen wil behoeden voor verdriet. Maar als ze het verdriet en de pijnlijke momenten niet voelen, komen die vaak op een later moment terug in de vorm van lichamelijke klachten (hoofdpijn, slapeloosheid) of afwijkend gedrag (plotse onverklaarbare agressie, slechte schoolresultaten).

TAAK 3: Leven zonder de overledene

Het is niet altijd makkelijk om de draad weer op te pikken. Als iemand sterft, ga je soms de dode idealiseren. Als het rouwproces normaal verloopt, komt er stilaan weer een realistisch beeld in de plaats met goede en slechte(re) kanten.

TAAK 4: Opnieuw leren genieten

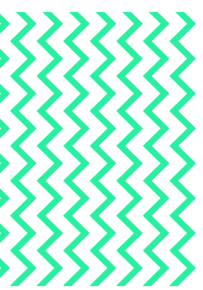
Sommigen denken de dode 'oneer' aan te doen door te investeren in andere relaties. Of ze laten zich afschrikken door het feit dat ook die nieuwe relaties kunnen eindigen in afscheid en verdriet. Sommigen vinden het verlies zo pijnlijk dat ze zich nooit meer emotioneel willen binden. Zo willen jongeren bijvoorbeeld geen vriendje meer hebben en trekken ze zich eenzaam terug. Deze vierde taak is vaak de moeilijkste.



HOE REAGEREN JONGEREN?

Bij het overlijden van een vriend (bv. in de klas, de jeugdbeweging ...) reageert een groep jongeren vaak volgens een vast stramien:

- **De meeste jongeren reageren in eerste instantie met verslagenheid.**
Het is dan aan jou om de stilte te doorbreken met gepaste vragen of opmerkingen, zonder echter afbreuk te doen aan het belang van die stilte.
- **Dan sluiten ze de rangen.**
Dit is hún verdriet. Zo steunen zij elkaar en kunnen ze samen wenen. Heb echter oog voor het feit dat ze misschien zo vrienden van de overleden leerling buitensluiten die niet in dezelfde klas of groep zitten. Anders komen die alleen te staan met hun verdriet.
- **Nadat ze van de eerste schok zijn gekomen, willen jongeren iets dóen.**
Luister aandachtig naar hun voorstellen. Die geven aan wat zij nodig hebben. Help hen op zinvolle wijze hun verdriet te uiten, maar ook medeleven te betonen aan de familie van de gestorven vriend. Zoek bv. uit wat ze kunnen doen bij de uitvaartdienst. Die als groep bijwonen, is een belangrijke stap in het rouwproces.



DO'S EN DONT'S.

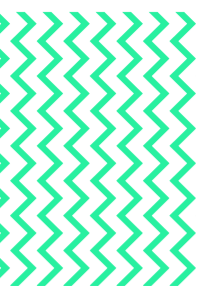
Jongeren worstelen op twee niveaus met de dood: ze proberen te begrijpen wat de dood precies betekent én ze proberen om te gaan met hun gevoelens. Hoe kan jij ze steunen?

Dit zeg/doe je beter wel:

- **Antwoord eerlijk op alle vragen en lok ook zelf vragen uit.** Schrik niet van vreemde vragen. Geef toe dat je niet op alle vragen een antwoord weet. Luister ook naar de gevoelens áchter de vragen. Voelt de jongere zich schuldig? Is hij boos?
- Zoek samen met de jongere naar **manieren om het verdriet te verwerken**: praten, tekenen, poëzie, muziek, een wandeling, schrijven, een stille plek ...
- Bekijk even of je de jongere **thuis** kan helpen. Vaak is daar zoveel verdriet dat ouders niet meteen open staan voor het verdriet van hun kinderen.
- Hou in het oog hoe de jongere het verdriet verwerkt. Verminderde leerprestaties, onhebbelijk gedrag, ongewone reacties kunnen een uiting zijn van het verwerkingsproces. **Verwijs tijdig door** (naar CLB, huisarts) als de rouw problemen dreigt te geven.

Dit zeg/doe je beter niet:

- **Zeggen dat het verdriet wel overgaat.** Als je een jongere voorhoudt dat hij gauw niet meer verdrietig zal zijn, zal hij na een tijdje zijn gevoelens niet meer durven tonen. Verdriet kan lang duren en verdwijnt nooit helemaal.
- **Alles wegdoen wat aan de overledene herinnert.** Een foto is een gelegenheid om te praten. Het is ook een teken dat wie weg is, niet vergeten is.



PREVENTIE.

Geef ruimte aan gevoelens en aan de dood.

Praat vaak over gevoelens. Creëer een sfeer waarin jongeren terecht kunnen met ál hun gevoelens en waarin het niet 'raar' is om die te hebben. Toon ook je eigen emoties (verdriet, boosheid, angst).

Durf vertellen over de dood. Een dode vogel in het park, bloemen die verwelken, 1 november ... Er zijn veel aanleidingen om te tonen dat de dood bij het leven hoort. Zo kunnen jongeren vragen stellen in een niet-emotioneel geladen sfeer en wordt het makkelijker erover te praten als iemand overlijdt.



OVER TOOP

Meer toolkits te vinden op:
overkop.be

