



TOT VOORBIJ HET ZURE

Voor begeleid.st.ers van kinderen
en jongeren over omgaan
met verlies en rouw





TOT VOORBIJ HET ZURE

Voor begeleid.st.ers van kinderen
en jongeren over omgaan
met verlies en rouw

Colofon

Werkten mee aan deze uitgave:

Koen Timmermans, Fonny Grootjans, Marijke Vanmuysen,
Jolien Caubergh, Werner Fierens, Xenia Geysmans,
Ken Hendrickx, Anais Fayt, Els Van Doren

Eindredactie: Jozefien Van Huffel, Els Van Doren

Lay-out & visuals: Michael Moras

Taalcorrectie: Ken Hendrickx, Bart Boone



Vlaanderen
verbeelding werkt

Inleiding	6
DEEL 1: WAT IS ROUW?	7-14
Rouwen als deel van ons bestaan	8
Hoofdstuk 1: Rouwmodellen	9-10
1.1 Integratieve visie op rouw	9
1.2 Het DNA-model (Verthriest & Maes, 2017)	10
Hoofdstuk 2: Rouwtaken	11-14
2.1 Vier rouwtaken	11
2.2 Rouwen in een groep	12
2.3 Rouwbeleving bij euthanasie	12-14
DEEL 2: ROUWEN AANGEPAKT	15-36
Hoofdstuk 3: Aandacht hebben – het wonder van de kleine goedheid	16-17
Hoofdstuk 4: Woorden vinden	17-25
4.1 Omgaan met verlies en rouw bij jongere kinderen	17-18
4.2 Omgaan met verlies en rouw bij 6- tot 12-jarigen	18-19
4.3 Omgaan met verlies en rouw bij 12- tot 16-jarigen	19
4.4 Omgaan met verlies en rouw bij +16-jarigen	20
4.5 Het slechte nieuws bekendmaken	20-23
4.6 Zussen en broers	23-24
4.7 De eerste groepsactiviteit organiseren	24-25
Hoofdstuk 5: Online rouwen	26
Hoofdstuk 6: Afscheidsrituelen	27-36
6.1 Methodieken	27-34
6.2 Diversiteit in afscheidsrituelen	34
6.3 Checklist	35-36
Conclusie	37
Bijlagen	38
Literatuurlijst	39



Inleiding

De rouwmap die voor je ligt, is het resultaat van een samenwerking tussen leden¹ van het Netwerk voor Pastoraal met Jongeren. Net zoals met de voorgaande rouwmappen 'Door het zure heen' en 'Door het zure heen gebroken' willen we jou, als begeleid.st.er van kinderen of jongeren die te maken krijgt met verlies en rouw, handvatten aanreiken om met rouw om te gaan. Deze nieuwe map vervangt de vorige twee niet, ze is een aanvulling.

De kijk op omgaan met rouw en rouwverwerking evolueert. We vinden het daarom belangrijk om jullie ook mee te nemen in nieuwe inzichten en hedendaagse visies. Gebaseerd op die nieuwe inzichten geven we extra aandacht aan slechtnieuwscommunicatie en het opvangen van broers en zussen die deel uitmaken van jullie groep. De wereld verandert en dat heeft ook een invloed op de verlieservaringen van onze jongeren. Hoe ga je met je groep bijvoorbeeld om met de situatie van een jonge leid.st.er die euthanasie aanvraagt? Het leven van jongeren speelt zich gedeeltelijk online af, wat voor invloed heeft dat op rouwbeleving? Onze groepen worden diverser, wordt dat weerspiegeld door diversiteit in onze afscheidsrituelen?

“De kijk op omgaan met rouw en rouwverwerking evolueert. We vinden het daarom belangrijk om jullie ook mee te nemen in nieuwe inzichten en hedendaagse visies.”

We beseffen ten volle dat elke jeugdbeweging in de praktijk haar eigen gewoonten heeft en hopen dat deze map waar nodig voor (extra) inspiratie kan zorgen. Verschillende jeugdbewegingen gebruiken verschillende benamingen. Een voorbeeld daarvan is groepsleiding/takleiding/begeleiding. Pin je daar bij het lezen niet op vast – we gebruikten de termen door elkaar, zodat elke beweging zich erin kan herkennen.

We merkten dat termen zoals begravenis, crematie, uitvaart, enz. in de praktijk door elkaar gebruikt worden en voor verschillende mensen anders aanvoelen. Daarom kozen we ervoor om in deze map niet uitsluitend voor een zogenaamde neutrale term te gaan, maar de verschillende woorden door elkaar te gebruiken. Kennis vergaren kan er niet voor zorgen dat gemis minder zwaar gaat wegen. Inzichten in fysieke en psychische processen kunnen er wel toe leiden dat je, als begeleid.st.er van kinderen en jongeren, beter kan luisteren en handelen.

Els Van Doren,
voorzitter Netwerk voor Pastoraal met Jongeren

¹ Chirojeugd Vlaanderen, Bosco Base, Kamino, KLJ, KSA, Scouts en Gidsen Vlaanderen, Sint-Michielsbeweging en Vlaams Universiteits- en Hogeschoolpastoraat

DEEL 1

Wat is rouw?



Rouwen als deel van ons bestaan

We kennen allemaal de goedbedoelde uitspraken als *“Tijd heelt alle wonden, je komt er wel overheen”*, *“Laat het los!”* en *“Blijf niet bij de pakken zitten, je moet vooruit”*. Misschien heb je ze zelf al weleens te horen gekregen?

Onze hedendaagse samenleving verdraagt verdriet maar moeilijk en dus kunnen we die emoties maar het beste wegwerken of ‘verwerken’ – als het ware enkele fasen doorlopen en dan ben je weer ‘gezeen’. Maar rouw is geen pathologie. Rouw is geen ziekte die je kan overwinnen door medicijnen in te nemen. Soms leven we alsof we het ‘eeuwige leven’ hebben, maar er is geen ontkomen aan. Mensen zijn kwetsbaar en alle leven is sterfelijk. Verlies, dood en rouw zijn dan ook wezenlijke onderdelen van ons bestaan.

“Rouwen is een holistisch gegeven: het heeft invloed op je lichaam, je geest en je sociale relaties.”

Sommige ‘verliezen’ zien we aankomen, zoals het veranderen van school, het beëindigen van een liefdesrelatie of het overlijden van iemand die al lang vecht tegen een ziekte. Daarnaast zijn er verliezen die buiten onze verwachtingen vallen: een goede vriend die plots naar het buitenland verhuist, een lid van je jeugdbeweging dat een ongeval niet overleeft, ontslag van een ouder, enz. Leidt dan alle verlies tot rouwen? Niet noodzakelijk. Zo kan je vertrouwde school achterlaten zelfs uitdagend zijn. We rouwen wel wanneer we iets of iemand verliezen waaraan of aan wie we gehecht waren. Mensen zijn relationele wezens en hebben van nature de neiging om te verbinden. De keerzijde van die natuurlijke neiging tot hechting en verbondenheid is het rouwen na verlies. Sterker nog, we ervaren het als een inbreuk op wie we zijn.

In dit eerste hoofdstuk geven we een brede omkadering van wat rouw is en doet. Rouwen is immers een holistisch gegeven: het heeft invloed op je lichaam, je geest en je sociale relaties. Daarnaast willen we rouw graag bespreekbaar maken en errond sensibiliseren.

Rouwmodellen

1.1 Integratieve visie op rouw

Rouw implementeren in een model, in een theoretisch kader. Het klinkt misschien wel een beetje artificieel, want elke verlieservaring is immers een persoonlijk, innerlijk, uniek, complex en meervoudig proces. Het is dus niet onze bedoeling om h et geheim van h et rouwproces te ontsluiten. We geloven immers niet dat het mysterie van liefde en rouw helemaal te ontcijferen valt of dat er zoiets als h et rouwproces bestaat. Wel zijn er enkele zaken die telkens blijven terugkomen.

De hedendaagse visie op rouw heeft het over de volgende kenmerken (Maes, 2014):²

- **Rouw kent geen eindpunt**
Het is namelijk een levenslang en dynamisch proces; een traject van continu aanpassen. Zo verandert de relatie met wie je verloren hebt, verandert de rouw an sich en blijft het jou veranderen – het bepaalt voor een groot deel je identiteit.
- **Ieder rouwproces is uniek**
Elke mens heeft een uniek levensverhaal en dat geldt ook voor het rouwproces: het is een onvoorspelbaar gegeven. Ook al heeft het herkenbare dimensies, het is telkens een unieke ervaring van een persoon op dat specifieke moment in zijn of haar leven in een bepaalde context.
- **Hechting is de kern van rouw**
Mensen zijn relationele wezens. Je hechten (inclusief de bijbehorende verbondenheid) is noodzakelijk om te overleven, maar het is ook het fundament om tot zelfontplooiing te komen. Hechting is de ervaring van liefde en de kern van rouw. Je hechtingsstijl (veilig/onveilig) zal altijd de intensiteit en stijl van je rouwproces beïnvloeden (Fiddelaers-Jaspers, 2011).³
- **Rouw is ook betekenis geven**
Naast een fysieke, sociale en geestelijke dimensie heeft de mens ook een zingevingsdimensie. Het is eigen aan mensen om hun leven zo betekenisvol mogelijk in te vullen. Door een verlieservaring kan de zingevingsdimensie echter in het gedrang komen en ze kan aanleiding geven tot nieuwe vragen naar zingeving en betekenis. De rouwende probeert betekenis te geven aan het verlies en dat is niet evident aangezien dergelijke gebeurtenissen meestal worden ervaren als volstrekt zinloos.
- **Rouw is als een blijvende verbinding**
In de klassieke rouwmodellen (zie bijvoorbeeld Kübler-Ross (1969)) werd er doorgaans gesproken in termen van loslaten en afscheid nemen met het accepteren als eindpunt (“rouw is wel eindig”). Gebeurde die acceptatie niet? Dan werd je als ziek bestempeld (pathologische rouw). In de hedendaagse visie op rouw gaat het voornamelijk over het ‘zoeken naar een symbolische verbinding die verder bijdraagt tot ons leven’. De band met de overledene (vanaf nu X genoemd, red.) blijft dus van wezenlijk belang: doodzwijgen en nooit praten over X is zeker geen goede strategie. Erkenning van de pijn en het gemis is belangrijk. Het is immers een onderdeel geworden van wie je bent (je bent wat je verloren hebt).

1.2 Het DNA-model (Verthriest & Maes, 2017)⁵

De bovenstaande vijf kenmerken/principes vinden we in het driedimensionaal DNA-model dat Gerke Verthriest en Johan Maes uitgewerkt hebben. In dat model ligt de belangrijkste klemtoon op de blijvende symbolische band met X en op het dynamische samenspel tussen deze drie dimensies (de drie V's):

Dimensie 1: De dimensie van de betekenisvolle relatie of de Verbinding

Dimensie 2: De dimensie van het Verlies

Dimensie 3: De dimensie van het Verder leven (mèt het gemis)

Dimensie 1:

De dimensie van de Verbinding

De kern van deze dimensie zit in *de pijn van de afwezigheid*. Ook al is iemand fysiek afwezig, toch blijft de verbinding met die persoon voortbestaan – al zal de verbinding wel om een andere invulling vragen. De fysieke relatie die er was, moet omgezet worden in een soort symbolische aanwezigheid. Het klinkt paradoxaal, maar dat noemen we 'de aanwezige afwezigheid'. Rouwen is dus een zoektocht naar een andere invulling, een andere vorm van verbondenheid, van relatie en dus ook van liefde. Zodra iemand sterft en fysiek afwezig is, wordt hij symbolisch aanwezig gesteld in de eigen en gedeelde verhalen. We herbekijken of herdefiniëren de relatie, de betekenis, de afdruk die iemand heeft achtergelaten op ons en de omgeving én wederzijds. (...) We nemen de ander mee in manieren van doen, van denken, van leven, in nieuwe of hernieuwde levensdoelen, in waarden en zingeving. (Verthriest & Maes, 2017, p. 254)

Dimensie 2:

De dimensie van het Verlies

In deze dimensie gaat het voornamelijk over de vaak vreselijke, bijna ondraaglijke *scheidingspijn* of impact van het verlies. Daarbij probeert een rouwende om niet meer en meer overweldigd te worden, maar om zich zo tot die pijn te kunnen verhouden dat die een deeltje van hem of haar wordt. De pijn kan wel af en toe nog de kop opsteken of weer tijdelijk ondraaglijk worden. Het stilstaan bij en zoeken naar nagelaten sporen roept immers intense emoties op zoals woede, angst, verdriet en schuld. Het kan echter ook leiden tot positieve emoties zoals liefde, dankbaarheid, vrede en opluchting. Volgens het DNA-model is het aangewezen om te kunnen

en te mogen fluctueren tussen naar het verlies gaan en ervan weggaan. De eerdergenoemde emoties kunnen dan ook tegelijkertijd voorkomen.

Dimensie 3:

De dimensie van het Verder leven

De kern van deze dimensie zit in *de pijn van de ontwrichting*. Een nabestaande kan zich ontwricht voelen wanneer er zwaar verlies geleden is. Je wordt geconfronteerd met de realiteit: het leven gaat verder zonder X. Deze dimensie houdt een zoektocht in, een constructie van een nieuwe identiteit die verder moet zonder die ene naaste. Ook hier is er sprake van een soort beweging tussen enerzijds in beweging zijn (een soort oriëntatie naar het leven) en de bijbehorende uitdagingen en taken die op ons als rouwende afkomen, en anderzijds ons afsluiten van de wereld, ons terugtrekken in onze schuilplek.

² J. Maes (2014). Naar een integratief rouwmodel. In: *Handboek rouw, rouwbegeleiding, rouwtherapie*. Tussen presentie en interventie, red. Johan Maes en Harriette Modderman (Kapellen: Witsand uitgevers).

³ Riet Fiddelaers-Jaspers (2011). *Met mijn ziel onder de arm. Tussen welkom heten en afscheid nemen* (Heeze: In de wolken).

⁴ Elisabeth Kübler-Ross (1969). *On Death and Dying* (New York: Macmillan).

⁵ Gerke Verthriest en Johan Maes (2017). *Het DNA van rouw. Eigentijdse handleiding voor het omgaan met rouw en rouwenden* (Kapellen: Witsand uitgevers).

Rouwtaken

2.1 Vier rouwtaken

Als we het voorgaande vertalen naar de wereld van kinderen en jongeren kunnen we vier rouwtaken onderscheiden.

1 Het verlies erkennen

Het verlies erkennen is geen evidente taak. Er is een groot verschil tussen het 'weten' en het 'voelen'. Een duidelijk voorbeeld daarvan is een kind dat zegt: *"Ik weet wel dat mama dood is, maar ..."* Enerzijds is er de werkelijkheid en anderzijds de hoop, de fantasie – kortom: de eigen belevingswereld. Kinderen en jongeren zijn pas in staat het verlies te erkennen als ze de pijn ervan kunnen doorvoelen.

2 De pijn van het verlies ervaren

Kinderen en jongeren uiten hun ontspoorde emoties vaak in signaalgedrag: woede, hyperventilatie, enz. Signaalgedrag is gedrag dat niet *gewoon* is, het zijn ontaarde gevoelens. Rouwreacties manifesteren zich op verschillende vlakken. Op lichamelijk vlak krijgen kinderen en jongeren allerlei klachten zoals buikpijn, vermoeidheid, enz. Op gevoelsvlak ervaren ze zéér veel gemis, eenzaamheid, verdriet, woede, enz. Op mentaal vlak kan het gebeuren dat ze zich moeilijker kunnen concentreren, dat ze lijden aan geheugenverlies, enz.

3 Een plaats geven aan het verlies

In deze fase groeit het besef van de gevolgen van het verlies. Je moet je aanpassen aan een omgeving zonder X. Veel is afhankelijk van de relatie die je had met X en de betekenis die X in je leven vervulde. Kinderen en jongeren stellen dan ook heel wat concrete vragen om zich

aan een nieuwe situatie aan te passen of om zich weer veilig te voelen – ze zoeken vervanging voor allerlei functies.

4 Herinrichting, herorganiseren en investeren in nieuwe relaties

Het verlies is niet vergeten maar je moet de draad van het leven weer kunnen opnemen zonder overspoeld te worden door emoties. Als je de kans gekregen hebt om je verdriet te doorwerken, zal je in staat zijn om – ondanks het gemis – met een goed gevoel verder te gaan. Dat het verdriet doorwerkt is, betekent niet dat het verdwenen of vergeten is. Toch denken kinderen en jongeren soms dat ze X onrecht aandoen door bijvoorbeeld nieuwe banden aan te gaan.



2.2 Rouwen in een groep

De dood en afscheid nemen zijn aspecten van het leven waar alle kinderen en jongeren vroeg of laat mee geconfronteerd worden. Ze stellen zich dan vaak vragen als: “Wat is doodgaan?”, “Wat is de zin van het leven?”, “Waarom is het bestaan eindig?”, “Is er een (mogelijk) hiernamaals en hoe ziet dat er dan uit?”. Voor hun verdere ontwikkeling is het belangrijk dat ze in een vertrouwde omgeving over die vragen praten met vrienden. Bij de verwerking van rouw spelen veel factoren een rol. Daardoor is het niet eenvoudig om er met je groep mee om te gaan en is het onmogelijk een kant-en-klaar-antwoord te bieden voor elke groep en elke context. Als leid.st.er zal je daarom zelf een inschatting van de context moeten maken en je eigen weg moeten vinden in de situatie waarmee je geconfronteerd wordt.

Enkele factoren die in het rouwproces een bepalende rol kunnen spelen:

- De positie van de jongere binnen de groep: stil op de achtergrond, aanwezig op de voorgrond, eerder het leid.st.erstype, gesloten of open karakter, enz.
- De hechtheid binnen de groep: kennen de leden van de groep elkaar al lang? Is het een beginnende groep? Hoe is de sfeer binnen de groep?
- Welke positie heb jij als leid.st.er in de groep? Hoe ga je als leid.st.er zelf om met verlies?
- Wat is jouw relatie als leiding tot X? Hoe is je relatie met het lid dat met een overlijden geconfronteerd wordt?

Al die factoren (en waarschijnlijk nog vele andere) spelen een rol bij het kiezen van werkvormen om met afscheid en rouw om te gaan. Een goede inschatting van je groep kan heel bepalend zijn voor je aanpak. Verder in deze map vind je een aantal werkvormen. Als leiding heb je uiteraard de vrijheid om daar een selectie uit te maken of om zelf een aantal dingen aan te passen voor jouw groep.

2.3 Rouwbeleving bij euthanasie

Ziekte, rouwen en verlies zijn onderwerpen waar we graag met een grote boog omheen lopen. Als een lid of iemand van de leiding een aanvraag tot euthanasie deed, komen er bij de ‘normale vragen over overlijden en rouw’ ook nog een heleboel andere vragen naar boven. Vragen die niet direct een antwoord verwachten maar wel de nodige aandacht verdienen om met respect te kunnen omgaan met de beslissing van die persoon. Hieronder vind je enkele handvaten om samen met de groep mee te wandelen in hun zoektocht.

Ondersteunende rol vooraf

Het gebeurt dat je wordt gevraagd ondersteuning te bieden voor een groep waarvan iemand een aanvraag tot euthanasie deed. De vragen en de zorg die je bij andere afscheidsmomenten zou stellen en bieden, komen hier ook aan bod:

- Wat kan de groep/leiding zelf doen? Waar hebben ze steun bij nodig?
- Wie in hun netwerk is erbij betrokken?
- Wie zijn de contactpersonen, welke communicatieafspraken worden er gemaakt?
- Waar kan er samengekomen worden? Groepslokaal of elders?

Verlies zelfzorg niet uit het oog – er zijn voor een groep jongeren vraagt veel energie.



Rouwen is hetzelfde

Eender wanneer of hoe iemand overlijdt, afscheid nemen betekent rouwarbeid verrichten. Herinneringen koesteren, woorden zoeken die troosten, omgaan met het gemis, een afscheidsmoment bijwonen of het zelf organiseren, leren verder te leven: het zijn allemaal opdrachten voor de rouwenden.

Rouwen is anders

Als iemand overlijdt door euthanasie wekt dat bij sommigen specifieke vragen en gevoelens op: over zelfbeschikking, over lijden, over weten wanneer je doodgaat.

Handvatten

- X is méér dan de manier waarop die sterft: een persoon valt niet samen met hoe die overlijdt; net zoals iedereen meer is dan 'een zieke' of 'een lid van je groep' of ...
- Blijf bij de beleving van iedereen in de leidingsploeg en bij de leden. Vermijd dat je verzandt in een intellectuele discussie over euthanasie. Dat laatste kan boeiend zijn voor of na het overlijden, maar niet op een moment van diepe rouw. Misschien zijn er uiteenlopende meningen, en dat is oké, maar op dit moment beleeft iedereen de rouw.
- Ga het gesprek niet uit de weg: elke vraag en elk gevoel mag er zijn. Niet op elke vraag zal een antwoord (nodig) zijn, en dat is oké.

- Of iemand kiest voor euthanasie én of die daar open over is, is aan die persoon en zijn of haar naasten. Het kan anderen aanzetten tot nadenken over hoe zij het zouden verkiezen, maar het is niet nodig om met de leidingsploeg tot een standpunt – laat staan oordeel – te komen.
- Als de persoon zelf en/of de familie kiest om discreet te zijn over de euthanasie moet dat gerespecteerd worden. Een gesprek over eigen vragen en gevoelens tussen vrienden is wel oké.
- In de groep kan een afscheidsmoment georganiseerd worden. Afhankelijk van de wensen van de familie kan dat een open samenkomst zijn of beperkt blijven tot de leden en leiding. Ook als de officiële uitvaart in intieme kring plaatsvond, is het oké om met de jeugdbewegingsvrienden afscheid te nemen. Jullie missen immers iemand uit jullie groep en het kan veel betekenen om daarbij stil te staan.

“Eender wanneer of hoe iemand overlijdt, afscheid nemen betekent rouwarbeid verrichten.”

- Erken je eigen gevoelens en die van anderen: verdriet, gemis, misschien teleurstelling omdat jouw idee over de vriendschap niet overeenstemt met dat van de andere.
- Respecteer verschillen in de ploeg: als sommigen er liever niet over praten, is dat oké. Let erop dat afspraken voor bijvoorbeeld het afscheidsmoment samen gemaakt worden.

- Soms neemt iemand uitdrukkelijk afscheid. Dat kan indrukwekkend zijn; wees mild voor elkaar en neem genoeg tijd om die ervaring een plaats te geven. Laat voldoende ruimte aan de persoon om keuzes te maken over welke contacten onderhouden worden, welke activiteiten nog doorgaan en welke herinneringen opgehaald worden.
- Als jullie met je groep uitgenodigd worden voor een afscheidsmoment, voor of na het overlijden, is het goed om vooraf samen te komen. Niet iedereen van de leden en de leiding is vertrouwd met een situatie als deze. Sommigen zullen nog nooit een erg zieke persoon gezien hebben of een begrafenis bijgewoond hebben. Hen vooraf inlichten over wat ze kunnen verwachten en hoe een en ander verloopt, kan geruststellend zijn.
- Als je de kans krijgt om de zieke vriend in nog te spreken of iets te sturen: grijp ze, neem je tijd om hierover na te denken en kies bijvoorbeeld een mooie gezamenlijke ervaring die je wil delen.
- De manier waarop de uitvaart georganiseerd wordt, is een keuze van de familie, in samenspraak met de voorganger. Soms zijn er tussen betrokkenen spanningen die voelbaar blijven in het afscheidsmoment. Als jeugdgroep kunnen jullie een verbindende rol spelen, maar niet altijd een oplossing bieden. Zo respectvol mogelijk omgaan met iedereen, ook met jullie leden en leiding, is dan het beste wat jullie kunnen doen.
- De juiste taal vinden, is moeilijk: pleegt iemand euthanasie, laat iemand euthanasie uitvoeren ...? Er zijn geen gemakkelijke woorden. Laat dat ook aan bod komen in jullie gesprekken en samenkomsten. Elk gesprek en elk gevoel mag er zijn. Niet op elke vraag zal een antwoord nodig zijn.

Uit de leidraad groepsonthaal slachtofferhulp

Probeer deze vragen in te vullen:

- Had ik maar ...
- Als ik maar ...
- Ik zou willen dat ik ...
- Wat kan ik nu doen? ...
- Wat gaat er door mijn hoofd op dit moment? ...
- In de toekomst wil ik ...

Voorbeelden van vragen om gesprekken te voeren met mensen over hun levenseinde, op de website leif.be:

- Ik zou je eigenlijk willen vragen hoe het met je gaat en tegelijk vind ik dat moeilijk. Ik weet dat het niet goed gaat en ik wil het niet allemaal nog moeilijker of pijnlijker maken. Wat zou jij graag willen?
- Ik vind het moeilijk om op bezoek te komen, want ik zou je willen helpen of zeggen dat het allemaal goed komt en ik weet dat dat niet kan. Ik weet niet goed wat ik dan wel nog moet zeggen. En tegelijk wil ik je niet in de steek laten. Waar zou je iets aan hebben?
- Ik zie je verdriet en ik zou het willen oplossen, maar ik weet niet hoe en dan zwijg ik liever. Misschien moet ik alleen maar luisteren? Wat denk je?
- Ik heb de indruk dat je er liever niet over praat. Klopt dat? Is er dan iets anders waar je het over wilt hebben of wat we samen kunnen doen?

DEEL 2

Rouwen aangepakt

Aandacht hebben het wonder van de kleine goedheid

“Hoe doorbreken we de onhandigheid en bijbehorende stilte?”

“Hoe kunnen we aandachtig nabij zijn?”

We zouden een basissetiek moeten ontwikkelen, met empathie voor de rouwende medemens als vertrekpunt en met maatschappelijke waarden als kwetsbaarheid, verantwoordelijkheid en solidariteit in de hoofdrol. Een blijvende erkenning van het Oud-Griekse *pentheo* – het intense gevoel van droefheid – en ten slotte een waardering van de Levinasiaanse *kleine goedheid*. Bescheiden daden voor rouwendenden zijn immers van wezenlijk belang en subtiele aandacht op langere termijn wordt ook geapprecieerd.

Bij het aanhoren van aangrijpende maar soms ook warme verhalen van ervaringsdeskundigen valt het telkens weer op dat de kleine diepmenselijke, eerder bescheiden attenties het meest deugd doen. Een berichtje sturen op betekenisvolle datums (er gewoon zijn in plaats van altijd iets te willen ‘oplossen’), nederige rituelen helpen invoeren, proberen het stil te maken of eens een al dan niet werkgerelateerde taak tijdelijk overnemen. Melige cadeaus zijn niet nodig – het gaat hier dan ook niet over sentimentaliteit, maar over pure emoties. Het bescheiden en fragiele karakter van die ‘kleine goedheid’ wijst immers op het feit dat ze authentiek is.

“Kleine, authentieke attenties doen het meest deugd.”

Het begrip *kleine goedheid* komt van Levinas. Het altrocenrisch denken van deze Frans-joodse filosoof was vernieuwend, want hij plaatst ‘de andere’ centraal. Hij heeft het dan ook vaak over *het gelaat van de ander*. Het gelaat ontglipt aan onze blik, het is onherleidbaar en het belangrijkste van al is dat wij verantwoordelijk gesteld worden voor het appél dat van de ander uitgaat. *Het kleine goed of La pe-*

tite bonté is volgens hem dan ook de essentie van het leven – doe elkaar eens een klein plezier. Met andere woorden: “Wees groot in de kleine dingen.”

Zo omschrijft Levinas die kleine goedheid in het kort:

Tussen alle verwording van menselijke verhoudingen houdt de goedheid stand. Ze blijft mogelijk, ook al kan ze nooit een systeem of sociaal regime worden. Elke poging om het menselijke helemaal te organiseren, is tot mislukken gedoemd. Het enige wat levendig overeind blijft, is de kleine goedheid van het dagelijks leven. Ze is fragiel en voorlopig. Ze is een goedheid zonder getuigen, in stilte voltrokken, bescheiden, zonder triomf. Ze is gratis en juist daardoor eeuwig. Het zijn gewone mensen, ‘simpele zielen’, die haar verdedigen en ervoor zorgen dat ze zich telkens weer herpakt, ook al is ze volstrekt weerloos tegenover de machten van het kwaad. De kleine goedheid kruipt overeind, zoals een platgetrapt grassprietje zich weer opricht. Ze is misschien wel ‘gek’ – een dwaze goedheid – maar ze is tegelijk het meest menselijke in de mens. Ze wint nooit, maar wordt ook nooit overwonnen!

(Levinas, 1995, pp. 117-118)

Woorden vinden

In dit hoofdstuk geven we enkele tips en tricks over hoe je rouwenden nabij kan zijn, hoe je de 'juiste' woorden kan vinden en hoe je het eerste samenzijn op een serene manier kan laten verlopen. Besef wel dat het ook voor jou met momenten zwaar kan zijn. Het is dus belangrijk om ook zelf op tijd je grenzen aan te geven. Zelfzorg is noodzakelijk – niet alleen voor jezelf, maar ook voor de mensen waar je zorg voor draagt. Verlies jezelf dus niet uit het oog! Heb vooral ook vertrouwen en wees mild voor jezelf.

Hoe brengen we deze o zo belangrijke kleine goedheid in de praktijk? Ga een gesprek aan met een lid of leid.st.er. Voer het gesprek zo open mogelijk met als centrale vraag: "Hoe kunnen we je helpen?" of "Hoe kunnen we het gemakkelijker maken voor jou?". Enkele voorstellen die je kan doen: een bepaalde taak even 'on hold' zetten, een bepaalde taak tijdelijk overnemen, even niet aanwezig moeten zijn bij een grote groepsactiviteit, een bepaalde persoon als eerste aanspreekpunt aanduiden, een vriend bewuster meedelen bij het maken van kleinere groepen, enz.

4.1 Omgaan met verlies en rouw bij jongere kinderen

In principe starten kinderen in een jeugdbeweging vanaf 6 jaar, maar natuurlijk komen ook jongere kinderen, van baby's tot peuters en kleuters, in aanraking met rouw en verlies. Hoe ze dat beseffen en ermee omgaan, is natuurlijk anders, gezien hun heel jonge leeftijd. Toch is het vanzelfsprekend dat zij via hun omgeving aanvoelen dat er iets met grote impact heeft plaatsgevonden en dat ook zij hun weg daarin proberen zoeken. Kinderen tot 3 jaar voelen duidelijk dat er iets mis is, maar kunnen dat niet verwoorden. 3- tot 5-jarigen zijn ontredderd. Ze beseffen het verlies wel, maar denken nog altijd dat de dood iets tijdelijks is. 'Voor altijd' en 'nooit meer' zijn begrippen die kinderen moeilijk kunnen vatten. Ze hebben meer dan ooit nood aan een vertrouwde omgeving en een vast ritme (Wouters, 2016).⁶

⁶ Bavo Wouters. *Kinderen rouwen anders dan volwassenen* (Klasse). Laatste gewijzigd op 2 november 2016, <https://www.klasse.be/69097/wat-is-rouwen>.

Kleuters hebben nog geen doodsbesef; ze kunnen niet vatten dat de dood onomkeerbaar is. Ze bevinden zich in een fase van magische realiteit: sprookjes zijn net echt. Ze zullen gebeurtenissen naspelen om het te verwerken en om met de angst om te gaan. Soms gelooft het kind ook dat zijn gedachten en gedrag de realiteit kunnen beïnvloeden. Zo kunnen ze zich inzetten 'om mensen terug te laten komen' of geven ze zichzelf de schuld. Emoties kunnen ze nog niet verwoorden, maar ze tonen die wel in gedrag. Er creatief mee aan de slag gaan en de vele vragen eerlijk beantwoorden zonder oplossingsgericht te werk te gaan, is de boodschap (Werkgroep Verder na Zelfdoding, z.d.).⁷

4.2 Omgaan met verlies en rouw bij 6- tot 12-jarigen

Uit de ontwikkelingspsychologie weten we dat kinderen, afhankelijk van hun leeftijd, anders omgaan met afscheid en rouw. Aanvoelen dat er iets met grote impact heeft plaatsgevonden, kan al vanaf een heel jonge leeftijd. Daarmee omgaan, ook op jongkindniveau, is dan ook een must. Denk dus niet dat omgaan met verlies en rouw voor jonge kinderen niet hoeft of te vroeg is. Voor leiding is het belangrijk om inzicht te hebben in het globale verloop van het rouwproces bij kinderen, ook al weten we dat elk kind anders is. In dit deel willen we een korte schets geven van het mogelijke verloop van het rouwproces bij kinderen van 6 tot 12 jaar.

Kinderen vanaf 6 jaar beginnen te begrijpen dat de dood van iets (een dier) of iemand onomkeerbaar is. Toch kunnen ze zich nog niet voorstellen dat ook zichzelf (of leeftijdsgenoten) kunnen sterven. Voor hen is de dood soms een persoon die mensen meeneemt als ze niet snel genoeg kunnen ontsnappen; Pietje de dood is voor hen niet vreemd. Kinderen van die leeftijd hebben vaak moeite om de dood en hun gevoelens daarbij ter sprake te brengen. Ze uiten zich

gemakkelijker via creatieve werkvormen, zoals tekenen, schilderen en kleien, om daarna te vertellen wat ze gemaakt hebben. Jonge kinderen stellen veel vragen over het leven, de dood en het leven na de dood. Soms is het moeilijk te achterhalen wat zij precies met hun vragen bedoelen. Laat hen eerst zelf verwoorden wat ze denken en probeer dan zo concreet mogelijk te antwoorden op hun vragen. Vaak hebben ze behoefte aan nuchtere en duidelijke antwoorden.

Kinderen kunnen hun (basis)vertrouwen verliezen als ze op jonge leeftijd in hun nabije omgeving met de dood geconfronteerd worden. Hun omgaan met het verdriet uit zich vaak in gedragsproblemen, maar ook slecht slapen, slecht eten en klachten over buikpijn of hoofdpijn kunnen signalen zijn. Het is belangrijk te laten voelen dat je er bent en openstaat voor hun verdriet. Voor kinderen is het gevoel van veiligheid essentieel om hun verdriet te kunnen uiten.

“Kinderen uiten hun gevoelens over de dood vaak gemakkelijker via creatieve werkvormen, zoals tekenen en schilderen.”

Kinderen van 7 tot 9 jaar beginnen in te zien dat alle mensen vroeg of laat zullen sterven, ook zichzelf. Toch is de dood volgens hen vooral het gevolg van heel oud geworden zijn. Ze gaan vaak gemakkelijker om met de dood dan kinderen van andere leeftijden omdat ze de meeste zaken aanvaarden zoals ze zich aandienen. Kinderen van deze leeftijd denken beeldend-mythisch.

⁷ Werkgroep verder na zelfdoding. *Leeftijdsgelinkte rouwreacties*. Geraadpleegd op 25/08/2023 op <https://www.werkgroepverder.be/ondersteuning/hoe-ondersteun-ik-kinderen-en-jongeren-na-zelfdoding/leeftijdsgelinkte-rouwreacties>.

Ze hebben een levendige fantasie en tegelijk hebben ze behoefte aan beelden. Ze stellen veel vragen over het leven, over de dood en over wat er na de dood gebeurt. Als de verhalen die volwassenen hen vertellen met afbeeldingen ondersteund worden, leidt dat tot een beter inzicht in de wereld om hen heen. Zelf visueel aan de slag gaan (tekenen, schilderen, kleien) kan voor deze leeftijdscategorie een gezonde uitlaatklep zijn voor gevoelens.

Kinderen van 10 tot 12 jaar beseffen ten volle de betekenis van de dood. Zij weten dat de dood niet per se samenhangt met oud zijn – ook kinderen kunnen sterven. De dood wordt erkend als een deel van het leven en als onherroepelijk. De eigen dood blijft voor hen echter veraf: dood is voor anderen. Zelf mogen ze roekeloos en wild zijn, want ze leven in de zekerheid dat hen toch niets kan overkomen. Doodgaan kan ook ervaren worden als straf. De kinderen leggen dan een verband tussen 'slechte' dingen doen en sterven. Dat betekent dat er naar aanleiding van een sterfgeval eventueel schuldgevoelens de kop kunnen opsteken. Het is belangrijk daarbij te benadrukken dat we geen invloed hebben op de dood van anderen.

Het abstracte denken groeit. Het denkvermogen van de kinderen is in volle ontwikkeling. Ze willen meer weten over de betekenis van ziek zijn, doodgaan en begraven. Ze willen betrokken worden bij het stervensproces en bij de begrafenis. Ze starten hun eigen zoektocht naar (de betekenis van) leven en dood. Tieners gaan op zoek naar hun identiteit. Ze tasten af hoe en met wie ze hun gedachten en hun gevoelens kunnen delen. Ze leren van volwassenen hoe ze met emoties (ook van pijn en verdriet) kunnen omgaan.

Als ze met een overlijden geconfronteerd worden, willen ze de anderen vaak beschermen en daarom onderdrukken ze hun eigen pijn en verdriet. Dat kan ervoor zorgen dat ze hun eigen rouw uitstellen, waardoor die soms pas veel later een uitweg vindt. Dat gebeurt dan vaak wanneer ze belangrijke stappen zetten in hun verdere leven – bijvoorbeeld op het moment dat ze hun partner leren kennen, afstuderen, trouwen of kinderen krijgen.



4.3 Omgaan met verlies en rouw bij 12- tot 16-jarigen

Vanaf de puberteit beseffen jongeren heel goed wat 'dood' betekent. Ze accepteren de eindigheid van het leven en weten dat de dood onomkeerbaar is. De gevoelens van jongeren rond rouwen vertonen veel gelijkenis met die van volwassenen, maar zijn soms wel complexer door de erbij komende zoektocht naar zichzelf. De tiener heeft de volwassene (nog) nodig, maar in rouw kan het extra moeilijk zijn om elkaar te vinden. Jongeren zoeken onbewust 'hun' tijd en 'hun' manier van rouwen.

Ze hebben veel behoefte aan eigen ruimte, aan vrijheid om met gevoelens om te gaan. Toch willen ze erover praten, maar alleen op de momenten dat ze daar zin in hebben. Tegelijkertijd hebben ze er behoefte aan zich gedragen te weten, zich veilig en beschermd te voelen en te ervaren dat er mensen zijn die om hen geven, dat ze ondanks dit overlijden niet alleen zijn. Ze hebben plaatsen nodig waar ze zichzelf mogen zijn. Bij een overlijden in de familiekring willen ze de gezinsleden helpen ('ontlasten') die onder hetzelfde verlies lijden: voor hen willen ze zich sterk houden. En ten slotte willen ze ook leuke dingen ondernemen met hun vrienden en de draad van hun gewone leven zo snel mogelijk weer oppakken. Hun gedrag kan dus heel divers zijn en van dag tot dag wisselen.

4.4 Omgaan met verlies en rouw bij +16-jarigen

Jongvolwassenen die met de dood geconfronteerd worden, zoeken afleiding terwijl ze hun rouwproces doormaken. Het leven brengt zoveel gebeurtenissen mee waarin verdriet om het gemis zich zal aandienen. Wees je er als begeleider dus van bewust dat het verdriet telkens weer opwelt: wanneer ze studeren, een eerste job krijgen, verliefd worden, trouwen, zelf kinderen krijgen ... Laat hen voelen dat je dat ziet en begrijpt. Nodig hen uit om erover te praten.

Niet alleen de dood in het eigen gezin, maar ook ziekte en overlijden van een vriend, vriendin of klasgenoot, echtscheiding, gemis door opname in het ziekenhuis of de gevangenis kunnen verwarrend zijn en hevige gevoelens losmaken. Verlies maakt kwetsbaar. Kwetsbaar zijn en omgaan met gevoelens van rouw is niet eenvoudig.

Vertrouwensrelaties zijn onontbeerlijk om het rouwproces aan te gaan, om de dingen een plaats te geven. Het fenomeen van de psyche en de sterfelijkheid is onbegrijpelijk. Gevoelens van ontredning, opstandigheid, isolement, verzet, woede en ontkenning vragen ruimte om te mogen bestaan. Het is belangrijk dat jongeren die ruimte krijgen, zodat ze verbondenheid ervaren. Stimuleer hen om naast vreugde ook verdriet te delen. Creëer een veilig klimaat waar vertrouwen, openheid en nabijheid voelbaar zijn (Vanden Abbeele, 2001).⁸

Wanneer jongeren adolescent worden, groeit hun nood aan zelfstandigheid. Zo zullen ze wellicht nog meer nood voelen om met hun (leidings)vrienden samen het verdriet te dragen, in plaats van voornamelijk binnen hun gezinscontext.

4.5 Het slechte nieuws bekendmaken

De basics

- Draai niet rond de pot
- Zeg letterlijk wat je wil zeggen
- Deel alle nodige informatie mee, maar ook niet meer dan dat (denk aan het verschil tussen need to know en nice to know)
- Vermeld je eigen verdriet en medeleven, maar stel het slechte nieuws centraal

Praktisch

Het is beter dat de communicatie rechtstreeks via de groep loopt dan via via.

Communicatie met de familie van X

Waarschijnlijk ben je door de familie op de hoogte gebracht. Als dat niet het geval is, dan is het goed om de hoofdleiding of een lid van de leidingploeg dat de familie goed kent (als afgevaardigde) contact te laten opnemen met de ouders. Als het overlijden tijdens een activiteit gebeurt, kunnen de gecontacteerde hulpverleners je ondersteunen. Zij zullen (eventueel samen met jullie) het slechte nieuws aan de familie gaan vertellen. Uiteraard zullen emoties je daarin overvallen, maar weet dat je daarin gesteund zal worden door professionele hulp. De hulpverleners zullen helder communiceren met de ouders. Als je contact opneemt met de familie is het moment zelden ideaal. Een telefoontje komt misschien niet altijd goed uit, maar een mail zal op dit moment helemaal verloren gaan. Hoe moeilijk het ook is om op dit moment naar de familie te gaan, toch is een huisbezoek nog het beste. Daarmee vermijd je het meeste 'ruis' op de communicatie.

⁸ Clair Vanden Abbeele (2001). *Nu jij er niet meer bent. Rouwen met kinderen en tieners* (Lannoo).



Do's

- ✓ Je kan vertellen dat je het slechte nieuws vernomen hebt en graag naar hen wil luisteren.
- ✓ Je kan zeggen dat je je medeleven wil betuigen.
- ✓ Je mag gerust vragen of jullie als werking iets kunnen betekenen voor de familie.
- ✓ Je stelt het beste voor dat je de communicatie met de leiding en leden op jou neemt. Je kan daarbij navragen wat je wel of niet mag zeggen. Dat is alweer een zorg minder voor de ouders
- ✓ Je kan een voorstel formuleren voor een informele tussentijdse samenkomst met de leden in de lokalen of zelfs een (klein) herdenkingsmoment in de verdere toekomst.

Don'ts

- ✗ Doen alsof je van niks weet en 'zomaar' contact opneemt, is niet de juiste aanpak.
- ✗ Hoewel je veel verdriet hebt, mag je je eigen verdriet niet centraal stellen.
- ✗ "Laat het maar weten als je iets van ons verwacht" is vaak te vrijblijvend; het is beter om met concrete voorstellen te komen.
- ✗ Anderzijds mag je ook niet opeisen dat jullie herdenkingsavonden organiseren, of die organiseren zonder erover te communiceren. Betrokkenheid van het gezin is essentieel.
- ✗ Je stuurt het beste niet meteen naar alle leden een chatbericht zonder te communiceren met de familie (en medebegeleiding).
- ✗ Je mag niet doen alsof er niets gebeurd is en ouders en/of leden niet op de hoogte brengen.
- ✗ Iedereen van de leiding apart naar het gezin laten bellen, is geen goed idee.



Communicatie met de leden

Strategie

- Neem eerst ruimte voor je eigen gevoelens voor je kijkt naar de communicatie met de leden. Laat hier echter ook geen uren (en zeker geen dagen) over gaan. Het is belangrijk om te weten dat jij als leiding ook terecht kan bij bijvoorbeeld een volwassen begeleid.st.er, een proost, een aalmoezenier, een zingevingsassistent of het aanspreekpunt Integriteit van jouw koepel. Je mag je verdriet uiten en je laten bijstaan met raad en daad over hoe je deze trieste situatie moet aanpakken – ook de rouwbegeleid.st.er heeft recht op zorg!
- Contacteer je medeleiding
 - Is het haalbaar om als hoofd- of groepsleiding al je collega's op te bellen?
 - Wordt het veel en zwaar? Stel dan een belronde op en vraag telkens als je iemand belt dat die ook weer enkele mensen belt.
- Stel een communicatiestrategie voor
 - Vraag dat de afdelingsleiding van de afdeling van X zelf telefonisch de eigen leden contacteert.
 - Zorg dat de afdelings- of takleiding via een informeler contact hun eigen leden contacteren (als ze daartoe in staat zijn).
 - Zorg voor een algemene mededeling voor de hele groep wanneer iedereen op de hoogte is.



- Sommige leden zijn misschien goed bevriend met X en zijn daardoor al op de hoogte, andere misschien nog niet. Het is beter dat de communicatie via de groep loopt dan via via en dat de groep niets communiceert.
- Communicatie 'naar de buitenwereld': probeer met je groep na ongeveer een dag een boodschap te formuleren. De dag zelf hoeft nog niet alles geformuleerd of georganiseerd te zijn.
- Gaat het over een mediagevoelig overlijden? Vraag de leiding en leden om niet met de pers te communiceren, zodat de familie het overlijden in alle sereniteit kan verwerken. In de emoties vlak na een overlijden kan het immers zijn dat je dingen zegt die je niet zo zou zeggen als er je niks overkomen was.

Wat communiceer je?

- Onafhankelijk van je communicatiemiddel zijn er enkele tips die we kunnen meegeven. Zo is de eerste communicatie eerder medelend.
- Daarna kan er ruimte zijn voor emoties. Je kan die bieden in dat eerste gesprek, maar je kan ook voorstellen om samen te komen in de lokalen van jullie groep. Vaak zal je zien dat leden spontaan al samenkomen aan het lokaal om hun verdriet te delen.
- Een derde fase (zie verder) kan bij die eerste samenkomst plaatsvinden, maar ook later tijdens de gewone werking.
- Je kan eventueel in de eerste communicatie wel al uitnodigen tot een informele bijeenkomst (zie eerste bijeenkomst).

Een slechtnieuwsgesprek bestaat uit drie fasen (Hessel, 2020).

1 Slecht nieuws meedelen

- Formuleer duidelijk en concreet, kom meteen tot de kern van de zaak. *Bijvoorbeeld: "We hebben deze avond droevig nieuws ontvangen van de ouders van Jelle. Jelle is vandaag uit het leven gestapt."*
- Licht toe. *Bijvoorbeeld: "We weten dat dit voor velen een shock zal zijn en dat het groot verdriet brengt. We denken speciaal aan Jelles ouders en zusje. We houden jullie op de hoogte over de begrafenis. Wie wil, kan ____ naar de lokalen komen om steun te vinden bij elkaar. De ouders vragen om nog even tijd te krijgen, maar kaartjes zijn wel al welkom."*
- Wil je graag met iemand praten of zit je met vragen? Dan zijn dit goede adressen waar jij en anderen om je heen terecht kunnen:



Awel: zoek je iemand die luistert naar je verhaal en vragen? Bel 102 of chat via [awel.be](https://www.awel.be).



Missing You: [missingyou.be](https://www.missingyou.be) is een site vol rouwinfo voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen.



Tele-Onthaal: zit je ergens mee? Praat over wat je bezighoudt. Bel 106 of chat via [tele-onthaal.be](https://www.tele-onthaal.be).



WAT WAT: [watwat.be](https://www.watwat.be) is een samenwerkingsplatform van meer dan 70 organisaties biedt info over de meest uiteenlopende onderwerpen waar jongeren mee bezig zijn.



Zelfmoordlijn: heb je hulp nodig, ben je bezorgd om iemand of heb je iemand verloren? Bel 1813 of chat via [zelfmoord1813.be](https://www.zelfmoord1813.be).

2 Emoties de tijd geven

- Geef de ander de kans om te vertellen over gevoelens. Als de ander zich nog niet prijsgeeft, mag je dat nu nog zo laten.
- Creëer eventueel later een moment waarop er plaats is voor emoties.

3 Ondersteunen in toekomstperspectief

- Laat de leden zelf op ideeën komen om op korte (of lange) termijn met dit verlies om te gaan. Laat stiltes rustig bestaan; motiveer om te zoeken naar stappen.

“Een herdenkingsmoment wordt extra waardevol als iedereen samenkomt in warme verbondenheid.”

Communicatie met vrienden

Je eigen vrienden

- Vraag of ze tijd hebben voor jou. Vertel rustig dat je een emotionele ervaring hebt meegemaakt. Zij zullen ook niet altijd weten wat te zeggen, maar ze zullen wel proberen er voor jou te zijn.

De vrienden van X

- Vraag of ze er deugd van zouden hebben om bij het herdenkingsmoment van jullie werking aanwezig te zijn. Betrek hen eventueel bij de organisatie ervan. Zorg voor een goede communicatie, zodat er geen verschillende herdenkingsmomenten naast elkaar plaatsvinden. Verschillende groepen rond X bij zo'n moment betrekken, kan heel warm zijn, ook voor de familie.

4.6 Zussen en broers

De jeugdbeweging is als een tweede familie, de eerste is het gezin. Denken aan de gezinsleden van X is belangrijk. Ouders komen in 4.5 en 6.3 aan bod, zussen en broers in dit deel.

Ook lid of leiding?

Niet zelden zijn broers en zussen ook lid of leiding van de groep. Enerzijds verlaagt dat de drempel om te vragen wat jullie voor hen kunnen betekenen en om hen nabij te zijn, te troosten. Anderzijds is hun verlieservaring en verdriet heel dichtbij en misschien confronterend voor de rest van de groep.

Afstemmen en afspreken is dus de boodschap, zoek een evenwicht tussen:

- Zorgen en overbezorgd zijn: geraakt worden door het verdriet van een vriend.in is mooi en prima; alles uit handen nemen en in hun plaats beslissen, is niet nodig.
- Te weinig of te veel afstand houden: misschien leeft het gevoel in de groep dat de verlieservaring iets van het gezin is, dat deelnemen aan de activiteiten ongepast is, dat de zus(sen) en broer(s) wel niet zullen willen komen ... Die indrukken kunnen kloppen, maar dat is niet zeker.



- Alles of niets zelf beslissen: overleg met de mensen zelf over wat ze zien zitten en waar ze nood aan hebben. Als dat niet zomaar kan, ga dan na via andere familieleden (misschien zijn er verdere familieleden betrokken bij jullie groep en kan je eens bij hen polsen), burens of vrienden hoe en wanneer je contact kan opnemen.
- Toestemming voor elke stap of autonomie: afstemmen wat er zal gebeuren, bijvoorbeeld een herdenking met de groep, is attent. Toestemming vragen voor alles wat je met je groep zou doen, is niet nodig.
- Zoeken en roddelen: het is oké om als hoofdleiding of leidingsploeg over de situatie en X te praten, ook wanneer zus(sen) en broer(s) er niet bij zijn. Als het roddelen wordt, is het niet meer oké.

Alleen in de jeugdbeweging

Als er in jullie groep geen ander gezinslid zit, is het mogelijk dat er toch een goed contact is met hen of dat er juist amper contact was/is. In het eerste geval geldt zowat alles wat bij het vorige punt staat. In het tweede geval is het vriendelijk om het gezin bijvoorbeeld uit te nodigen als er een publiek herdenkingsmoment georganiseerd wordt, om een kaartje te bezorgen, een fotoboek te schenken ... Of jullie dan betrokken worden bij de uitvaart, een bezoek van leiding op prijs gesteld wordt of de gezinsleden graag de vrienden van de jeugdbeweging leren kennen: dat hangt af van gezin tot gezin. Neem dus contact op en stem af.



Na de eerste shock

Soms vinden sommige broers en zussen het fijn om over hun gevoelens van gemis en verdriet te praten met hun vrienden van de jeugdbeweging. Op andere momenten kan het fijn zijn om 'gewoon' te komen spelen, leiding te geven, onnozel te doen ... Af en toe – niet elke week – polsen wat jullie kunnen betekenen, is een goed idee.

4.7 De eerste groepsactiviteit organiseren

Samenkomen kan helend werken: gedeelde smart is halve smart. Het is altijd goed om je zelf ook te laten bijstaan door een volwassen begeleid.st.er, oud-leiding, een proost/aalmoezenier, een zingevingsassistent, een aanspreekpunt Integriteit of een pedagogisch medewerk.st.er van de koepelorganisatie – zowel tout court als in de voorbereiding van een specifieke rouwbijeenkomst.

De basics

- Nodig uit tot een (informele) bijeenkomst. Jullie groep is een belangrijke ontmoetingsplek. Jullie samenzijn is een veilige omgeving. Je hoeft dus zeker geen activiteiten te annuleren.
- Ga het onderwerp niet uit de weg.
 - Ook voor jongere kinderen is het beter dat je duidelijk spreekt dan dat je vreemde metaforen of verbloemen gebruikt. Probeer altijd de aandacht te leggen bij het levend houden van mensen door herinneringen op te halen.
- Laat ruimte voor de verschillende gevoelens die leven. Respecteer ook je eigen gevoelens, maar probeer ze niet te projecteren.
- Voorzie ruimte voor gesprek, maar melk het niet uit.
 - Differentiatie: kende heel de werking X goed? Kan je zowel ruimte creëren voor de leden die X goed kenden als voor de leden die er verder vanaf stonden maar ook vragen hebben?
 - Als er op verschillende plaatsen al een afscheidsmoment was voorzien (op school, via andere hobby's, enz.), mag het spelen misschien op de eerste plaats komen.



Praktisch

- Op het moment dat het nieuws rond gaat, zullen veel leden nood hebben aan samenzijn. Jullie groepslokalen zijn daarvoor een veilige omgeving. Het is dus een optie om in je eerste communicatie mee op te nemen dat er een informele bijeenkomst voorzien wordt, misschien zelfs **diezelfde avond** nog. Die samenkomst aan de lokalen kan uiteraard ook spontaan ontstaan.
 - Hier hoeft je geen concrete invulling te voorzien; gewoon samenzijn is genoeg.
 - Let erop dat iedereen hun emoties kan uiten, maar dat dat niemand verstikt.
 - Vaak weten mensen niet wat te zeggen en zeggen ze niets of zeggen ze dingen die verkeerd kunnen binnenkomen.

“Rouw vraagt ruimte, maar ook de kracht om het gewone leven langzaam weer op te pakken.”

Do's

- ✓ Stilte laten bestaan terwijl iedereen in gedachten verzonken is
- ✓ Vertellen over een fijne herinnering samen
- ✓ Voorstellen om allemaal een kleine herinnering te noteren
- ✓ Vragen of iemand een idee heeft om iets voor de familie te doen
- ✓ Vragen stellen zoals “Hoe ben je de voorbije uren/dagen doorgekomen?” en “Wat helpt je nu om het te verwerken?”

Don'ts

- ✗ Uitspraken zoals “*Het is beter zo*” – “*Gelukkig heeft X niet geleden*” – “*Hij/zij was wel echt ziek hé*” – “*Dingen gebeuren met een reden*” – “*Het moest zo zijn*” – “*We hadden het moeten weten*” – “*Gaat het?*”
- ✗ Eén persoon heel de tijd aan het woord laten
- ✗ Vergelijken met andere verliessituaties

Plan eventueel een vrijblijvende activiteit over omgaan met verdriet in de dagen en weken die erop volgen. Die kan in het teken staan van X, maar ook in het teken van verlies en rouw in het algemeen. Je kan voor die bijeenkomst zeker extern iemand laten komen, zodat je als betrokken partij ook ruimte hebt voor je eigen emoties. Een rouwkoffer is een hulp bij zo'n bijeenkomst. Je kan er uitlenen bij meerdere instanties, bijvoorbeeld Kamino. Je vindt er heel wat bruikbare gespreksvormen en methodieken in om 'het onbespreekbare' gemakkelijker bespreekbaar te maken. Het is goed om iets voor te bereiden, maar wees flexibel als de jongeren andere noden blijken te hebben. Huilen, praten, tijd nemen, muziek beluisteren ... het zijn allemaal dingen die helpen in een rouwproces. Afleiding, doen 'zoals anders' en doen wat je normaal samen met X deed, horen daar echter ook bij. Je werking hoeft vanaf nu dus niet om het verlies te draaien; je mag de gewone activiteiten weer opnemen. Eventueel kan je X daar wel symbolisch aanwezig stellen.

Online rouwen

Facebook, Instagram, Twitter, LinkedIn, YouTube, Pinterest, TikTok, enz. Allemaal sociale media die niet meer weg te denken zijn uit ons dagelijks leven. Het is belangrijk om te weten dat die online accounts niet overdraagbaar zijn. De opgesomde sociale media gaan allemaal anders om met een overlijden. De aanpassingen aan het account zullen pas gemaakt worden als je een bewijs levert van het overlijden, bijvoorbeeld aan de hand van de overlijdensakte. Let op, de info hieronder is tijdsgebonden. Ga bij de juiste instanties op zoek naar de huidige optie.

Persoonlijke sociale media

Facebook en Instagram:

- Het account behouden met behulp van een contactpersoon
- Het account omzetten in een gedenkpagina
- Het account verwijderen

LinkedIn en Twitter

- Het account verwijderen

Google (denk ook aan YouTube, Gmail, Google Drive ...)

- Het account verwijderen
- De mogelijkheid om tegoeden over te dragen naar een ander account
- De mogelijkheid om gegevens op te halen vanuit een ander account

Snapchat en TikTok

- Voorlopig geen info over wat er met een account kan gebeuren na overlijden

Hoewel online rouw een onvermijdelijk onderdeel is van het leven van jongeren vandaag, en hoewel het kan helpen in een persoonlijk en groepsproces, zijn er enkele zaken waar je op moet letten.

- Besef dat het pijnlijk kan zijn om blijvend geconfronteerd te worden. Online blijft alles bestaan (denk aan verjaardagen, een vriendschapsjubileum, enz.).
- Reageer niet overhaast en besef dat er online gemakkelijk meegelezen wordt.
- Als je twijfelt hoe je online het beste reageert, bespreek dat dan met een goede vriend, of met iemand van je gezin of van je groep.

Denk bewust na over hoe die instellingen zijn bij je eigen accounts.

Accounts van je eigen afdeling of groep

Heel wat groepen en afdelingen hebben allerlei documenten en info staan op Google, Dropbox, Canva, YouTube, enz. Gebruik daarvoor altijd een algemeen mailadres voor je afdeling/groep. Of zorg dat meerdere personen toegang hebben.

Voor advies over de communicatie vanuit jullie groepsaccount kan je terecht bij 4.5 "Het slechte nieuws bekendmaken".



Afscheidsrituelen

Afscheidsrituelen zijn gebaren, symbolen en/of woorden die betekenisvol zijn en die de mensen verder dragen in hun rouwproces. Vaak is het niet makkelijk om dood en rouw een plek te geven in je groep. De volgende rituelen helpen je daar alvast bij. We geven je graag enkele **methodieken** mee, maar ook **afscheidsrituelen eigen aan een levensbeschouwing**. Die laatste info zal je vooral helpen om de reactie van jongeren of familie met een andere levensbeschouwing dan de jouwe beter te begrijpen.

6.1 Methodieken

Aanwezig zijn bij de uitvaartdienst

- Vraag de begrafenisondernemer en de familie van X of het mogelijk is om met je groep aanwezig te zijn bij de uitvaart. Is dat niet mogelijk (bijvoorbeeld omdat de kerk te klein is of omdat je verwacht dat de viering te emotioneel zal zijn voor de groep), dan kun je eventueel voor het begin van de viering de kerk binnengaan om bloemen op of bij de kist/urne te leggen of een tekst te lezen.
- Spreek duidelijk op voorhand af of jullie al dan niet in uniform naar de kerk komen.
- Enkele mogelijkheden voor bijdragen aan de begrafenis:
 - Laat de boekjes uitdelen door de leden van de groep
 - Vraag of er leden of mensen van de leiding bereid zijn de kist naar binnen te dragen
 - Bij de offergang kunnen de gedachtenisprentjes door leden van de groep uitgedeeld worden
 - Bij het verlaten van de kerk vormen de leden een erehaag
 - Op weg naar de begraafplaats wordt de lijkwagen voorafgegaan door leden van de groep of vendeliers met hun vlaggen
- Groeten
 - Bij de uitvaart kan je X vaak nog begroeten, waarbij je even stilstaat bij de kist/urne. De begrafenisondernemer kan de aanwezigen ook nog uitnodigen om een bloemblaadje op de kist te leggen, een korte buiging te maken, de kist/urne te besprenkelen met wijwater,...
- Ballonnen
 - Als de familie daarmee akkoord gaat, kun je na de dienst met de leden van jouw groep ballonnen oplaten met een wens. Als voorbereiding vraag je de leden wat zij X nog willen zeggen of wensen. Elk lid krijgt een kaartje om de wens op te schrijven. Voor de begrafenis worden de kaartjes aan gasballonnen geknoopt. Op een afgesproken teken na de viering laten alle leden hun ballonnen tegelijk los.



Een gedachtenis of herinnering koesteren

Parels in een doosje

Materiaal:

Kopieën van de parels op steviger papier, knip voor elke aanwezige één parel uit en voorzie een (zelfgemaakt) waardevol doosje.

Aanpak:

1. Het lokaal wordt stemmig ingericht

met sfeerverlichting, kaarsjes, passende achtergrondmuziek. Zorg bij wijze van inleiding voor enkele teksten, afgewisseld met een lied.

2. Lees eventueel de tekst van het doosje⁹:

Vroeger had bijna elk gezin een klein doosje, gewikkeld in een mooi geborduurd kleedje. Sommigen bewaarden het onder een stolp of op een speciaal plekje in de kast. Dat doosje betekende toen veel voor de mensen. Als ze het moeilijk hadden, keken ze er even naar en dan konden ze dikwijls weer vooruit. Het scheen hun kracht te geven; er ging iets van uit. Als de kinderen vroegen wat er in dat doosje zat, was het antwoord: "iets heel speciaals. iets mysterieus." En als ze bleven doorvragen, kregen ze te horen: "Dat mag je niet vragen; dat moet je geloven. Het is alleszins iets heel bijzonders, want wij hebben het van onze ouders gekregen, en die weer van hun ouders ... en het werkt nog altijd!"

De dag moest komen dat iemand zijn nieuwsgierigheid niet langer kon bedwingen. Op een avond sloop een jongere naar het doosje toe, deed het open en ... barstte in lachen uit: "Hahaha! Had ik het niet gedacht! Het doosje is leeg! Wat een bedrog!" De ouders kwamen op het gelach af: "Wat is er hier gaande?" – "Hier, je geheimzinnig doosje! Leeg is het, totaal waardeloos." Voor de ouders was dat een hele schok: "Leeg? Dat kan toch niet! Hebben ze ons dan altijd voor de gek gehouden ...?" Toch konden de meesten het niet over hun hart krijgen om het doosje weg te gooien. Ze verstopten het in een donker hoekje van de kast, als dierbare herinnering.

Alleen: het werkte niet meer ... De jonge generatie vond zichzelf fantastisch. Eindelijk hadden ze de grote leugen ontmaskerd. Zij zouden eens tonen dat je ook gelukkig kon zijn zonder dat geheimzinnige doosje ... En toch ging het vanaf toen met de mensen niet beter. Integendeel. Er kwam een grote leegte in hun leven. De eerste jaren ondernamen ze verwoede pogingen om die leegte met van alles te vullen: met kennis en wetenschap, congressen en party's, luxe en consumptie, ontspanning en toerisme ... Maar toch: telkens opnieuw overviel hen die eenzaamheid, die leegte waar ze geen raad mee wisten. Als ze voor moeilijkheden kwamen te staan, hadden ze niets om zich aan vast te houden, om door te zetten ... Ze voelden zich dikwijls doodongelukkig, oud en jong, want de ouderen hadden niets meer om aan de jongeren door te geven.

"De leegte die volgde op het openen van het doosje bleek groter dan het geheim dat het ooit bevatte."

Eindigt dit verhaal op een triestige manier? Dat hoeft niet. Er waren heel wat mensen die wat aan de situatie wilden veranderen: ze haalden hun doosje weer boven. En ouders gingen op zoek naar wat ze hun kinderen écht konden geven. Ze stopten het in hun doosje en gaven het aan hun kinderen. En zo kregen de kinderen opnieuw kracht om te groeien. (Rutten, De Poorter et al., 1987)

3. Deel de parels uit.

Op de achterkant van de parel mogen alle aanwezigen individueel schrijven wat hen dierbaar was aan X zoals zaken of belevenissen die een blijvende herinnering vormen (kruip even in je eigen herinneringen en schrijf op wat komt bovendrijven). Neem de (waardevolle) doos en laat de aanwezigen de parels, met op de achterkant de persoonlijke boodschap, in het doosje leggen.

⁹ Chirojeugd Vlaanderen (1987). *Blij meedoen met hart en handen.*



4. Bezorg het doosje in de dagen daarna met een paar mensen van de groep bij de ouders.

Maak van tevoren een afspraak met de ouders, zodat je er het een en ander bij kunt vertellen. Sluit de bijeenkomst af door bijvoorbeeld al of niet gezamenlijk een kort gebed uit te spreken. Als je samen wil lezen, zorg er dan voor dat iedereen een exemplaar van de tekst heeft. Laat me vloeken om de onrechtvaardigheid van het leven. Laat me beven voor de onpeilbare diepte van de dood. Laat me huilen als een weerwolf om de pijn van het verlies.

Laat me niet begrijpen waarom. Gun me mijn woede voor ik me buig voor de onbeheersbare krachten. Gun me mijn verzet voor ik deemoedig erken: het is zo, het zij zo. Zodat ik me weer kan openen voor het leven, heropbouw wat te herstellen valt en leer te leven met wat definitief verloren ging. En laat me, wanneer de pijn weer opborrelt, laat me dan opnieuw beginnen met de eerste 'zin'.

(Vleugels, 2005, p. 58)

Schatkist

Laat de leden een kist beschilderen en geef die bijvoorbeeld een plaats in het gedachtenishoekje. Vraag hen (niet al te grote) voorwerpen mee te brengen die hen aan X doen denken. Voordat ze in de kist worden gelegd, bespreek je de voorwerpen in de groep.

Mogelijke vragen daarbij:

- Waarom heb je juist dit meegebracht?
- Waarom doet dit je aan X denken?

Na een poosje kan de schatkist aan de familie gegeven worden.

Gedachtenishoek

Om de kinderen/jongeren een duidelijk signaal te geven dat X niet wordt vergeten, kun je tijdelijk een gedachtenishoek maken in het lokaal. Gebruik dingen die voor een sfeervolle aankleding zorgen, zoals een foto van X, een tekst, een kaars, het gedachtenisprentje. Leg ook een schrift in de gedachtenishoek, waarin boodschappen geschreven kunnen worden: afscheidsbriefjes, de laatste niet gestelde vraag, herinneringen, een wens, een groet ... Een alternatief is dat je kleine briefjes op een prikbord laat hangen. In die gedachtenishoek kan je ook een plaats maken voor een symbool dat binnen de groep waarde heeft. Denk bijvoorbeeld aan de leidingskoord, spelmateriaal waar X zeer behendig mee was of een attribuut uit de verkleedkoffer waar herinneringen aan kleven.

Denk van tevoren na over de functie van de gedachtenishoek. Is het de bedoeling dat X niet snel vergeten wordt in jullie groep? Maak de hoek dan niet op een verloren plaatsje. Wil je dat de leden er terecht kunnen voor een moment van rust en bezinning? Maak hem dan niet in de gang waar alle lokalen op uitkomen. Richt de hoek samen met de leden in en laat hen beslissen wat er op het tafeltje komt te staan. Maak ook duidelijke afspraken over de verdere gang van zaken rond het hoekje: mogen de leden nog dingen meebrengen om daar neer te leggen? Mogen er na verloop van tijd dingen weggenomen worden? Geef de leden tijdens volgende bijeenkomsten de kans om even naar het hoekje te 'verdwijnen' om er stil te worden, te vertoeven, te bezinnen, te bidden ...



Spreek van tevoren af hoe lang de gedachtenishoek zal blijven. Gaat hij mee op kamp om daar op het einde ontmanteld te worden? Of wordt hij opgeruimd bij de overgang/het begin van een nieuw werkjaar? Als dat van tevoren voor iedereen duidelijk is, voorkom je al te grote verwondering als de hoek ineens verdwijnt en hoef je ook de hoek van voorgaande overlijdens niet te blijven 'meedragen'. Doe ook dat het liefst samen met de leden. Een boom planten, een bank plaatsen, een muur schilderen, enz. De gedachtenishoek kan veel vormen aannemen.

Herdenkingsdienst (bezinning, gebedsmoment, eucharistie)

Bereid op de herdenkingsdatum samen met het rouwende lid of de rouwende leden van de groep een bezinnende viering voor ter nagedachtenis van iedereen van wie de jongeren (en de leiding) het afgelopen jaar afscheid moesten nemen. Die bezinning kan ook plaatsvinden naar aanleiding van Allerzielen.

Aan de slag met symbolen

Een herdenkingsdienst organiseren is niet eenvoudig. Daarom geven we hier enkele aanzetten. Je kunt beginnen met herinneringen op te halen. Laat iedereen maar honderduit vertellen, zo kom je weer heel dicht bij X. Ga op basis van de opgefriste herinneringen op zoek naar voorwerpen die symbool staan voor wie X voor jullie geweest is. Stel een lijstje op met alle symbolen en bespreek met de groep welke jullie daarvan zullen gebruiken. Eén symbool werkt het sterkst – less is more.

Schrijf met de groep een inleiding met duiding en herinneringen bij het symbool. Probeer te verwoorden welke herinneringen voor jullie nu een hoop voor de toekomst geworden zijn:

- Welke eigenschappen hebben we ervaren als een oproep om zelf een mooier mens te worden?
- Waarin was X een mens die naar Gods beeld geschapen was?
- Waar vertelde deze mens ons iets over 'dat ietsje meer' in het leven?

Bij het symbool kun je een verhaal uit een mooi boek, de bijbel of een lied zoeken dat er mooi bij aansluit.

We spelen geen rolletje. De meeste mensen zijn geen acteurs die hun persoonlijke gevoelens de baas kunnen als ze voor een publiek staan. Ze kunnen niet terugvallen op klassieke structuren en weten vaak eigenlijk ook niet goed hoe het allemaal moet. Daarom is het goed om het hele draaiboek voor de herdenkingsdienst op de vooravond van de viering met alle betrokkenen door te nemen. Doe alles zoals jullie het er de volgende dag willen laten uitzien en klinken. Geef alle betrokkenen de kans om te leren zich te bewegen in een kerkgebouw, de microfoon op de juiste hoogte te zetten, enz. Zorg dat iedereen weet wanneer het hun beurt is om naar voren te komen, zonder dat er een pijnlijke stilte valt waarin iedereen op iedereen wacht. Zorg dat je voor iedereen die moet voorlezen een minder emotioneel betrokken 'back-up' heeft die het vlot (op een kniphoog) kan overnemen als iemand op het laatste moment beslist niet voor te lezen. Laat de 'back-up' dan voorlezen in naam van ...



Herdenkingsactiviteiten:

Fakkeltocht naar de plaats van het ongeval

Wanneer iemand in het verkeer sterft, krijgt de plaats van het ongeval een speciale betekenis. Op die straathoek, langs die weg, op dat kruispunt is X gestorven. Telkens wanneer je langs die plaats komt, denk je spontaan aan het dodelijke ongeval. De plaats en X zijn door het ongeval onlosmakelijk met elkaar verbonden. Het is daarom goed om bij de rouwverwerking extra aandacht aan die plek te schenken. Zorg ervoor dat je bij de fakkeltocht niemand in gevaar brengt en schenk dus extra aandacht aan de veiligheid tijdens de wandeling. Organiseer de wandeling op een willekeurig moment in het rouwproces, afhankelijk van je eigen gevoel over wat er leeft in de groep: voor of na de begrafenis, bij de 'verjaardag' van het ongeval of op een ander tijdstip. De activiteit is opgezet als een fakkeltocht in de schemering, met een aantal haltes. Uit veiligheidsoverwegingen kun je de wandeling natuurlijk ook overdag maken.

Lichtgevend en reflecterend materiaal

Door het gebruik van lichtgevend of reflecterend materiaal kunnen de autobestuurders voetgangers beter zien. Vooral 's avonds is een goede zichtbaarheid van levensbelang. Lichtgevend materiaal vooraan en achteraan in de stoet is verplicht bij beperkte zichtbaarheid. Als je rechts loopt: wit vooraan en rood achteraan. Als je links loopt: rood vooraan en wit achteraan. Als je een lange rij vormt, is het verstandig om in de flanken van de groep nog extra licht mee te dragen. Aangezien het om een fakkeltocht gaat, voorzie je elke deelnemer van een fakkel. De brandende fakkel draagt ook bij aan de zichtbaarheid van de groep in het verkeer.

“Vooral 's avonds is een goede zichtbaarheid van levensbelang. Lichtgevend materiaal vooraan en achteraan in de stoet is verplicht bij beperkte zichtbaarheid.”

Kleine groepjes

Een grotere groep kan op straat meer hinder veroorzaken en een belemmering vormen voor passerende voertuigen. Bovendien zul je minder oplettend zijn, want je volgt de groep zonder nog op het verkeer te letten. Daarom is het beter de groep op te splitsen. Elke groep krijgt een begeleid.st.er met een zaklamp en reflecterende vesten. Ook wat de beleving betreft, heeft de opdeling in kleine groepjes voordelen: de tocht zal intenser beleefd worden.

Stopplaatsen

Bij een tweetal stopplaatsen kunnen de groepjes even uitrusten. Zorg na een korte pauze bij elke halte voor een activiteit. De begeleid.st.er van elk groepje verzorgt de activiteit ter plaatse.



Een haalbare tocht

Stippel op voorhand een tocht uit. Vertrek en aankomst zijn afhankelijk van de plaats van het ongeval. Ook het aantal haltes kun je aanpassen aan de concrete situatie. Zorg ervoor dat het nodige materiaal op de stopplaatsen aanwezig is: gekleurd papier, balpennen, plakband, scharen, lijm ... De bedoeling is dat de fakkeltocht een sfeervolle wandeling is, waarbij de gevoelens en herinneringen aan bod kunnen komen. Het mag geen geforceerde dagmars worden – je moet na afloop immers misschien nog terug naar het vertrekpunt, als je geen lus maakt. Het eerste deel van de verplaatsing kan je eventueel met de fiets of met de wagen doen.

Haltes

Laat bij elke halte iemand van de leiding (eventueel van een andere leeftijdsgroep) aanwezig zijn, die de groepen bij aankomst opvangt en eventueel voor wat water zorgt. Die persoon ruimt achteraf het gebruikte materiaal op en neemt alles mee terug naar het lokaal.

Bij het vertrek

Voor de kleine groepjes aan hun tocht beginnen, kun je nog een inspirerende tekst brengen. Dat kan de tekst op het gedachtenisprentje zijn, een favoriet verhaal of gedicht van X of iets anders. Laat de groepjes met de nodige tussentijd vertrekken, met het oog op de duur van de activiteiten op de stopplaatsen.

Eerste halte

Deze stopplaats dient om de jongeren voor te bereiden op het feit dat ze even later op de plaats van het ongeval zullen staan. Voor velen onder hen zal dat een confronterende ervaring zijn. Jaag de jongeren geen schrik aan maar sta even stil bij de emoties die leven in de groep.

Stel een paar vragen die een kort gesprek op gang kunnen brengen:

- Ben je sinds het ongeval al langs die plaats gekomen? Hoe voelde je je toen?
- Hoe voel je je nu?
- Wat verwacht je als je straks op de plaats van het ongeval zult staan?

Tip: Zorg ervoor dat deze halte zich op een rustige plek bevindt waar je kan zitten.

Tweede halte

Nadat iedereen een plekje heeft gezocht en wat gerust heeft, vertel je: “Het ongeval heeft een bruusk einde gemaakt aan het leven van ... Er zijn vast veel dingen die je X wilde vertellen. Kies een strook gekleurd papier, neem een balpen en schrijf op wat je X nog zeker wilde zeggen.” Geef de leden rustig de tijd om iets op te schrijven. Als iedereen klaar is, vraag je hen het papier mee te nemen naar de plaats van het ongeval.

Derde halte: plaats van het ongeval

Tip: Als het om een gevaarlijke plaats gaat en de groep vrij groot is, kun je beter van tevoren politiebegeleiding aanvragen.

Neem even de tijd om op adem te komen en vertel kort wat er daar gebeurd is. Als er andere leden van de groep aanwezig waren bij het ongeval kunnen zij vertellen wat ze beleefd hebben. Kondig vervolgens het verdere verloop van de activiteit aan: “Het afscheid is plotseling en pijnlijk (geweest). Toch is het belangrijk om deze plaats ‘feestelijk’ te versieren. Hoewel de pijn hevig is (blijft), kunnen jullie hopelijk ook dankbaar zeggen: het doet verschrikkelijk pijn dat X gestorven is, maar diep in ons hart zijn we gelukkig dat we X hebben leren kennen. X was een goede vriend.in en daarom versieren we deze plaats, ter ere van X.”

“Het doet pijn dat X er niet meer is, maar we zijn dankbaar dat we X hebben gekend.”

Versier de plek vervolgens met het materiaal dat jullie meegebracht hebben. Kies voor vergankelijk materiaal zoals papier en karton. Vertel erbij: "Zoals het papier in weer en wind zal verslijten, zo zullen de pijn en het verdriet ook slijten en zullen jullie alleen de mooie herinneringen voor de rest van je leven meenemen." Vorm na het versieren een kring met de hele groep. Iedereen krijgt de kans om een paar laatste woorden tot X te richten (zie tweede halte) en hun gekleurd papiertje op te hangen. Daarop leidt iemand van de begeleiding de volgende tekst in en leest die voor: "X is op deze plek gestorven. Wij geloven dat X nu verder leeft (bij God). Als het kon, zou X aan ons misschien nog het volgende willen zeggen:

**"De dood is niets;
de draad is niet
gebroken."**

De dood is niets. Ik ben naar de andere kant. Ik ben mijzelf, jij bent jezelf. Wat we waren voor elkaar, dat zijn we nog altijd. Noem me zoals je me altijd hebt genoemd. Spreek tegen mij zoals weleer. Op dezelfde toon, niet plechtig, niet triest. Lach om wat ons samen heeft doen lachen. Denk aan mij en bid voor mij. Spreek mijn naam uit, thuis, zoals je altijd gedaan hebt, zonder hem te benadrukken, zonder droefheid. Het leven is wat het altijd is geweest, de draad is niet gebroken. Waarom zou ik uit jouw gedachten zijn? Omdat je mij niet meer ziet? Nee, ver ben ik niet, en weg in geen geval. Ik stel het goed. Je zult mijn hart opnieuw ontdekken en er tederheid terugvinden, zuiverder dan ooit. Dus droog je tranen en ween niet. Als je van mij houdt, weet dan: ik ben veilig. Pas goed op jezelf. En als je ooit zelf naar deze kant zult komen, dan zal ik daar op je wachten. En God de Vader, die zal dat vast goed vinden. Ik ben blij om wie ik was, om wat ik heb kunnen doen. Ik dank om wat ik van jullie kreeg.

(Vrij naar Augustinus).

Tot slot kan je samen nog een lied zingen dat betekenisvol is voor je groep, zoals het Avondlied.

Terugtocht en afsluiting

De terugtocht (ook in kleine groepjes) kan erg betekenisvol zijn om (letterlijk en figuurlijk) weer wat afstand te nemen van het gebeuren. Ook nu kan je enkele stopplaatsen inbouwen om water te drinken en even de tijd te nemen om te rusten. Zorg ervoor dat er na de terugtocht nagepraat kan worden in het lokaal, bijvoorbeeld bij een kop warme chocomelk en een suikerwafel.

Herdenkingsconcert

Jonge mensen kunnen op een 'jongemensmanier' X herdenken, met respect voor de herinnering aan X.

Waarom een feest?

Het feest moet een uiting van respect zijn voor de mensen die we herdenken. Enkele voorbeelden: X hield ervan om op blote voeten in het gras (dicht bij de aarde) van muziek, eten en drinken te genieten, omringd door vele vrienden. Of X was verzot op live muziek. Niet zozeer de naambekendheid was van belang, maar wel de inzet van de muzikanten. We kiezen niet voor een feest om aan het verdriet voorbij te gaan, maar omdat we geloven dat het leven verder gaat – zonder te vergeten, maar met de energie die we van X gekregen hebben. We geloven dat de mensen die we herdenken daar heel blij mee zijn en dat ze het wellicht zelf ook zo zouden doen.





Aanpak

Je wilt een concert organiseren en stelt een werkgroep samen van mensen die van dichtbij betrokken zijn. Probeer hier zoveel mogelijk mensen bij te betrekken: het gezin van X, de jeugdgroeperingen, de goede vrienden, collega's, studiegenoten of mensen die betrokken waren bij het ongeval.

Bedenkingen

Mogelijk leven er bij de werkgroep geen bezwaren tegen een herdenking, maar wel tegen de vorm waarin het herdenken plaatsvindt. Moet het niet eerder een intiem gebeuren zijn in plaats van een concert? Zal een concert wel aanvaard worden? Een belangrijke vraag is in dit verband: hoe maak je de buitenwereld duidelijk dat dit een herdenking is en geen aanzet voor een grote braspartij? In de uitwerking is een mogelijk antwoord van de werkgroep geformuleerd.

“Een belangrijke vraag is in dit verband: hoe maak je de buitenwereld duidelijk dat dit een herdenking is en geen aanzet voor een grote braspartij?”

Mogelijke uitwerking

Muziek: Ga op zoek naar kleine groepjes van jonge muzikanten die betrokken waren bij de mensen die jullie willen herdenken. Maak er een belangrijk criterium van om geen affiche samen te stellen met groepen die voor hun eigen eer komen spelen. Zo maak je duidelijk dat het meer om een herdenking gaat dan om een concert. De groepjes zijn hopelijk bereid zonder financiële vergoeding te komen spelen. Het is essentieel dat ze zelf gemotiveerd zijn om uit eerbetoon aan X te komen spelen.

Een stille tent op het terrein: Zet een opvallende tent op het terrein waarin je een foto van X plaatst. Schep de mogelijkheid om er kaarsen te branden en leg een boek in de tent waarin mensen, nu ze een jaar verder zijn, nog een boodschap kwijt kunnen. Het is verstandig om iemand aan te wijzen die de sfeer en de opzet van deze tent de hele dag bewaakt

6.2 Diversiteit in afscheidsrituelen

Op de site van de stad Brugge (www.brugge.be/brochure-tijd-voor-afcheid) vind je een uitgebreide brochure over de afscheidsrituelen in de volgende levensbeschouwingen:

- Anglicaanse kerk
- Hindoeïsme
- Islam
- Getuigen van Jehova
- Orthodoxe kerk
- Protestantse kerk
- Rooms-katholieke kerk
- Tibetaans boeddhisme
- Vrijzinnig humanisme
- Zenboeddhisme

Los van levensbeschouwingen zijn er ook andere afscheidsrituelen voorhanden. Implementeer vooral wat past voor jullie met je groep.

6.3 Checklist

	Wie doet het?	Welk materiaal nodig?
De melding		
Opvang van de melder (vaak een nauw betrokken persoon) "Ik verneem zonet dat X overleden is, klopt dat?"		
De gegevens van X en de omstandigheden verzamelen (wees discreet tot alle gegevens duidelijk zijn)		
De (groeps)leiding op de hoogte brengen en een contactpersoon aanstellen (zowel voor leiding als – indien gewenst – voor de ouders van X/ouders van leden)		
Afspreken maken over de melding in de groep aan kinderen en eventueel ouders (wat wordt wanneer en tegen wie gezegd?)		
Alle betrokkenen briefen die bij de verdere opvang een taak hebben		
Eerste opvang van ...		
De familie		
De (groeps)leiding		
De leden van de betrokken groep(en) en eventueel hun ouders		
Verdere afspraken en contacten: op korte termijn		
Gesprek met de familieleden		
Het groeten, de gebedswake, de uitvaart, enz.		
Medewerking (teksten en liederen, enz.) en deelname (uur van samenkomst, plaatsen voorbehouden, lezers, zangers, enz.)		
Contact met de pers (indien nodig)		
Schriftelijke contacten (rouwkaartjes, afscheidsbrieven, tekeningen, enz.)		

	Wie doet het?	Welk materiaal nodig?
Verdere afspraken en contacten: op lange termijn		
Teruggave van persoonlijke spullen van de overledene		
Administratieve afhandeling: ook op koepelniveau (leden-/leidingstijdschrift, bankuittreksels, mails aan leiding, enz.)		
Contacten na verloop van tijd		
Verdere verwerking		
Verdere opvang van kinderen en de (groeps)leiding		
Aanleg van een fotoboek, herinneringsboek		
Een herdenking(sviering) plannen		
Doorverwijzen (indien nodig)		
Huisarts, zelfhulpgroep, enz.		
Awel: bel 102 of chat via www.awel.be		
Missing You: www.missingyou.be		
Tele-Onthaal: Bel 106 of chat via www.tele-onthaal.be		
WAT WAT: www.watwat.be		
Zelfmoordlijn: bel 1813 of chat via www.zelfmoord1813.be		

Aandachtspunten

- Elk overlijden is anders. De groep en de nabestaanden reiken vaak voldoende bouwstenen aan om het moment van afscheid vorm te geven.
- Het is belangrijk dat je voldoende aandacht hebt voor wat mensen aanbrengen en zoekt hoe dat alles tot een geheel opgebouwd kan worden.
- Bewustwording van de tijd: wat kunnen we al dan niet doen bij een crematie? Eventueel aanvullingen van een lekenconsulent en andere godsdiensten.



Conclusie

Bescheiden daden voor rouwenden zijn van wezenlijk belang en subtiele aandacht op langere termijn wordt ook geapprecieerd. Besef wel dat je zelf ook altijd je grenzen mag aangeven. Het kan immers ook zwaar zijn voor jou, de toehoorder. We hopen toch dat we je met deze gids op weg kunnen zetten om rouwenden bij te staan.

We zijn ervan overtuigd dat het durven bespreekbaar maken van bovenstaande overpeinzingen de volle aandacht verdient – kijk bijvoorbeeld maar naar de gevolgen van de wereldwijde recente pandemie en ... zoals ene meneer Wilde ooit poëtisch schreef: 'One can survive everything, nowadays, except death'. Wegens ons sterk geloof in maakbaarheid zouden we het bijna vergeten, maar iedereen sterft nu eenmaal – rouwen is en blijft dan ook een deel van ons bestaan.

We wensen jullie goede moed en alle goeds!

Het Netwerk voor Pastoraal met Jongeren.

Bijlagen

Aanbod Netwerk voor Pastoraal met Jongeren

- **Door het zure heen** - www.netwerkvoorpastoraalmetjongeren.be/uploads/1/1/3/2/113297253/rouwmap_1_door_het_zure_heen.pdf
- **Door het zure heen gebroken** - www.netwerkvoorpastoraalmetjongeren.be/uploads/1/1/3/2/113297253/door_het_zure_heen_gebroken-inhoudmap.pdf
- www.netwerkvoorpastoraalmetjongeren.be/uitgaven.html

Externe organisaties verlies & rouw (zie ook pagina's 22, 23 en 40)

- **Geef verlies een gouden randje** - www.lostenco.be
- **Organisatie voor vorming over verlies en rouw bij kinderen en jongeren** - www.missingyou.be
- **Vrijwilligersorganisatie rond zorg om mensen in rouw** - www.rouwzorgvlaanderen.be
- **Rituelen met begeleiding (therapeuten, commercieel)** - www.tranenenkippenvl.be
- **Rouwexpertise voor iedereen** - www.rouwenverliesvlaanderen.com
- **Palliatieve netwerken en samenwerkingsverbanden** - www.zorg-en-gezondheid.be/per-domein/palliatieve-zorg/palliatieve-netwerken-en-samenwerkingsverbanden:
- **Palliatieve supportteams** - palliatievezorgvlaanderen.be/zorgverlener/met-wie-kan-ik-samenwerken/gespecialiseerd-aanbod/palliatief-supportteam/
- **Kenniscentrum voor toegankelijke palliatieve zorg bij migratieachtergrond** - www.samen-in.be
- **Samen strijden tegen kanker** - www.komoptegenkanker.be
- **Ondersteuning voor palliatieve moslimpatiënten en hun naasten** - www.mopa.be
- **LEIF zet zich in voor een waardig levenseinde met respect voor de wil van de patiënt** - www.leif.be

Externe organisaties psychisch welzijn

- **Ondersteuning voor zoekende (katholieke) jongeren (rouwkoffer)** - www.ijd.be
- **Info over verenigingen van andere levensovertuigingen** - www.orbitvzw.be
- **Centra voor leerlingenbegeleiding** - onderwijs.vlaanderen.be/nl/centra-voor-leerlingenbegeleiding
- **Een luisterend oor voor jongeren tussen 12 en 25 jaar** - www.caw.be/jac
- **Therapeutische begeleiding voor jongeren tussen 10 en 20 jaar** - www.tejo.be
- **Specialisten in preventie, vroegdetectie en de behandeling van ernstige psychische problemen** - www.centrageestelijkegezondheidszorg.be
- **Ondersteunen op juridisch, praktisch en emotioneel vlak** - www.slachtofferzorg.be
- **Slachtofferbejegening (dienst van de politie)** - justitie.belgium.be/nl/themas/wat_moet_u_doen_als_slachtoffer/financiele_hulp/opzettelijke_gewelddaden/diensten_voor_slachtofferzorg
- **Vertrouwenscentrum Kindermishandeling** - www.vertrouwenscentrum-kindermishandeling.be

Literatuurlijst

- Chirojeugd Vlaanderen. (2016, 15 maart). Het verdriet van de Chiro. **Dubbelpunt**. Geraadpleegd op 18 augustus 2022, van issuu.com/chirojeugd-vlaanderen/docs/dp-maart
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2011). **Met mijn ziel onder de arm. Tussen welkom heten en afscheid nemen**. In de wolken.
- Hessel. (2020, 9 juni). Communicatie: 3 fasen voor leiden van slechtnieuwsgesprek. **Mens en gezondheid – InfoNu**. Geraadpleegd op 18 augustus 2022, op mens-en-gezondheid.infonu.nl/diversen/38404-communicatie-3-fasen-voor-leiden-van-slechtnieuwsgesprek.html
- Keirse, M. (z.d.). **Vraag niet aan iemand die rouwt: “Hoe gaat het?”**. Radio 1. Geraadpleegd op 18 augustus 2022, op radio1.be/vraag-niet-aan-iemand-die-rouwt-hoe-gaat-het
- KLJ. (z.d.). **Rouwen**. Geraadpleegd op 18 augustus 2022, op www.klj.be/omgaan-met/een-moeilijk-moment/rouwen
- KLJ. (z.d.). **Omgaan met de dood** [Brochure]. Geraadpleegd op 18 augustus 2022, op assets.klj.be/attachment/Omgaan%20met%20een%20sterfgeval%20in%20je%20KLJ-omgeving.pdf
- Kübler-Ross, E. (1969). **On Death and Dying**. Macmillan.
- Levinas, E. (1995). **Altérité et transcendance**. Fata Morgana.
- Maes, J. (2014). Naar een integratief rouwmodel. In J. Maes, & H. Modderman (Reds.), **Handboek rouw, rouwbegeleiding, rouwtherapie. Tussen presentie en interventie**. Witsand uitgevers.
- Rutten, O., De Poorter, B. et al. (1987). **Blij meedoen met hart en handen. Een rode draad doorheen Kring 12. Aanvullende brochure met achtergronden voor de katechist en synthesesmateriaal voor de vormelingen**. PJZ.
- Vanden Abbeele, C. (2001). **Nu jij er niet meer bent. Rouwen met kinderen en tieners**. Lannoo.
- Van Doren, E. (2014). **Waarom? Vraag zonder antwoord?** Chiro
- Verthriest, G., & Maes, J. (2017). **Het DNA van rouw. Eigentijdse handleiding voor het omgaan met rouw en rouwenden**. Witsand uitgevers.
- Vleugels, H. (2005). **Scherven**. Acco.
- Werkgroep Verder na Zelfdoding. (z.d.). **Leeftijdsgebonden rouwreacties**. Geraadpleegd op 18 augustus 2022, op www.werkgroepverder.be/ondersteuning/hoe-ondersteun-ik-kinderen-en-jongeren-na-zelfdoding/leeftijdsgebonden-rouwreacties
- Wouters, B. (2016, 2 november). Kinderen rouwen anders dan volwassenen. **Klasse**. Geraadpleegd op 18 augustus 2022, op www.klasse.be/69097/wat-is-rouwen



TOT VOORBIJ HET ZURE

Voor begeleid.st.ers van kinderen
en jongeren over omgaan
met verlies en rouw