

Wat te doen als een dierbare overlijdt?

Rouw in de klas

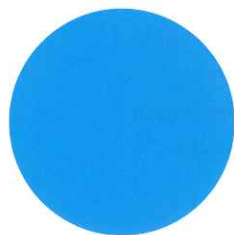
Verlies en verdriet, dood en rouw. Als leerkracht krijg je er op een dag mee te maken, maar elke situatie is anders en komt altijd min of meer onverwacht. Wat doe je bijvoorbeeld als een van de ouders doodgaat? Hoe kun je een kind op zo'n belangrijk moment ondersteunen? In dit artikel ligt de nadruk niet op protocol en theorie, maar op het belang van begrip en inlevingsvermogen.

Maar liefst vijfenzeventig procent van de kinderen in het basisonderwijs krijgt voor hun twaalfde te maken met een overlijden in de naaste omgeving. Dat betekent eigenlijk dat er in bijna elke groep wel een kind zit dat rouwt om het verlies van een dierbare. Dat kan een opa of oma zijn, een geliefd dier of, zeer intens, het verlies van een vader of moeder. Vooral in het laatste geval, waar dit artikel zich op toespitst, staat het kind voor een verwarrende taak en worstelt met dood en rouw. Alles is anders geworden en toch gaat het leven, thuis en op school, gewoon door. Juist de school is voor het kind nu de veilige plek geworden, thuis is immers het verschrikkelijke gebeurd. De leerkracht kan dan onmetelijk veel betekenen voor een rouwend kind. Maar hoe? Wat weet je van de binnenwereld van een kind waar je aan de buitenkant weinig van ziet? En ook: hoe ga je om met je eigen gevoelens en verlieservaringen?

Protocol

Veel scholen maken gebruik van het protocol 'Rouw en verdriet op school' dat praktische aanknopingspunten biedt voor directies en leerkrachten. Alle punten die van belang zijn, staan erin. Suggesties en handreikingen over hoe je kunt omgaan met het slechte nieuws in

de groep. Wat kun je bijvoorbeeld doen op de dag na de crematie of begrafenis? Wat doe je met belangrijke dagen als Vaderdag en Moederdag, de sterfdag en verjaardag van de overleden ouder? Het protocol is daarmee een goede ondersteuning in een verwarrende tijd, maar een afvinklijst is het natuurlijk niet. Rien Spies MLE, directeur CBS De Korenaar in Oostzaan en directeur a.i. ICB Octant West Assendelft, weet dat vanuit zijn jarenlange onderwijservaring waarin hij regelmatig met rouw en verdriet op school werd geconfronteerd. 'Er is geen kant en klaar recept voor zulke situaties, elke leerkracht zit er met zijn of haar eigen persoon in. Het protocol biedt informatie, maar is verbonden met de ervaring en de attitude van de leerkracht zelf.' Daarom kan iedere school het protocol toespitsen op de eigen situatie. Spies en zijn collega Anneke Bax MEd, hogeschooldocent bij het Seminarium voor Orthopedagogiek en coördinator Weer Samen Naar School, weten uit ervaring dat er sowieso al heel veel wordt gevraagd van leerkrachten. 'Ze moeten duizend keer per dag het wiel uitvinden en dat vraagt, naast theorie, veel levenswijsheid en ervaring. Komt de dood in de klas, zo'n zwaar gegeven, dan doet dat een enorm beroep op die mens voor de klas.'





Leraar als pedagoog

Spies en Bax waren allebei nauw betrokken bij de ontwikkeling van het programma 'De leraar als pedagoog' voor de Stichting Agora, Stichting voor Bijzonder Primair Onderwijs in de Zaanstreek. In dit programma wordt uitgegaan van de pedagogische idealen die een belangrijke rol spelen in het doen en denken van de leerkracht. Een van de workshops had als thema 'Omgaan met verlies'. Orthopedagoog Marieke van Wees en kindercoach Annette Mulder namen hierin als uitgangspunt het boek *Mijn vader is een engel*, waarin de negenjarige Liël Braitman gedurende een periode van vijf jaar vertelt over de dood van haar vader. In het jonge leven van Liël is namelijk het ongelooflijke, het onbegrijpelijke gebeurd: haar vader is gestorven. Liël was toen vier jaar en zat in groep 1 van Basisschool De Korenaar te Oostzaan. Wie zegt dat Liël te klein was om dit verdriet te begrijpen? 'Eerst werd hij ziek en dan werd hij dood. De dokter kon hem niet beter maken. Nu is hij bij de engeltjes,' zegt ze op 21 juni 2004. Op 23 juni 2007 (groep 3) meldt ze thuis: 'Toen het bijna Vaderdag was, zeiden ze Mevrouwje Vaderloos.' En op 22 augustus 2008 (groep 5): 'Ik ben de enige op school die geen vader heeft.' Liël's observaties zijn hartverscheurend, maar ook poëtisch en hoopgevend. Rien Spies: 'Het boekje van Liël leert leerkrachten als peda-

gogen door de ogen van kinderen te kijken. We praten te vaak over kinderen. We zouden meer met kinderen moeten praten. Liël leert ons dat.'

Kind en volwassene

In de grond voelt een kind hetzelfde als een volwassene, alleen kan het kind meestal geen woorden geven aan zulke overweldigende gevoelens. Kinderen geven zich over aan hun spel en vaak is het moeilijk aan hen te zien wat voor orkanen van verdriet er in hun binnenste woeden. Liël deelt haar ervaring, doordat haar moeder allerlei spontane uitspraken gedateerd heeft vastgelegd. Liël's uitspraken vertellen dan ook over de binnenwereld van een rouwend kind en vormen volgens deskundigen een gedetailleerde afspiegeling van de golfbewegingen die in een verliesverwerkingsproces waar te nemen zijn. Maar je kunt ook bij jezelf te rade gaan. Want is niet iedere volwassene ooit een kind geweest dat in zijn of haar korte leven al te maken heeft gehad met het verlies van een geliefd mens of dier? Tijdens de workshop werd met een woordenloze oefening duidelijk dat iedere aanwezige leerkracht voor zijn of haar twaalfde kennis had gemaakt met een groot verlies. Rien Spies en Anneke Bax: 'Dat is een persoonlijke ervaring die je meeneemt in je rugzak, iets dat je hebt geleerd van binnenuit.'

Omgaan met
rouw in de
klas doet
een enorm
beroep
op de
leerkracht

Rugzak

In de praktijk blijkt bovenal dat de rugzak van de leerkracht veel voller is dan hij of zij denkt! Ook al schrik je en word je met eigen verlieservaringen geconfronteerd, je moet en kan op zo'n moment vooral vertrouwen op je eigen basisvaardigheden. Vertrouwen op je eigen ervaring en intuïtie en van binnenuit voelen wat het kind op dat moment nodig heeft.

Wat moet je doen als je met een verlieservaring geconfronteerd wordt?

- Luisteren, tijd nemen, warmte en aandacht geven, vragen stellen en ook rustig en eerlijk antwoorden op vragen.
- Letten op kinderen die zich meer dan anders terugtrekken, op de een of andere manier niet aanwezig zijn of juist het tegenovergestelde. En daarnaast het kind ook gewoon behandelen, geen uitzondering laten zijn.
- Geen leerkracht of kind is hetzelfde. Iedere situatie zal dan ook anders zijn, maar altijd is er meteen sprake van ontzetting en verdriet. De dood van een vader of moeder is de nachtmerrie van elke ouder en wordt gevoeld en besproken tot op het schoolplein. Leerkrachten, kinderen, ouders, iedereen wordt geconfronteerd en reageert.
- Openheid en helderheid over het gebeurde en een goede coördinatie van praktische zaken rond uitvaart en dergelijke zijn dan van onschatbare waarde.
- In de periode daarna neemt de dagelijkse routine zijn gang, maar in de klas is wezenlijk iets veranderd. Dan is het belangrijk dat de leerkracht blijft invoelen wat de klas en het kind nodig heeft. Juist op de meest onverwachte momenten kunnen er vragen komen, wat een beroep doet op de flexibiliteit van de leerkracht. Wanneer, hoe vaak en op welke manier is aandacht gewenst?
- Ook de overgebleven ouder mag in dit proces niet vergeten worden. Een draaiboekje waarin staat wanneer de ouder is overleden, wat zijn of haar verjaardag was, of er een graf is of juist niet en andere praktische zaken kunnen van grote waarde zijn bij het begeleiden van het rouwproces van het kind.

Oplossingen delen

Het delen van je ervaringen met andere leerkrachten is van onschatbare waarde. Samen beschik je, jongere en oudere leerkrachten, immers over een kostbare rugzak vol verlieservaring. Tijdens de workshop werden ervaringen gedeeld en bleek dat veel aanwezigen al te maken hadden gehad met groot kinderverdriet of, in het geval van een

ernstig zieke ouder, zich erop voorbereiden. Iemand vertelde over een vader die zich had opgehangen en tijdens de middagpauze werd gevonden. Een ander over een opa die tijdens een grootouderdag, midden in de groep, was overleden. En wat te denken van de leerkracht die niet alleen de achtjarige Mark in haar groep had, maar ook zijn engel ofwel overleden vader die hij 's morgens bij het naar school gaan op zijn schouder zette? Leerkrachten ontdekken en ontwikkelen zo hun eigen oplossingen en kunnen ook op dit gebied elkaar enorm inspireren. Wat te denken van een stilteplek op school, waar niet alleen aandacht is voor dood, maar ook voor geboorte? Of een verdrietschriftje waarin het kind op ieder moment dat het dat zelf wil, iets mag schrijven of tekenen? Wat te denken van een zeer zorgvuldige overdracht op scholen, waarin niet alleen aandacht is voor dat ene kind dat vorig jaar haar moeder heeft verloren, maar ook dat andere kind bij wie het vier jaar geleden is gebeurd? Is er in de drukke aanloop van een nieuw schooljaar wel voldoende aandacht voor een overlijden dat in de vakantie heeft plaatsgevonden?

En zo blijkt dat leerkrachten, die beamen dat er in de opleiding nauwelijks informatie voorhanden was op dit gebied, veel praktijkervaring met elkaar te kunnen uitwisselen. Momenteel wordt door collega's van Anneke Bax van het Expertisecentrum 'Beperkingen en Handicaps' van het Seminarium voor Orthopedagogiek, Hogeschool Utrecht een module 'Rouw en verlies' ontwikkeld waarmee studenten in hun onderwijspraktijk leren om beter voorbereid te zijn en te kunnen inspelen op deze ingrijpende gebeurtenissen, zonder voorbij te gaan aan eventuele eigen traumatische ervaringen op dit gebied.

Rouwproces van kinderen

Er zijn globaal een aantal manieren van reageren op verlies te formuleren in de verschillende leeftijdsfasen van kinderen:

- **Kinderen tot tweeënhalf jaar** merken aan het gedrag en de reacties van vader of moeder dat er iets veranderd is, maar zijn niet in staat om het te begrijpen.
- **Bij kinderen tot vijf jaar** staat het concreet denken voorop. Ze denken dat de dood een tijdelijke scheiding is: 'Wanneer

komt papa terug?' 'Waar is oma nu?'
'Waarom komt mama niet terug?'

- **Vanaf zes jaar** hebben kinderen meer begrip van de eindigheid van het leven en reageren verdrietig en opstandig. Het kan ook samen gaan met angstklachten, slaapproblemen, eetproblemen en scheidingsangsten. Sommige kinderen zijn geneigd om de dood te ontkennen en doen alsof er niets aan de hand is. Andere kinderen zeggen dat ze nog met de overledene praten en dat ervaren ze als een troostende ervaring.

Het verwerken van een overlijden verloopt voor ieder kind op een geheel eigen wijze. Toch zijn er een aantal taken die in de loop van de tijd volbracht worden:

- het accepteren van het verlies;
- het voelen en verwerken van de pijn;
- het leren leven zonder de overledene;
- de overledene een plek geven in de gevoelswereld;
- verdergaan met het leven.



Kinderen hebben een grote behoefte aan een gevoel van veiligheid en geborgenheid. Na een overlijden kan dat verlangen nog sterker naar voren komen. Dan is het belangrijk dat bestaande routines zo veel mogelijk gehandhaafd blijven (school, etenstijd, bedtijd, slaapritueel). Door die routines te handhaven, blijft het leven ondanks alles toch een beetje voorspelbaar voor het kind.

Een einde aan rouw?

Het begin van rouw is duidelijk, maar waar is het einde? Wie zegt dat er ooit een einde komt aan de rouw van een klein of groot mens? Iedereen weet wel dat het gemis met je meeloopt, als een schaduw die zich op de meest onverwachte, juist vreugdevolle momenten laat zien. Verjaardagen, Vader- en Moederdag, Kerstmis, een diploma-uitreiking, het einde of begin van een schooljaar. Aan de leerkracht de belangrijke taak er te zijn, vanuit het hart die pijn te begrijpen en bevestigen en een steun te zijn in een kinderwereld waarin het ergste allang is gebeurd.

MEER WETEN?

Mail voor meer informatie over de workshop 'Omgaan met verlies' naar: info@mulderenvanwees.nl
Het protocol 'Rouw en verdriet op school' is te downloaden op www.besturenraad.nl.

LITERATUUR!

- Braitman, L. (2008). *Mijn vader is een engel, een kind over de dood van haar vader*. Vaals: Miramah House.
- Veering, J. (2006). *Koen & Katie, afscheid van je liefste dier*. Vaals: Miramah House.

Josephine Veering

is uitgever/auteur van boeken over afscheid en betrokken bij diverse initiatieven op dit gebied
(josephine@miramah-house.com)