

Omgaan met de dood



Inhoudstafel

Inleiding	1
Deel 1: De checklist	2
Deel 2: De gevoels-kant. Toepassingen bij de checklist	5
1. Het slecht-nieuws gesprek	5
1.1. Hoe breng ik slecht nieuws over aan jonge KLJ'ers?	5
1.2. Wanneer breng ik wie op de hoogte?	5
1.3. "Wat moet je niet doen"-tips	6
2. Eerste opvang	7
2.1. Eerste opvang van jonge leden	7
2.2. Eerste opvang van oudere leden	7
3. Rouwbezoek bij de familie	8
4. Enkele stijlvolle attenties	9
5. Bezoek aan het mortuarium	10
6. Meehelpen aan de begrafenis / afscheidsviering	11
7. Nazorg	13
8. Verlies van een familielid van een lid	14
Deel 3: Algemene achtergrondinformatie	15
1. Het rouwproces	15
1.1. Eerste rouwtaak: het verlies accepteren	15
1.2. Tweede rouwtaak: de pijn van het verdriet doorleven	15
1.3. Derde rouwtaak: het aanpassen aan een leven waarbij de ander ontbreekt	18
1.4. Vierde rouwtaak: zich opnieuw richten naar de toekomst	19
2. Troosten	19
3. Het taboe doorbreken	20
4. Omgaan met rouw op verschillende leeftijden	21

Het verleden is niet achter ons, zoals men denkt, maar voor ons.
De schaduw van wat was, werpt zich voor ons, wat dood is bestaat nog en gaat voor ons uit.

Henry Bataille

1. Inleiding

We komen en we gaan. Het is één van de weinige zekerheden die we hebben. Ook al hoop je natuurlijk altijd dat het ver van je blijft, de realiteit is anders. Heel wat KLJ-afdelingen krijgen te maken met zo'n pijnlijk en droevig gebeuren. De oorzaak en omstandigheden kunnen natuurlijk erg verschillen. Gemiddeld overlijden er 6 KLJ- (bestuurs-)leden per werkjaar. Soms voelen en zien wij het aankomen, veelal is het echter geheel onverwacht. In KLJ moeten we afscheid nemen na een ziekte, een werk- of verkeersongeval of zelfdoding van een lid of bestuurslid.

En ook al is sterven een dagelijks gebeuren, telkens opnieuw ervaren we hoe onwennig we ons voelen. We weten niet wat we moeten zeggen of denken. We vragen ons af hoe we afscheid kunnen nemen en het proces van afscheid nemen bij anderen kunnen begeleiden. We zijn geschokt, ontdaan en één vraag keert telkens opnieuw terug: WAAROM?

En toch willen we helpen, steun bieden, iets betekenen voor de rouwenden. Maar hoe kunnen we dat doen?

In dit dossier willen we materiaal aanreiken om het omgaan met rouwen wat makkelijker te maken. Eerst schenken we aandacht aan de praktische kant van de zaak. Je vindt een checklist waar heel concreet wordt weergegeven wat je nu precies moet doen als je geconfronteerd wordt met een overlijden in je afdeling.

In het tweede deel vind je meer uitgebreide informatie. Het is een aanvulling op de praktische kant. Waar in het eerste deel vooral puntsgewijs gewerkt wordt vind je in het tweede deel een duidelijke beschrijving van de verschillende stappen. Ook wordt aandacht besteed aan leden die iemand verloren hebben.

Het derde deel bestaat uit algemene achtergrondinformatie. Er wordt beschreven hoe mensen rouwen (rouwtaken) en getroost kunnen worden. Verder wordt het belang van het doorbreken van het taboe rond de dood benadrukt. Tot slot wordt extra aandacht geschonken aan het rouwen bij jongeren uit de verschillende leeftijdscategorieën.

Deel 1: De checklist

Wat moet je als bestuurslid doen als je verneemt dat iemand is overleden binnen je afdeling? In deze checklist vind je een aantal richtlijnen die je kan aanpassen zijn aan elk concreet sterfgeval. Deze checklist wil de chaos die in dergelijke situaties ontstaat opvangen. Het is een poging om de pijnlijke fouten die vaak worden gemaakt te vermijden.

Vraag aan uw vrijgestelde de bundel "Door het zure heen". Deze bundel is speciaal ontwikkeld om begeleiders van kinderen en jongeren te ondersteunen bij een sterfgeval in hun werking. Deze bundel is vooral gericht op activiteiten in groep. Als kinderen en jongeren samenkomen, brengen ze hun levenservaringen mee: zij willen geluk, vreugde, verliefdheid maar ook pijn, verdriet en angsten delen met leeftijdsgenoten. Hun ervaringen rond verlies en rouw kunnen zo intens zijn dat je als begeleider de noodzaak voelt om er iets mee te doen. Deze map dient dan ook om ondersteuning te bieden voor dergelijke activiteiten.

DE GOUDEN REGEL: "DOE DIT NIET ALLEEN"
CONTACTEER EERST EN VOORAL JE VRIJGESTELDE

DAG 1 TOT AAN BEGRAFENIS	
<p>Hou er rekening mee dat de persoon, die het slechte nieuws laat weten, vaak een nauwe band heeft met de overledene.</p>	<p>Hoe reageer ik? (Lees deel 2 2. Eerste opvang)</p>
<p>Verzamel de gegevens.</p> <p>Luister vooral. Wees er zeker van dat je de juiste gegevens hebt voor je het nieuws verder verspreidt. Controleer de feiten eventueel bij een tweede bron zodat je zeker geen onjuistheden verteld.</p>	<p>Welke gegevens verzamelen?</p> <p>Wie is er gestorven? Hoe gestorven? Wanneer gestorven? Lid van welke leeftijdsgroep? Heeft iemand al contact gehad met de familie? Zijn er al afspraken gemaakt? Is er al een datum voor de begrafenis? GSM-nummer vragen aan de beller.</p>
<p>Verwittig de vrijgestelde en de bestuursleden.</p>	<p>Hoe pak ik het slecht-nieuws gesprek aan? (Lees deel 2 1. Het slecht-nieuwsgesprek en deel 2 2. Eerste opvang)</p>
<p>Richt een "team" op waarin de leiding, andere betrokkenen en/of professionelen vertegenwoordigd zijn.</p>	<p>Wie is bereid / instaat om proces te begeleiden? Denk hierbij bij voorkeur aan:</p> <p>De vrijgestelde De volwassen begeleider De hoofdleiding De proost Werkgroep K ...</p>

<p>Verdeel de taken binnen het “team”</p>	<p>Contacten die gelegd moeten worden, het aanstellen van een contactpersoon, het inlichten van betrokkenen binnen de jeugdbeweging, afspraken voor een bijeenkomst, enz.</p> <p>De gebedswake: Wie doet eventueel een inbreng (als blijkt dat de ouders dit wensen)? Is er nadien nog opvang gepland? Maken we een afspraak om samen naar de kerk te gaan?</p> <p>De uitvaart: is er een inbreng tijdens de uitvaart (indien de ouders dit wensen)? Wie zorgt daarvoor? Worden er plaatsen gereserveerd in de uitvaart? Wie gaat er mee? Is er achteraf gelegenheid tot napraten in het lokaal?</p>
<p>Contacteer de familie. Neem telefonisch contact op en maak een afspraak voor een huisbezoek.</p>	<p>(Lees deel 2 2. Eerste opvang)</p> <p>Als het overlijden plaatsvond tijdens een activiteit, ga dan persoonlijk het slechte nieuws melden aan de ouders. Doe dit niet telefonisch! Vraag dan of de dokter of iemand van de politie wil meegaan.</p> <p>(Lees deel 2 1. Het slecht-nieuws gesprek)</p>
<p>De leden het slechte nieuws melden</p>	<p>Hoe pak ik het slecht-nieuws gesprek aan?</p> <p>(lees deel 2 1. Het slecht-nieuws gesprek)</p>
<p>De leden worden opgevangen voor psychologische hulp en een luisterend oor.</p>	<p>Dat kan gebeuren door de proost, volwassen begeleider, ouders, vrijgestelde, stafmedewerker, ...</p> <p>(Lees deel 2 2. Eerste opvang, deel 3 2. Troosten en deel 3 4. Omgaan met verschillende leeftijdsgroepen)</p>
<p>Denk na hoe je als KLJ-afdeling je via kleine attenties en reacties je (bestuurs) leden en hun familie kan ondersteunen.</p>	<p>Hoe kunnen we dit als afdeling doen?</p> <p>(Lees deel 2 4. Enkele stijlvolle attenties)</p>
<p>Huisbezoek bij de familie om je medeleven te betuigen, om afspraken te maken en hen op de hoogte te houden van wat er binnen KLJ gebeurt rond het overlijden.</p>	<p>Hoe pakken we dit huisbezoek aan?</p> <p>(lees deel 2 3. Rouwbezoek bij de familie en deel 2 6. Meehelpen aan de begrafenis/afscheidsviering)</p> <p>Plan hierbij ook een datum waarbij alle leden de kans krijgen om hun medeleven te betuigen aan de familie.</p>
<p>Deel mee wanneer en hoe de leden hun medeleven kunnen betuigen aan de familie.</p>	
<p>Pas je ledenlijst aan zodat de ouders niet geconfronteerd hoeven te worden met een brief die gericht is naar hun zoon of dochter.</p>	

LAATSTE GROET & BEGRAFENIS	
Laatste groet aan de overledene: wie gaat er mee?	(lees deel 2 5. Bezoek aan mortuarium)
Ga als groep naar de gebedswake en/of de uitvaart en zorg dat ze nadien nog even met elkaar kunnen napraten . Zorg ervoor dat jullie zichtbaar zijn als KLJ-groep . Draag dus zeker jullie sjaaltje en uniform.	(Lees deel 2 6. Meehelpen aan de begrafenis/afscheidsviering)
EERSTE MAAND(EN) NA HET OVERLIJDEN	
Als je voelt dat bepaalde kinderen, jongeren of leden van de leiding behoefte hebben aan meer begeleiding dan jij en je groep kunnen bieden , is het belangrijk om hen door te verwijzen.	Er worden in Vlaanderen veel activiteiten aangeboden rond rouwwerking. We verwijzen hiervoor naar de website www.rouwzorgvlaanderen.be waar je actuele informatie vindt.
Stel iemand aan die de persoonlijke spullen , die nog in het lokaal aanwezig zijn, terug te brengen .	
Plan een activiteit rond omgaan met verdriet , maar verplicht niemand om hieraan actief deel te nemen.	(Lees deel 2 7. Nazorg) Zoek een tussenweg tussen: het er niet meer over hebben en erover blijven doorpraten.
Geef kansen tot een persoonlijk gesprek maar verplicht niemand.	(Lees deel 3 1. Het rouwproces en deel 3 2. Troosten en deel 3 4. Omgaan met verschillende leeftijdsgroepen)
Hou de leden in het oog , heeft er iemand extra opvang nodig?	Via huisarts, zelfhulpgroepen, ...
6 MAANDEN TOT ... JAAR NA HET OVERLIJDEN	
Vergeet de familie van de overledene niet en breng ze geregeld een bezoekje.	(Lees deel 2 7. Nazorg)
Doe eventueel een herdenkingsviering na 1 jaar, 2 jaar, ...	(Lees deel 2 7. Nazorg)
Stuur eventueel een kaartje naar de ouders na 1 jaar, 2 jaar, ...	(Lees deel 2 7. Nazorg)

Deel 2: De gevoels-kant. Toepassingen bij de checklist

1. Het slecht-nieuws gesprek

Bart is dood. Zomaar. Gisteren zijn we nog samen weggeweest met de hele groep. Hoe kan ik ze het nu vertellen?

Slecht nieuws brengen vindt niemand leuk. Het is ook niet eenvoudig om dergelijke boodschappen door te geven. Heel belangrijk bij een slecht-nieuws gesprek is dat je eenvoudige en duidelijke taal gebruikt. Hou je boodschap kort en gebruik goed verstaanbare woorden. Wind er geen doekjes om. Wees concreet! De boodschap moet eerst binnenkomen en doordringen. Later kan dan aandacht besteed worden aan meer uitleg. De vragen zullen dan ook wel vanzelf volgen.

Wees ook niet bang om je eigen emoties te tonen. Ook jij als boodschapper bent geschokt, geschrokken en verdrietig. Het is niet erg dat de leden dit zien, integendeel. Want hoe moeten zij zich voelen als de boodschapper geen enkele emotie bij deze verschrikkelijke gebeurtenis toont? Door gevoelens weg te stoppen toon je eigenlijk dat je je verdriet voor jezelf moet houden en dat je de dingen moet opkroppen. Let wel op voor een overdreven emotionele reactie bij het tonen van je gevoelens. Je mag jezelf niet verliezen in emoties zodat je de boodschap niet meer kan overbrengen.

Hoe ben je nu kort, duidelijk, concreet en verstaanbaar? Een mogelijke boodschap zou kunnen zijn: "Er is iets ergs gebeurd. Ik vind het verschrikkelijk om het te moeten vertellen, maar op weg naar de activiteit is Jan door een vrachtwagen omver gereden. Hij was onmiddellijk dood." En dan stop je. Want alles wat je op dat ogenblik nog toevoegt wordt toch niet gehoord. Geef dus even het woord aan de stilte.

Wanneer de boodschap doorgedrongen is zullen de vragen automatisch volgen. Zorg dat je goed geïnformeerd bent en een antwoord op de "praktische vragen" kan formuleren. Hoe is het ongeval gebeurd? Waar is Jan gestorven? Wanneer is het gebeurd?

1.1.1 Hoe breng ik slecht nieuws over aan jonge KLJ'ers?

Indien je zo'n slecht nieuws moet brengen aan jonge leden moet de taal aan hun leeftijd worden aangepast. Het is ook best om een aanknopingspunt met wat ze zelf weten of ervaren te zoeken. Een dergelijk aanknopingspunt kan bijvoorbeeld zijn:

- Je weet dat Mieke zwaar ziek was en dikwijls in het ziekenhuis lag.
- Je weet dat Tom verschrikkelijke hoofdpijn had en naar de dokter moest.

Bij kinderen moet je ook duidelijk maken dat zij geen schuld treffen. Het is dus niet gebeurd omdat je gisteren ruzie maakte. Het komt ook niet omdat je vorige week zei dat ze dood mocht vallen.

1.1.2 Wanneer breng ik wie op de hoogte?

Indien het mogelijk is kun je best persoonlijk de leden vertellen wat er gebeurd is. Soms zal de hele groep samen zijn en kun je dan het slechte nieuws vertellen. Zorg dat je een ruimte of plaats vindt waar iedereen jou goed kan horen. Stuur de leden ook niet zomaar weg na de mededeling. Laat de

boodschap doordringen, zorg dat ze op hun verhaal kunnen komen, geef ze de kans om hun verdriet te uiten en vragen te stellen.

Vergeet ook niet de afwezige leden te contacteren! Als je één leeftijdsgroep apart neemt, informeer daarna dan ook de rest van de groepen. Zij zullen de overledene misschien niet gekend hebben, maar moeten wel op de hoogte gesteld worden van het overlijden.

Als je het nieuws hoort wanneer de groep niet samen is, kun je eigenlijk best zo vlug mogelijk de betrokken leiding en leden contacteren. Wacht niet tot een volgende bijeenkomst of activiteit. De makkelijkste manier om iedereen te informeren is telefonisch. Contacteer eerst alle leiding, ook diegene die niet in de groep van het betrokken lid staan. Geef hen duidelijke informatie over het gebeuren, want zij zullen als leiding ook aangesproken worden. Zorg dat ze dan correct kunnen antwoorden op de vragen die hen gesteld worden.

Spreek een systeem af zodat de leiding hun leden contacteren. Zorg dat alle leden van de groep gebeld worden door één iemand van hun leiding, maak dus duidelijke afspraken wie wie belt. Geef tips hoe de leiding het best zo'n telefoongesprek houdt. Hou ook hier de boodschap kort en duidelijk. "Ik heb slecht nieuws. Jan is vandaag gestorven. Hij heeft zelfmoord gepleegd."

Spreek af hoe er verder contact zal gehouden worden, bijvoorbeeld: morgenavond komen we samen in het lokaal, je kan leider X de komende dagen bellen op dit telefoonnummer voor verdere informatie en afspraken, ...

Als je al informatie hebt over de begrafenis dan geef je die meteen door.

Indien mogelijk kan je al dezelfde avond het lokaal openstellen om de leden, met hun verdriet, op te vangen.

Heb ook aandacht voor andere betrokkenen. Verwittig de proost, VB, oud-leiding, kookouders... Wat doe je met leden die niet in dezelfde groep zitten maar wel goed bevriend waren met de overledene? Vergeet je niet die leden die een eerste keer de telefoon niet beantwoordden?

Stuur een brief naar alle leden van de andere leefgroepen met kennisgeving van het overlijden en de datum van de begrafenis. Je kan hiervoor bijvoorbeeld een kopie van de rouwbrief nemen met een eigen tekst erbij. Als je eerder de andere leefgroepen samen hebt voor bijvoorbeeld een activiteit, dan licht je hen op die manier in en hoef je geen brief te versturen.

1.1.3 "Wat moet je niet doen"-tips

- De jongeren zelf het bericht laten ontdekken.
- Het nieuws op een verzachtende of betuttelende manier brengen: 'Els was ziek. Ze had veel pijn. Ik ben blij dat ze vannacht eindelijk uit haar pijn verlost is. Het is misschien beter voor haar.'
- Het verlies aanvaardbaar en als 'goed' voorstellen: 'Het had erger kunnen zijn. Piet was op slag dood. Hij heeft geen pijn gehad. Het was maar best zo. Hij zou voor de rest van zijn leven gehandicapt zijn.'

2. Eerste opvang

Mieke begint helemaal te schreeuwen en tieren als ze hoort dat Lies gestorven is. Ik schrik erg van haar heftige reactie en weet niet wat ik moet zeggen of doen.

Bij het slechte nieuws van een overlijden reageren de nabestaanden vaak met een gevoel van verdooving. Men is overstuur, kan het niet geloven. "Dit is niet waar!" Zeker wanneer het overlijden erg plots en onverwacht is zal de schok erg groot zijn. Dit betekent niet dat er geen klap komt wanneer het overlijden al voorbereid kon worden. Want op dat moment wordt de nabestaande geconfronteerd met het onomkeerbare feit van de dood en het verlies. De hoop op beterschap, mirakel of uitstel (met een daarbij horend toekomstplan) wordt volledig afgebroken.

In eerste instantie moet het verlies doordringen; aanvaard worden.

Sommige mensen gaan als reactie op het slechte nieuws huilen, roepen of tieren, terwijl anderen zich zullen terugtrekken, zich hullen in een volledig stilzwijgen of ingehouden gaan snikken. Heb begrip voor deze verschillende reacties. Dwing mensen niet om op de één of andere manier te reageren. Laat ze zichzelf zijn, ook al heb je moeite met hun reactie.

Geef ruimte aan de emoties.

Probeer ook om verstandelijke antwoorden op gevoelsuitingen te vermijden. Je helpt er niemand mee, integendeel, je laat eigenlijk merken dat je niet goed luistert. De meeste vragen hebben op dit moment geen antwoord nodig. Vaak kan je er geen geven. Probeer dan ook niet om een antwoord te 'forceren'.

Jouw belangrijkste taak is luisteren. Zorg dat de leden hun verhaal kunnen vertellen. Dit betekent niet dat jij onder dit alles gevoelloos moet blijven. Integendeel. Onderdruk je eigen gevoelens niet. De leden hebben nood aan iemand die zijn/haar gevoelens toont, zo zien ze dat ze hun eigen emoties ook mogen tonen.

Na de eerste reactie komt later de pijn van het verlies, zowel lichamelijk als emotioneel. Afscheid nemen doet pijn en gaat niet vanzelf. Een hele resem gevoelens komen opduiken, de één al meer en sterker aanwezig dan de andere. Denk maar aan ontgoocheling, woede, schuld, verdriet, angst, depressiviteit, eenzaamheid, lichamelijk onwel-zijn, slaap-, eet- en concentratieproblemen, ... Ze moeten allemaal verwerkt worden.

2.1.1 Eerste opvang van jonge leden

De leden zullen vragen stellen. Bij jonge kinderen zijn dat heel concrete vragen die nu starten, maar doorgaan, ook na de begrafenis: Is het besmettelijk? Kan ik nu ook doodgaan? Wie gaat er nu voor mij zorgen? Is het mijn schuld? Moet Sofie nu aarde eten? Wordt Jan dan nat als het regent?

Probeer eerlijke antwoorden te geven en scherm de kinderen niet af met opmerkingen zoals: "Tom slaapt" of "Zij is op reis." Deze antwoorden geven geen bescherming; integendeel. Want iemand die op reis gaat komt terug en hoe kun je 's avonds rustig naar bed gaan als je het verhaal van Tom hebt gehoord?

2.1.2 Eerste opvang van oudere leden

Ook oudere leden zitten met vragen, meestal rond het 'Waarom?'. Waarom moest dit gebeuren?, Waarom mocht ze niet langer leven?, Wat heeft hij/hebben wij verkeerd gedaan?, ... Deze vaak gestelde vraag heeft eigenlijk geen antwoord. Er is trouwens geen passend antwoord op deze vraag. Al eeuwen wordt gezocht naar mogelijke antwoorden, maar die zijn er niet. Gevaarlijk is de verleiding om een antwoord te zoeken dat eigenlijk een schuld-beoordeling is. (Bijvoorbeeld: Tine pleegde zelfmoord. Rouwende vrienden komen samen en stellen de vraag: Waarom toch? Eén iemand zegt: Ja, ze werd toch altijd gepest op school.) Let op dat je niet in deze val trapt! Bij elk rouwproces is er schuldgevoel aanwezig. Je mag dit niet versterken noch minimaliseren.

3. Rouwbezoek bij de familie

De proost zei dat we naar de ouders van Bieke moeten. Maar moet dat nú al? En wat moet ik daar in godsnaam zeggen?

Bij het vernemen van het slechte nieuws kun je gerust onmiddellijk, maar in ieder geval binnen de twee dagen, naar de nabestaanden gaan. Ga niet met een grote groep. Drie à vier mensen is een mooi aantal. Geef wel eerst een telefonisch seintje dat je eraan komt. Je moet niet denken dat langsgaan op deze momenten een overlast betekent. Maak je ook geen zorgen over wat je daar zal zeggen. Het is niet deze vraag die je moet bezighouden, maar wel de vraag: 'Wat zal de ander mij vertellen?' Blijf dus zeker niet weg uit angst dat je geen woorden zal vinden. Voor deze verscheurende momenten in het leven zijn immers geen woorden.

De 'hoofdopdracht' bestaat dus vooral uit luisteren. De rouwende zal jou zijn verhaal willen vertellen. Het verhaal van het sterven, maar ook van het leven van de overledene. Durf jezelf te zijn, ook met je eigen verdriet. De verhalen zullen ook jou raken. Je kan eventueel ook zelf een anekdote over de gestorvene vertellen. Het is dan ook noodzakelijk dat je op rouwbezoek gaat met mensen die de overledene hebben gekend. Op die manier kan je meepraten, maar vooral meeluisteren naar de verhalen van de rouwendes. Het is niet verkeerd om bijvoorbeeld de vrijgestelde mee te nemen op rouwbezoek. Deze heeft de overledene dan misschien wel niet gekend, maar zijn of haar aanwezigheid zorgt voor een stukje vertrouwen, een stukje zekerheid.¹

Heb aandacht voor het verdriet van de rouwendes. Veel meer dan luisteren moet – en kan – je eigenlijk niet doen. Ga zeker niet je eigen verliesgeschiedenis vertellen. Je zou kunnen denken dat dit de treurende helpt, maar niets is minder waar. Let er op dat je niet gaat minimaliseren, veralgemenen, preken of moraliseren. Uitspraken als "het is misschien best dat hij gestorven is, want anders was hij ernstig gehandicapt geweest", "nu heeft hij tenminste geen pijn meer", "gelukkig heb je nog twee andere kinderen", "je had beter dit gedaan" ... zijn zeker niet gepast en maken heel wat brokken die niet meer te lijmen zijn.

De kans bestaat dat ook hier de 'Waarom-vraag' zal opduiken. Zoals eerder gezegd, deze vraag heeft niet steeds een antwoord nodig. Ga dus ook niet op zoek naar oplossingen. (Zie ook bij 2. Eerste opvang)

Pols ook naar de afscheidsviering. Is er al een datum vastgelegd voor de begrafenis? Zouden de familieleden het appreciëren als KLJ meewerkt aan de praktische uitwerking van de viering. (Zorg dan wel dat je zeker weet dat er leden willen/kunnen meewerken!) Maak een concrete afspraak voor een nieuwe bijeenkomst waar je dan vorm kan geven aan de te verdelen taken. Misschien zijn er nog

¹ Wanneer een bestuurslid sterft dan kan de regionale vrijgestelde niet ontbreken bij het rouwbezoek. Anders wordt het als een lid sterft. Het kan heel goed zijn om de regionale vrijgestelde mee te nemen. Op deze manier toon je aan de familie dat je ècht wel moeite doet, dat je erg betrokken bent. Daarnaast zorgt het voor een ondersteuning voor de nauw betrokken bestuursleden. Jammer genoeg is het niet altijd mogelijk om voldoende tijd vrij te maken. Hier moet goed overwogen worden in hoeverre de begeleiding vanuit de regio noodzakelijk is. Afdelingen die een goede relatie hebben met hun volwassen begeleider of proost zullen misschien minder nood hebben aan ondersteuning vanuit de regio dan afdelingen die hierop geen beroep kunnen doen.

andere groepen of organisaties die ook mee willen helpen, denk maar aan de klasgenoten, de sportclub, ...

Het is belangrijk om de wensen van de familie te respecteren.

Heel misschien kun je een aantal praktische dingen doen om te helpen, alhoewel meestal andere mensen dit op zich zullen nemen. Je kan bijvoorbeeld denken aan de opvang van de (andere) kinderen van het gezin, boodschappen die gedaan moeten worden (rouwenden moeten ook eten en drinken in huis hebben), ...

Na het rouwbezoek hou je datgene wat gezegd werd voor jezelf. Het is niet de bedoeling dat je de besproken zaken gaat rondvertellen. Een aantal aspecten kun je natuurlijk wel doorvertellen, maar doe dit op een discrete manier.

Tot slot, je moet na een bezoek in staat zijn om zelf los te laten. Je moet je eigen gevoelens ruimte geven, je moet deze emotionele gebeurtenissen zelf ook verwerken. Zorg dat je de rouwende familie niet belast met je eigen verdriet. Zoek mensen die meer los staan van het gebeuren om op verhaal te komen.

4. Enkele stijlvolle attenties

De leden van + 16 vertelden dat ze blij waren met de foto van Sofie. Zo wisten ze wie er gestorven was. Ze kenden haar wel van bij de startdag, maar wisten haar naam niet.

Ook details en kleine attentvolle reacties zijn belangrijk. Het zijn vaak de kleine dingen die men gaat onthouden. In de drukte en emotionele hevigheid worden ze heel dikwijls over het hoofd gezien. Er tóch aandacht voor hebben komt de meeste rouwende ten goede.

Laat deze kleine dingen eerder in stilte, op de achtergrond, hun uitwerking hebben.

Hieronder vinden jullie een aantal voorbeelden van stijlvolle attenties, zeker niet met de bedoeling om volledig te zijn. Eigen creatieve ideeën kunnen dit lijstje aanvullen. Je hoeft niet alles te doen, maar een aantal aspecten eruit nemen werkt positief voor het rouwproces van de rouwenden.

- Zoek een foto van de overledene en geef die een plaats in het lokaal. Plaats de foto de eerste week centraal en geef de foto later een minder centrale plaats. Natuurlijk kan je de foto langer dan de eerste week centraal plaatsen. Maar 'na de begrafenis' is misschien wel een goed moment (breekpunt) om de foto te verplaatsen. Doe je het dan niet dan heb je niet echt meer een moment om die foto een andere plaats te geven, want wat is het verschil tussen twee en drie weken, of één maand en twee maanden. Er is dan niet meer een écht breekpunt om de foto te verplaatsen.
- Laat misschien in het lokaal bij de foto een kaars branden op de tijden dat de leden samen zitten. (Let op voor brandgevaar.)
- Probeer het lokaal een beetje aan te passen aan de sfeer. Zorg voor stoelen of kussens, zet de verwarming op indien nodig, laat misschien wat zachte muziek op de achtergrond spelen, probeer het wat ingetogen te maken. Kijk ook hier naar de eigen mogelijkheden. Misschien is een andere ruimte (bijvoorbeeld kapel van de parochie) geschikter als 'tot-rust-komen-plaats'.
- Leg een rouwboek dat je dan achteraf aan de familie van de overledene kan geven. Het lucht vaak op om een aantal dingen op te schrijven, om het intense verdriet te delen. Ook voor de familie is het achteraf een dankbaar geschenk om dit rouwboek te krijgen. Je kan het rouwboek bij de begrafenis afgeven, maar nog beter is misschien om het één dag of enkele dagen na de begrafenis persoonlijk af te geven aan de familie. Natuurlijk zal je dan tijd moeten

maken voor een gesprek, je kan niet aanbellen, het boek afgeven en zo vlug mogelijk weer verdwijnen.

- Schrijf vanuit het bestuur een kaartje naar de familie van de overledene. Probeer iets meer op te schrijven dan 'innige deelneming'. Een paar persoonlijke woorden doen veel meer deugd.
- Je kan overwegen om een rouwboekje vanuit KLJ te geven.
- Heel misschien vinden jullie het belangrijk om een rouwadvertentie te plaatsen. Dit is niet zo gebruikelijk vanuit de jeugdbeweging (ook al omdat het erg duur is). Maar als jullie het toch doen, probeer dan een persoonlijke rouwadvertentie te schrijven, eventueel samen met de leden.

5. Bezoek aan het mortuarium

Griet ligt opgebaard in het mortuarium. De meeste leden hebben nog nooit een dood lichaam gezien. Kunnen we samen met KLJ Griet gaan groeten? Of gaan we beter apart of helemaal niet?

Het is zinvol om het dode lichaam te gaan begroeten. Eigenlijk zou het niemand mogen afgeraden worden want het groeten van het lichaam is een belangrijke stap in het verwerkingsproces. Op deze manier wordt de werkelijkheid van het verlies beter erkend. Toch worden heel vaak mensen en vooral jonge kinderen 'weggehouden' van wat voor hen 'veel te zwaar zou zijn'. Voor kinderen wordt het verlies juist tastbaar en begrijpelijk als zij het dode lichaam kunnen zien. Het is gekend dat mensen die twijfelden en zich na een gesprek lieten overhalen om tóch het dode lichaam te gaan begroeten, daar achteraf erg dankbaar voor zijn. Natuurlijk mag je een bezoek aan het dode lichaam niet verplichten! Sommige mensen willen resoluut het dode lichaam niet zien.

Soms gebeurt het ook dat de overledene niet kan begroet worden omdat door bijvoorbeeld een verkeersongeval of brand het lijk te erg verminkt is.

Probeer met de KLJ-groep samen het dode lichaam te begroeten. Doe een poging om een eigen moment te hebben. Spreek af met het rouwcentrum of met de begrafenisondernemer om een ogenblik te hebben buiten de uren waarop ook nog andere mensen aanwezig kunnen zijn.² Laat ook aan de familie weten dat jullie met KLJ de overledene willen begroeten. Soms zal het niet mogelijk zijn om met de hele groep samen de gestorvene te groeten. Dan kan men met kleine groepjes van twee à drie personen samen naar binnen gaan terwijl de rest van de groep buiten of in een ander zaaltje wacht. Deze manier van begroeten (in kleine groepjes) is eigenlijk wel goed en het overwegen waard als er veel 'twijfelaars' zijn of veel leden die het dode lichaam niet willen zien. Zo kunnen jullie als groep naar het mortuarium gaan, is iedereen vrij om wel of niet te gaan groeten en ligt de drempel voor de twijfelaars ook wat lager, omdat ze dan al 'horen van de anderen hoe het is'. Sommige leden gaan dan misschien ook wel twee keer of drie keer willen groeten, sta dit zeker toe. Als je in kleine groepjes naar binnengaat valt het ook niet op als sommige leden niet willen/durven gaan.

Het begroetingsmoment is meestal een erg moeilijk moment. Enerzijds is er de confrontatie met het levenloze lichaam van de overledene en anderzijds is dit voor veel KLJ'ers de eerste keer dat ze een dood lichaam van heel nabij zien.

Bereid kinderen en jongeren voor op wat ze gaan zien. Het is handig om zelf al eens op voorhand te gaan groeten, zodat je aan de groep kunt zeggen hoe het lichaam opgebaard is. Vertel aan de (jonge) leden dat de overledene helemaal wit is, dat de lippen een beetje blauw zijn en dat het lichaam koud heeft. Zeg hen dat ze de overledene mogen aanraken of een afscheidskus mogen geven als ze dat zouden willen.

² Het kan ook zijn dat de overledene thuis is opgebaard. Verwittig de familie dan zeker als jullie met een grote groep aankomen en vraag ook of zij dat wel goedvinden. Stel misschien voor hoe jullie het begroeten concreet zien: in één grote groep, of met een paar personen tegelijk en vraag naar de voorkeur van de familie.

Vertel dat de familie van de overledene – als die aanwezig is – misschien zal huilen. Zeg aan de jongste leden dat ze zelf ook mogen huilen als er tranen komen.

Laat de stilte spreken. Eventueel kan de volwassen begeleider of jullie proost een tekst of gebed uitspreken. Je kan dit als bestuurslid ook zelf doen, maar zorg ervoor dat dit goed voorbereid is en dat je weet dat je de kracht zult hebben om luidop en verstaanbaar te spreken. Het is beter om niets te zeggen dan dat er een half verstaanbare of onverzorgde tekst naar voor wordt gebracht.

Ga ook in groep terug en probeer in de mate van het mogelijke nog even samen ergens te verzamelen, bijvoorbeeld in het lokaal. Daar kan de groep nog even van gedachten wisselen, ervaringen en gevoelens delen, even op verhaal komen, vooraleer iedereen weer naar huis gaat.

Een ander probleem ontstaat bij groepen met jonge leden; bijvoorbeeld als een (bestuurs-)lid van de jongste afdeling gestorven is. Ga je dan naar het mortuarium met deze jonge kinderen? Veel ouders hebben de neiging om hun kinderen weg te houden van het mortuarium, om hen 'het verdriet te besparen'. Ze projecteren hun eigen angst voor de dood op hun kinderen. Meestal zijn kinderen niet bang van de dood, maar ze kunnen wel bang zijn van de soms hevige emoties die de volwassenen tonen.

Het is dus goed om naar het mortuarium te gaan, maar je moet hierbij de kinderen wel heel goed informeren op hun eigen (taal-)niveau (hoe ziet het lichaam er uit, wat gebeurt er daar, wat kan/mag je daar doen, enz.). Je hoeft je eigen emoties zeker niet weg te stoppen, maar je moet ze wel kaderen en duiden.

Bereid je ook voor op vele vragen van de kinderen. Ze gaan jou bijvoorbeeld vragen wat dood is, waarom mensen doodgaan, waar mensen naartoe gaan als ze dood zijn, maar ook of doodgaan besmettelijk is, of als ze schuld hebben aan het sterven, enz.

Natuurlijk mag je ook hier niemand dwingen om de overledene te groeten.

6. Meehelpen aan de begrafenis / afscheidsviering

De mama van Steven heeft gezegd dat ze wou dat KLJ meehielp met de begrafenis. Wat kunnen we eigenlijk doen? Zou het volstaan om met ons sjaaltje aan in de kerk te zitten?

In de dagen voor de uitvaart wordt bij contacten met de familie duidelijk of er een betrokkenheid van de KLJ gewenst is. Het zou bijvoorbeeld kunnen dat de familie er voor kiest om de begrafenis 'in alle intimiteit' te laten doorgaan. Voor het rouwproces van de KLJ'ers is dit eigenlijk geen goede zaak, maar je moet natuurlijk de wensen van de familie respecteren. Hier zou je als KLJ kunnen kiezen om een eigen afscheidsviering te organiseren, waar je dan met de groep bijeenkomt om afscheid te nemen.

Meestal is er wel een uitvaartdienst waar iedereen welkom is.

De mate van medewerking van de KLJ'ers kan variëren van een zeer passieve deelname (vlag die in de kerk staat) tot een volledige actieve betrokkenheid (uitwerken van de begrafenis) en zal afhankelijk zijn van de wensen en verlangens van de familie, maar ook van de wensen en verlangens van de KLJ'ers. Zorg voor goede en duidelijke afspraken met de familie, maar overleg ook goed met de parochiepriester en de begrafenisondernemer, zodat er niet ongewild aan de bestaande en betekenisvolle gewoontes en gebruiken wordt gesleuteld.³ Heb aandacht voor het eindresultaat. Een uitvaart moet een waardig en sereen verloop kennen. Het is de bedoeling dat het een verzorgd gebeuren is dat rust en medeleven uitstraalt.

³ In deze tekst wordt uitgegaan van een kerkelijke begrafenis. Natuurlijk kan het ook dat het KLJ-lid niet kerkelijk wordt begraven. Dan kunnen er echter ook afspraken gemaakt worden met de familie over de mogelijke inbreng van de KLJ'ers. Los van de religieuze rituelen zullen een aantal van volgende aspecten ook in een niet-religieuze viering toegepast kunnen worden.

Wat kan je nu zoal doen om actief mee te werken aan de uitvaartliturgie? Hier volgen een aantal voorbeelden, geenszins met de bedoeling om volledig te zijn.

- De aanwezigheid van KLJ als groep, met sjaaltje aan. Zorg dat jullie op tijd zijn, zodat je samen als groep in de kerk kunt zitten.
- Spreek misschien eerst op een ander punt af en ga dan gezamenlijk naar de kerk, als jullie niet op voorhand worden verwacht om mee te werken.
- Naar binnen en buiten dragen van de kist, al dan niet op de schouders.
- Als KLJ-groep kunnen jullie bijvoorbeeld bij het begin van de uitvaart elk een bloem op de kist leggen of een kaarsje doen branden.
- Teksten uitzoeken of zelf (her-)schrijven.
- Passende muziek of liederen voorstellen of eventueel zelf muzikaal brengen.
- Let hierbij wel op dat niet alle teksten en liederen kunnen. De afscheidsviering vindt plaats op een religieuze plaats en teksten die hier regelrecht tegenin gaan zijn niet gepast. Aanvaard dit dan ook en besef dat de priester de voorganger is en de eindverantwoordelijkheid heeft. Praat over geschillen en probeer een oplossing te zoeken die voor beide partijen haalbaar is.
- Teksten voorlezen.
- Een woordje van afscheid uitspreken.
- Let hierbij wel op dat lezen en het woord nemen niet gemakkelijk is. Als persoon sta je vooraan en kijk je in het verdriet van mensen en dat heeft, net zoals de sfeer van het gebeuren, ook een impact op jezelf. Niet dat we potentiële lezers willen afschrikken, maar je moet je daar vooraf van bewust zijn.
- Het aanbrengen van symbolen, bijvoorbeeld bij elke voorbede een kaars aanbrengen of ontsteken.
- Een ander voorbeeld: KLJ'ers (en misschien ook de klasgenoten, vrienden van de sportclub, enz.) brengen een aantal typische spullen van de overledene aan, bijvoorbeeld voetbalschoenen, schooltas, ... Natuurlijk komt hierbij ook een tekst die enige verklaring brengt. (Iemand brengt het KLJ-sjaaltje van de overledene aan, één of meerdere KLJ'ers lezen voor wie de overledene voor hen was of vertellen iets over de laatste KLJ-activiteit.)
- De wimpel- of vendelgroep kan de kist mee begeleiden bij het binnen- en buitendragen in de kerk of op het kerkhof.
- Met de groep een haag vormen aan de kerk of op het kerkhof.
- Het boekje van de uitvaartplechtigheid (helpen) opstellen en lay-outen.

Het samen meehelpen aan de begrafenis werkt meestal erg helend. Ook de inbreng van jonge kinderen kan verrijkend zijn. Veelal zijn we geneigd om hen niet te betrekken, maar hun wensen, verlangens en ideeën zijn ook belangrijk. Het helpt hen in hun rouwproces.

Eventueel kan er op voorhand aandacht geschonken worden aan de structuur van het gebeuren. Voor kinderen of jongeren die nog nooit een begrafenis hebben meegemaakt of nooit in de kerk komen kan dit enige spanning wegnemen. Overloop met hen hoe een viering in elkaar zit, wat ze kunnen verwachten, wat de priester allemaal zal doen (uitleg van de christelijke symbolen).

Probeer na de uitvaartplechtigheid als KLJ'ers nog even samen te komen. Het is erg zinvol om als vrienden, al dan niet woordeloos, het gebeuren te laten bezinken en gevoelens te delen. Samen heen en terug wandelen of fietsen is rustgevender.

7. Nazorg

Het is nu een half jaar geleden dat Bart is overleden. Toch gebeurt het nog vaak dat één van onze leden plots begint te huilen. Een activiteit rond lijden en dood durven we niet maken omdat we bang zijn voor de reacties.

Zorg ervoor dat je de rouwbegeleiding niet stopzet na de begrafenis. De grote klacht van rouwende mensen is dat ze zo eenzaam zijn met hun verdriet en nergens terecht kunnen met hun verhaal. In onze maatschappij wordt de dode al na korte tijd doodgezwegen. Na de begrafenis moet alle verdriet als het ware al voorbij zijn.

Maar dit werkt niet zo! Heb dus aandacht voor de rouwenden, niet alleen de eerste weken en maanden, maar ook nog verscheidene jaren na het overlijden. Het is nooit te lang geleden om een teken van medeleven te geven!

Heb geen schrik om wonden open te rijten, want ze zijn open!

Hoe kun je nu concreet aandacht hebben voor deze nazorg? Als bestuurslid moet je geregeld vragen naar de gevoelens van de leden. Wees niet bang dat je hen gaat forceren. Als ze er zelf niet over willen spreken dan geven ze dat wel aan. Maar meestal stellen mensen de vraag op een wijze dat de rouwende eigenlijk niet meer kan antwoorden. "Hoe is het? Goed zeker?" Maar ook als je niet meteen zelf het antwoord geeft en gewoon de vraag stelt: "Hoe is het?" kan de rouwende nauwelijks anders antwoorden dan "Goed". Veel beter is het om te vragen: "Vertel eens, hoe is het nu met jou?" Zorg er dan nog voor dat je de vraag op een juiste plaats en een juist moment stelt, dan krijgt de rouwende de kans, de tijd en de ruimte om zijn verhaal te doen. (En dus niet twee minuten voor de rouwende wordt afgehaald, of op een luidruchtige fuif, of in het midden van een groep, ...)

Blijf trouw aan het verlies, wees niet bang om bijvoorbeeld bij belangrijke gebeurtenissen te polsen naar de situatie. Durf na de feestdagen eens te vragen hoe het bij een kind in rouw thuis is verlopen.

Ook al ben je geen professionele rouwbegeleider of hulpverlener, leden kunnen heel wat hebben aan een goed gesprek alleen. Meestal is er niet meer nodig dan een goede babbel. Merk je dat iemand abnormaal lang met het verlies blijft worstelen dan moet professionele hulp worden ingeroepen. Maar denk er aan: een rouwproces is een werk van lange adem. Kom niet met professionele hulp aandraven omdat je zelf vindt dat het nu lang genoeg heeft geduurd.

Ook bepaalde activiteiten kunnen helpen om het rouwproces te verzachten. Momenten om in groep de gevoelens te delen kunnen deugd doen. Maar ook hier moet je een gulden middenweg zien te vinden. Enerzijds mag de activiteit niet vervallen in een collectief treurgebeuren, anderzijds mag de activiteit niet zo algemeen zijn dat er met geen woord wordt gerept over de gestorvene en de dode aldus weer wordt doodgezwegen.

Ook in de dagelijkse omgang moet je een tussenweg vinden tussen het er niet meer over hebben en het er blijven over doorpraten. Het leven gaat verder, weliswaar met het verlies dat niet ontkend mag worden. De slechtste dienst die je kinderen kunt bewijzen is meteen na de begrafenis alle sporen uitwissen. (Alles in het lokaal dat aan de overledene doet herinneren moet weg.) Spreek daarentegen met de groep af hoe de leegte zichtbaar kan gehouden worden. Denk bijvoorbeeld aan de foto van de overledene die een plaats krijgt (maar daarom zeker niet centraal!) in het lokaal.

Vergeet naast de leden ook de familie niet! Vaak verliest de familie niet alleen de overledene maar ook nog een heleboel vrienden en vriendinnen van de overledene. Die komen in tegenstelling tot voorheen nooit meer langs, laten niets meer van zich horen. Durf ook na een half en volledig jaar laten zien dat je de rouwende familie niet vergeten bent. Zelfs twee, drie of vier jaar na het overlijden zal de familie je het niet kwalijk nemen als je toont dat je aan hen denkt! Ga bij hen langs, telefoneer een keer, stuur een kaartje. Het is een teken van verbondenheid en meeleven. Misschien is het in het

begin onwennig, vind je het raar (want je bent het niet gewoon), maar weet dat het deze belangrijke steun is die nabestaanden nodig hebben om jaar na jaar die moeilijke dagen te overleven.

Na één jaar, kan het een goed moment zijn om een herdenkingsviering te houden voor het overleden lid. Je kan hierbij naast de leden, ook de familie uitnodigen. Het is een unieke kans om je gesteund te weten in tijden wanneer je volgens de normen van onze huidige maatschappij al lang moest opgehouden zijn met rouwen. 1 en 2 november (Allerheiligen en Allerzielen) kan ook een goed moment zijn om aandacht te besteden aan het overleden lid.

Eigenlijk is er bij de 'nazorg' maar één gulden regel.

Het is nooit te lang geleden om een teken van medeleven aan de nabestaanden te geven.

8. Verlies van een familielid van een lid

Soms word je ook met rouw geconfronteerd terwijl er niemand van de afdeling is gestorven. We denken maar aan het overlijden van een ouder of broer of zus van een (bestuurs-)lid. Er is niet onmiddellijk een betrokkenheid vanuit KLJ maar dat betekent niet dat we geen aandacht moeten hebben voor een dergelijk overlijden. Het lid zelf wordt geconfronteerd met verlies, is plots nabestaande geworden. Het is dan goed om vanuit KLJ ook hier betrokkenheid te tonen. Hij/zij staat niet alleen met zijn/haar verdriet.

Zo kan je bijvoorbeeld aan alle leden van de leefgroep van dat lid een gekleurd papier geven waar ze wat kunnen opschrijven. Deze bladen kunnen dan gebundeld worden en aan het lid worden afgegeven.

Het is ook belangrijk om met een aantal leden de begrafenis bij te wonen. Ook al heb je dat familielid niet gekend, het KLJ-lid zal er deugd aan beleven als een aantal mensen hem/haar steunen door aanwezig te zijn op de afscheidsviering.

Denk er ook hier aan dat het nooit te lang geleden is om over het verlies te praten. Zwijg de dode dus niet dood en sluit de mogelijkheid tot verdriet niet af na de begrafenis.

Deel 3: Algemene achtergrondinformatie

1. Het rouwproces

Het rouwproces is een individueel gebeuren. Mensen rouwen elk op hun eigen wijze. Toch kun je tussen verschillende rouwprocessen overeenkomsten vinden. Dat betekent dat de grote lijnen van een rouwproces bij iedereen gelijklopen. Het is gebruikelijk om het rouwproces in te delen in een aantal rouwtaken. Door die indeling krijgt men een zekere greep op het proces. Er wordt inzicht verschaft in een op het eerste zicht zeer grillig en onvoorspelbaar gebeuren. De rouwende heeft een aantal taken uit te voeren en moet dus actie ondernemen; er zelf iets aan doen. Er moet gewerkt worden, er is rouwarbeid te verrichten en dit kan een krachtig tegengif zijn tegen de hulpeloosheid die veel rouwenden ervaren. Het is belangrijk om die structuur in te zien om een rouwende goed te begeleiden. Dit betekent natuurlijk niet dat je aan de rouwende moet zeggen: je zit nu in de eerste rouwtaak, dus je moet zo en zo handelen. Het is veeleer een achtergrond voor jezelf om inzicht te krijgen in het geheel.

1.1.1 Eerste rouwtaak: het verlies accepteren

Bij een overlijden reageren de nabestaanden vaak met een gevoel van verdoving. Men raakt totaal overstuur. 'Dit is niet waar!' is een veel gehoorde reactie. Een sterk gevoel van onwerkelijkheid is vaak aanwezig. Iemand is zo getroffen dat hij maar amper kan reageren. Het leven is voor de rouwende net een droom waaruit hij elk moment kan ontwaken. De hele vertrouwde wereld is in elkaar gestort. Deze verdoving biedt een soort zelfbescherming om de harde werkelijkheid nog een beetje op afstand te houden.

De schok is des te groter bij een totaal onverwachte dood. Bij andere gevallen kan het overlijden al wat voorbereid worden, zoals het sterven na een langdurige ziekte of het overlijden van een bejaarde. Toch houdt dit niet in dat er geen sprake meer kan zijn van een schok. Op het moment van het overlijden wordt de nabestaande geconfronteerd met het onomkeerbare feit van de dood en het verlies. Misschien werd gedurende het ziekteproces blijvend gehoopt op beterschap of een mirakel, zodat er nog steeds toekomstplannen werden gesmeed. Deze hoop wordt door de dood volledig afgebroken.

De eerste taak van het verwerkingsproces is dan ook accepteren dat de persoon werkelijk dood is. Hij/zij is overleden en komt niet meer terug. De rouwdragende moet leren om de gevoelens van verdriet bij zichzelf toe te laten. De realiteit van het verlies moet aanvaard worden.

Om tot rationele en emotionele aanvaarding van het verlies te komen is heel wat tijd nodig. De nabestaande zal zich eerst op intellectueel niveau bewust worden van de onomkeerbaarheid van het verlies. De emotionele aanvaarding komt pas veel later. Geloof en ongelooft wisselen elkaar af.

1.1.2 Tweede rouwtaak: de pijn van het verdriet doorleven

De tweede taak van het rouwen bestaat uit het doorleven van de pijn die opgeroepen wordt door het verlies. Het betreft hier zowel lichamelijke als emotionele pijn. Er kan pas aan deze taak begonnen worden als men het verlies niet meer ontkent. De pijn moet erkend en doorleefd worden. Het verdriet is verbonden aan heel wat gevoelens die de rouwdragende bij zichzelf moet toelaten. Er is geen andere weg mogelijk dan deze die dwars door het verdriet heen voert. Het ontlopen ervan brengt de rouwende enkel op een zijspoor, waar geen uitweg aanwezig is. Achtereenvolgens worden op emotioneel en fysiek gebied een aantal te doorleven reacties besproken.

Emotionele reacties:

Verdriet

Intense droefheid komt bij de nabestaande het meest voor. Het verdriet kan gepaard gaan met steeds terugkerende huilbuien. Die huilbuien kunnen veroorzaakt worden door heel uiteenlopende dingen zoals herinneringen en bepaalde voorwerpen, plaatsen of personen die aan de overledene doen denken.

"Eindelijk was ik daar alleen met mijn verdriet en kon de bom barsten. Ik kroop in een hoek en met het hoofd tussen de knieën heb ik lange tijd luid gehuild als een kind."

Schuld

Bij de nabestaanden kunnen gevoelens van schuld optreden. "Had ik maar eerder geluisterd en hem naar het ziekenhuis gebracht." "Heb ik haar wel vaak genoeg opgezocht?" "Toonde ik voldoende dat ik veel van hem heb gehouden?" Deze en andere uitspraken kunnen hierop duiden. Vaak gaat het om schuldgevoelens die veroorzaakt zijn door iets na te laten of door iets dat gebeurd is. De persoon neemt niet alleen de verantwoordelijkheid van het gebeurde op zich, maar veroordeelt er zichzelf ook voor. Deze gevoelens en gedachten zijn dikwijls irrationeel.

"Het kost me grote moeite deze pagina's te schrijven, Sara, opnieuw alle fasen van deze pijnlijke reis door te maken, de details uit te pluizen, me voor te stellen hoe het geweest zou zijn als je in betere handen was terechtgekomen, als ze je niet hadden volgestopt met verdovende middelen, als... Hoe kan ik me vrijpleiten van schuld?"

"Wanneer ik nu aan haar denk, beseft ik dat ik alles veel beter had kunnen doen. Ik moest haar nog duidelijker gemaakt hebben hoe lief ik haar had en wat ze voor mij betekende. (...) Mijmerend wandelend beseftte ik pas dat, wat toen details leken, ineens zware fouten blijken te zijn."

Woede

Verwijten, boosheid en woede zijn elementen die thuishoren bij een rouwproces. Het kunnen de meest verwarrende gevoelens zijn voor de nabestaande. De woede kan zich tegen verschillende personen of instanties richten. Zo kunnen rouwenden boos zijn op bijvoorbeeld verzorgers, dokters of verplegenden. *"Ze hadden veel sneller moeten ingrijpen."* *"Hebben ze wel hun best gedaan?"*

"Werden er geen fouten gemaakt gedurende de behandeling?" Maar ook de beste vriend of vriendin krijgt soms de volle laag. Vaak is het zo dat alleen al de aanwezigheid van anderen boosheid oproept. Denk maar aan een weduwe die bezoek krijgt van een echtpaar. Deze confrontatie kan leiden tot de gedachte: *"Zij hebben elkaar nog"*, met de daaruit voortvloeiende gevoelens van boosheid.

De woede kan zich ook richten tegen de overledene. De kwaadheid komt dan voort uit het idee dat de overledene de nabestaande in de steek heeft gelaten of dat hij beter af is dan de nabestaande. Ook allerlei zaken van de overledene worden achteraf soms kwalijk genomen. *"Ik had hem nog zo gevraagd dat hij zijn valhelm zou opzetten. Op het ogenblik van de val zat zijn helm achter op zijn motorfiets. Hoe stom van hem, ik vergeef het hem nooit wat hij ons heeft aangedaan."*

De agressie kan ook de richting uitgaan van de rouwende zelf. Dan verwijt men zichzelf niet goed gehandeld te hebben. Zo is een weduwnaar bijvoorbeeld boos op zichzelf omdat hij niet harder heeft aangedrongen bij zijn vrouw om te stoppen met roken. Of: *"Ik had veel sneller het besluit moeten nemen om naar de dokter te gaan, dan had alles anders kunnen lopen."* Deze tegen zichzelf gerichte woede kan in ernstige gevallen leiden tot suïcidaal gedrag.

Tenslotte kan ook God de schuld krijgen. *"Hoe kan Hij iemand zo laten lijden?"* Hij heeft de geliefde weggenomen en heeft toegelaten dat de nabestaande alleen achter moest blijven.

Neerslachtigheid

Depressiviteit en neerslachtigheid komen eveneens vaak voor. De echte depressiviteit als ziektepatroon blijft meestal afwezig. Waarvan hier sprake is, zijn eerder de momenten waar de typische kenmerken van depressiviteit naar boven komen. Zo is er het wezenloos voor zich uit zitten

staren en het ontbreken van de moed om iets te verrichten. Soms krijgt men de indruk dat het nooit meer beter zal worden.

"Ik ben erg veranderd. Ook Ivan lijkt wel honderd jaar ouder geworden. Hoe kan ik hem troosten, als ik zelf wanhopig ben? Ik vraag me af of ik ooit nog hartelijk zal kunnen lachen, me voor een zaak inzetten, met smaak eten of activiteiten maken."

Angst

De gevoelens van angst kunnen variëren van een licht gevoel van onveiligheid tot hevige paniekaanvallen. Verschillende motieven kunnen ten grondslag liggen aan dit gevoel. De nabestaanden kunnen angstig zijn omdat ze denken dat ze niet voor zichzelf kunnen zorgen. Dit kan zich uiten in *"Ik ben niet in staat om zonder hem door te leven"*, maar ook *"Hoe kan ik hier ooit door of over komen?"*. Men wordt door het overlijden ook geconfronteerd met de eigen sterfelijkheid. Dit besef van eindigheid kan aanleiding geven tot angstgevoelens. Verder kan angst overgedragen worden op de kinderen of de partner. Ze worden overbeschermd zodat hen niet hetzelfde overkomt. Daarnaast is er ook de vrees om zich de overledene niet meer te kunnen herinneren. Meermaals kan men het gezicht van de overledene niet echt voorstellen zonder terug te grijpen naar een foto. Dit werkt bij veel nabestaanden beangstigend: *"Ga ik alles vergeten, ben ik dan zo'n slechte vader, moeder of partner geweest dat het beeld van de overledene nu reeds vervaagd is?"* Tot slot maakt ook het feit dat de rouwende vaak niet weet wat hij precies vreest, de angst des te angstwekkender.

Eenzaamheid

Dit gevoel komt vaak voor, vooral bij het verlies van iemand waarmee de nabestaande een hechte dagelijkse relatie had. Men voelt zich alleen, men mist de overledene. Maar het gevoel van eenzaamheid beperkt zich niet tot het verlies van de overledene. Ook het contact met de anderen, met de buitenwereld wordt vaak verbroken. De nabestaande kan de neiging hebben om zich af te zonderen, zodat de geboden steun ongewild ontweken wordt. Er is voor de rouwende wel een zekere ruimte nodig om zich af te zonderen, maar te veel is dan weer negatief.

Jaloersheid

Ook jaloersheid is een veel voorkomende reactie gedurende het rouwen. Mensen hebben de neiging om zich te vergelijken met anderen die het beter hebben dan zij. De confrontatie met het geluk van anderen valt dan ook zwaar. Bij overlijden van jongere personen kan de jaloersheid zich ook richten naar oudere mensen: *"Waarom gebeurt zo iets niet bij hen, ze hebben toch reeds een heel leven achter de rug?"*

Lichamelijke reacties:

Gevoel van onwel-zijn

De klachten kunnen bestaan uit benauwdheid, problemen met slikken, een tekort aan adem, spierzwakte, gebrek aan energie, een droge mond, een leeg gevoel in de maag en overgevoeligheid voor geluid.

Deze klachten zijn niet specifiek voor het meemaken van schokkende gebeurtenissen. Zij treden op bij allerlei belastende gebeurtenissen. Ze zijn een gevolg van de spanning waarmee mensen geconfronteerd worden.

"Alex heeft donkere plekken onder zijn ogen, hij is magerder geworden en zijn kleren zitten hem te ruim."

Veranderde eetlust

Het gebeurt vaak dat de rouwende te maken krijgt met een verstoord ritme van eten en drinken. De eetstoornissen kunnen zich zowel tonen in het te veel als het te weinig eten. Het laatste komt echter vaker voor. Mogelijks ontbreekt de moed om het eten klaar te maken, wat kan resulteren in het overslaan van maaltijden. Door te weinig voedsel te consumeren neemt de verzwakking toe en heeft de rouwende nog minder weerstand.

"Die middag had niemand onder ons trek in eten, want geen seconde ging voorbij zonder dat wij aan haar dachten."

Slaapproblemen

De slaapproblemen uiten zich in een moeilijk inslapen of problemen met het doorslapen nadat men 's nachts wakker is geworden. Zo gebeurt het dat de rouwende, ondanks het gevoel van vermoeidheid, de slaap niet kan vinden. Men wordt vaak achtervolgd door beelden die de slaap verhinderen. Wanneer men dan toch de slaap gevonden heeft, krijgt men dikwijls te kampen met nare dromen die de pijn van het verlies nog erger maken. In de slaapproblemen worden meestal verschillende angsten geuit. Zo kan er de angst zijn om te dromen, om alleen in bed te liggen of om niet meer wakker te worden. Soms is een behandeling met medicijnen aangewezen, maar meestal gaan deze slaapproblemen vanzelf over.

"De ergste onheilsgedachten overvallen me 's nachts, wanneer ik de uren één voor één voel verstrijken totdat, lang voor het eerste sprankje licht, de ochtendgeluiden beginnen, dan pas slaap ik zo vast in alsof ik dood ben."

"Als ik zou uitrusten zou ik me tot meer in staat voelen, maar ik slaap slecht en dikwijls zijn mijn woelige dromen reëler dan de werkelijkheid. Belaagd door nachtmerries en herinneringen schrik ik duizend keer per nacht wakker."

Concentratieproblemen en vergeetachtigheid

De nabestaande is vaak zo overweldigd door de gebeurtenis dat hij onvoldoende concentratie kan opbrengen. Rouwendes merken dat ze geestelijk afwezig zijn.

"Ik heb het gevoel dat ik gek word, ik weet soms niet meer wat ik vijf minuten geleden heb gedaan of gezegd. Het komt zelfs voor dat ik midden in een zin niet meer weet wat ik wou zeggen."

"Ik kan me niet meer concentreren op school. Ik hoor de leraar wel praten maar het lijkt wel chinees, er wordt tegen me gesproken en ik antwoord niet, ik ben zo afwezig dat ik niet begrijp dat men vrienden dit nog pikken"

Problemen met intimiteit en seksualiteit

De nabestaande kan de interesse voor een aantal zaken verliezen doordat hij de overledene mist. Hierdoor kunnen verlaagde seksuele behoeften en verminderde potentie optreden. De kans bestaat dat dit voor problemen leidt wanneer partners verschillende behoeften hebben. Voor sommigen ontbreekt de interesse voor seksualiteit, bij anderen blijft deze onveranderd en de mogelijkheid bestaat ook dat de interesse juist sterk toeneemt. Een eigen problematiek ontstaat door het overlijden van de levenspartner. De belangrijkste bron van intimiteit en seksualiteit is hier weggevallen.

De hierboven beschreven verschijnselen zijn niet normatief. Bij de meeste rouwendes worden enkele van deze reacties teruggevonden. Al deze gedragingen vallen onder de noemer van normaal verdriet. Ze moeten verwerkt en doorleefd worden. Slechts wanneer ze gedurende een abnormaal lange periode stand houden en met een uitzonderlijke intensiteit aanwezig zijn, kan dit een aanwijzing zijn voor een gecompliceerde reactie op verdriet.

1.1.3 Derde rouwtaak: het aanpassen aan een leven waarbij de ander ontbreekt

De aanpassing aan het nieuwe leven heeft voor elk mens een verschillende betekenis. Dit is afhankelijk van hoe de relatie met de overledene was. Ook de taken die de overledene voor de rouwende uitvoerde spelen een rol. Die moeten nu overgenomen worden door de nabestaande. Voor het verlies was men meestal niet bewust van al de rollen die de overledene vervulde. Hierbij kunnen we denken aan de rol van vader of moeder, partner, geldwinner, kinderoppas, boekhouder of een luisterende vriend. De rouwende voelt door de ontstane leegte de hulpeloosheid. Daarnaast krijgt hij een nieuwe opdracht. Hij moet andere vaardigheden aanleren, rollen overnemen of oplossingen

zoeken voor de problemen die zich door het verlies voordoen. Door de hulpeloosheid te overwinnen kan de nabestaande zijn zelfbeeld positief invullen. Maar ook het omgekeerde is mogelijk, namelijk dat het gevoel van eigenwaarde van de rouwende afneemt door het falen in de nieuwe opdracht.

" Mieke en ik reden altijd samen naar de KLJ, we maakten samen ons huiswerk en zaten samen en amateurtheater, niemand kon beter improviseren dan zij..."

1.1.4 Vierde rouwtaak: zich opnieuw richten naar de toekomst

Waar voordien het verwerken van het verlies veel aandacht kostte, kan nu plaats gemaakt worden voor de toekomst. Men kan zijn krachten investeren in de alledaagse dingen van het leven. Er is weer plaats voor vreugde en plezierige bezigheden. Eindelijk is er weer sprake van licht in de duisternis. Het leven gaat verder en men probeert er het beste van te maken. Het valt de rouwende op dat de zon nog steeds schijnt. Er wordt besloten om weer mee te doen. De nabestaande voelt aan dat het gevoelsmatig loslaten van de geliefde niets te maken heeft met vergeten. Het is een afbouw van de heftige pijn en een in herinnering houden van mooie, rijke en dierbare momenten. Het verleden is niet voorbij, noch vergeten. Het belemmert de rouwende echter niet meer om deel te nemen aan het alledaagse leven. Het is een deel geworden van de nabestaande zelf, zonder dat de interesse naar de toekomst ontbreekt.

Vaak wordt het verdriet dat nu nog heerst vergeleken met een schaduw. Een schaduw zie je soms wel, soms niet. Je kunt een hoek van de straat omslaan en de schaduw ligt daar ineens weer levensgroot voor je. Zo is dat ook met verdriet. Met vlagen komt het ineens weer naar boven.

"Een jonge vrouw van 25 jaar staat in de winkel om een nieuwe mantel te kopen. Ineens hoort ze iemand achter haar in de winkel zeggen: 'mama, kijk, hoe staat me dat?' Ze kijkt achterom en ziet een meisje van 18 dat een kleed past en dat laat zien aan haar moeder. Toen zij zelf 18 was is haar moeder verongelukt. Ze vertelde me: 'op dat moment sprongen de tranen mij in de ogen, ik voelde een stekende pijn. Ik heb die mantel laten vallen op de grond en ben schreiend de winkel uitgelopen..."

2. Troosten

Mensen die een rouwproces doormaken bevinden zich in een moeilijke situatie. De vraag die hier aan de orde is luidt: Hoe kan men op de best mogelijke wijze hulp verlenen?

Bij rouwenden zijn er een aantal verschillende reacties van de omgeving mogelijk. We onderscheiden vier groepen. Ten eerste zijn er een aantal mensen die bevreesd zijn voor de reacties van de rouwende. Dit uit zich in een niet meer op bezoek komen. Allerlei excuses worden aangehaald. De nabestaande wordt hier helemaal niet mee geholpen. Hij/zij verliest op deze manier niet alleen de overledene, maar ook een deel van zijn vriendenkring. Een tweede groep bestaat uit mensen die wel op bezoek komen maar die geen oor hebben voor datgene wat de rouwende overkomen is. Ze proberen de nabestaande zoveel mogelijk af te leiden door over allerlei andere zaken te praten. Datgene waarvan de rouwende vol is, komt helemaal niet ter sprake. Nog een andere groep komt op bezoek, luistert en begrijpt dat de rouwende over zijn verlies wil praten. Maar in plaats van écht te luisteren troosten deze mensen door te verwijzen naar andere rouwenden 'die het nog veel erger' hebben. Ook dit helpt de nabestaande niet verder. De vierde groep luistert naar de rouwende en is niet geneigd om dergelijke formuleringen van troost uit te spreken. Deze mensen voelen met de nabestaande mee. Ze laten dit blijken zonder veel woorden en vooral door hun houding. Deze mensen laten de rouwende gewoon verdrietig zijn; ze weten dat opgekropt verdriet enkel negatieve gevolgen heeft. Wie die echte hulp wil verlenen aan de rouwende moet behoren tot deze vierde groep.

Woorden van troost in deze zin: "Trek je er toch niets van aan, sta er toch boven, kijk eens naar die en die, ze zijn er nog erger aan toe", helpen dus niet in een rouwproces. Waarom komen zij ons dikwijls

als onwaarschijnlijk over? Waarom houden zij geen werkelijke troost in? Omdat zij niet bevestigen, maar ontkennen: "Ik mag niet zijn zoals ik ben, bedreefd of gekwetst of gebroken. Ik moet me er niets van aantrekken en erboven staan..."

Echte troost ontstaat uit echt meevoelen en uit echt 'mede-lijden'. Zonder woorden en in diepe stilte kan ik hem/haar duidelijk maken dat hij/zij mag zijn zoals zij/hij is: bedreefd, gekwetst, hulpbehoevend. Deze manier van omgaan met iemand wekt in de ander een levende kracht, waardoor soms ineens een nieuw begin geschapen wordt.

Ieder mens draagt in zijn hart de sporen van verwonding. Vaak worden we niet begrepen en dat maakt de pijn alleen maar erger. Het zijn onvermijdelijke smarten, vaak de grootste in een mensenleven. We zeggen dat de ander ons niet begrepen heeft en dikwijls is het de waarheid; de ander kon ons niet bevestigen.

Vandaar, echte troost is werkelijk: bevestiging. Bevestigen is belangrijk in een mensenleven. Je verdriet is de moeite waard. Het krijgt een plaats, het wordt niet zomaar afgevoerd. De ander beseft dat je pijn hebt en voelt met je mee.

3. Het taboe doorbreken

Eigenlijk zou dit onderdeel helemaal aan het begin van het dossier moeten staan. Over de dood wordt er meestal niet gesproken. Op zich is dat ook niet zo abnormaal. In KLJ werken we met jonge mensen, en de algemene stelregel is dat alleen oude mensen doodgaan. Jonge mensen zitten in de fleur van hun leven en hebben wel wat anders te doen dan na te denken over de dood. Toch willen we hier pleiten om wat meer te spreken rond leven en dood. Het hoort nu eenmaal bij het leven en het komt iedereen ten goede om daar wat meer over na te denken. Vandaar: wacht niet tot jouw afdeling geconfronteerd wordt met een overlijden om over de dood te spreken! Een stellingenspel, een bezinning, een 'wat-zou-jij-doen'- gesprek, ... zijn maar een paar voorbeelden om een activiteit rond leven en dood in te lassen.

4. Omgaan met rouw op verschillende leeftijden

6 jarigen

Kinderen vanaf zes jaar krijgen stilaan begrip voor het feit dat de dood van bijvoorbeeld hun vader of moeder onomkeerbaar is. Toch kunnen zij zich nog niet altijd voorstellen dat ook zij kunnen overlijden. Voor hen is de dood soms een persoon die andere mensen meeneemt als ze niet hard genoeg weglopen om te ontsnappen.

Kinderen van deze leeftijd hebben vaak problemen om zich verbaal te uiten. Spreken over de dood is moeilijk. Makkelijker is een tekening maken en spreken over wat er staat. Ze stellen heel wat vragen, maar het is moeilijk te achterhalen wat ze precies met hun vragen bedoelen. Wát willen ze precies weten? Je kan hier duidelijkheid scheppen door eerst te vragen wat ze zelf denken. “Zouden de wormen mijn papa kunnen opeten?” is één van hun nuchtere en helder voorgestelde vragen. Gevoelens van onveiligheid kunnen opduiken: Als mama of papa kan overlijden, overkomt het mij misschien ook.

Rouwreacties kunnen zich uiten in gedragsproblemen, slecht slapen, slecht eten, klachten over buikpijn, hoofdpijn.

Het is belangrijk dat je deze kinderen laat voelen dat je ze nabij bent. Laat ze ‘klein’ en ‘kwetsbaar’ zijn. Geef ze een gevoel van veiligheid en continuïteit. Leer ze te verwoorden wat ze voelen. Laat ze creatief vorm geven aan wat hen bezighoudt. Zo geven ze uiting aan hun rouw.

7-9 jarigen

Nu beginnen kinderen stilaan in te zien dat de dood onvermijdelijk is, dat de dood ook hen kan treffen. Deze leeftijdsgroep gaat dikwijls beter om met de dood dan alle andere leeftijdsgroepen doordat zij de neiging hebben de meeste zaken te aanvaarden zoals ze komen. Deze leeftijd kenmerkt zich door een levendige fantasie. Ze vragen zich van alles af over het lichaam, over het leven, over wat er na de dood gebeurt. Tekeningen kunnen een gezonde uitlaatklep zijn voor hun gevoelens.

10-12 jarigen

Kinderen van tien tot twaalf jaar komen tot het inzicht dat ook zij kunnen sterven. De dood wordt erkend als een deel van het leven, de dood is onherroepelijk. Geen reden dus om zich veel zorgen te maken. Ook zij kunnen doodgaan, maar alleen als ze oud zijn. De eigen dood is altijd veraf. Dood is voor anderen. Zijzelf mogen roekeloos wild zijn want zij leven in de zekerheid dat hen toch niets kan overkomen.

Dood kan ook ervaren worden als straf. Ze leggen een verband tussen slechte dingen doen en sterven. Toch neemt het abstract denken stilaan meer plaats in. Hun denkvermogen is in volle ontwikkeling. Ze starten hun zoektocht naar leven en dood. Hun beeld van de dood is dikwijls gevormd door wat de televisie toont.

Daarnaast leren ze hun gedachten en gevoelens delen. Op deze leeftijd willen ze de anderen beschermen en onderdrukken ze hun eigen pijn en verdriet wel eens.

Toch hebben ook zij hulp nodig bij het uiten van hun gevoelens. Ook hier kunnen tekeningen, collages of andere creatieve ideeën hulp bieden.

13-18 jarigen

Deze leeftijdsgroep heeft vaak een volwassen doodsbesef, al weigeren ze dikwijls te aanvaarden dat het ook hen kan overkomen. (Maar dit komt ook bij volwassenen voor.) De adolescent heeft de volwassene nodig, maar in rouw kan het dubbel moeilijk zijn om elkaar te vinden. Deze bijna-volwassenen zoeken onbewust 'hun' tijd en manier van rouwen. Ze hebben het zeer moeilijk met afscheid, dood en rouw. Op het moment dat ze overhoop liggen met hun eigen zijn, op zoek zijn naar hun identiteit en verlegen zijn om vragen te stellen, brengt de dood hun jonge leven aan het wankelen. Ze houden er niet van om met volwassenen over hun gevoelens te praten, maar leeftijdsgenoten die in staat zijn om de rouw te delen zijn zeldzaam.

Het is belangrijk om te onthouden dat het leven zoveel gebeurtenissen meebrengt waarin het verdriet om het gemis zich zal aandienen. Wees je ervan bewust dat als jongeren afstuderen, verliefd worden, een eerste job krijgen, trouwen, zelf kinderen krijgen, ... het verdriet telkens weer opkomt. Heb daar aandacht voor en laat hun voelen dat je dit ziet, dat je dit begrijpt.⁴

⁴ Dit deel is met enkele wijzigingen letterlijk overgenomen uit VANDEN ABBEELE, C., *Nu jij er niet meer bent. Rouwen met kinderen en tieners*, Tielt, 2001.

Handige literatuur

- netwerk voor pastoraal met jongeren, *Door het zure heen*, Lannoo 2004.
- Depauw, R. en Somers, P., *LeDos, Leven en Dood op School*, Antwerpen, 2000.
- Jaspers, D. (e.a.), *Als de dood voor de dood op schoo? Verlies en verdriet in theorie en praktijk op de basisschool*, Mechelen, 2002.
- Keirse, M., *Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener*, Tielt, 2001.
- Kongs, G. en Sabbe, B., *Na de dood. Over rouw en rouwprocessen*, in Van Orshoven, A., Menten, J., (red.), *Palliatieve zorg, stervensbegeleiding, rouwbegeleiding. Handboek voor deskundige hulpverlening in de thuiszorg en het ziekenhuis*, Leuven, 1996.
- Pauwels, K., *Gids bij een overlijden*, Tielt, 1996.
- Polspoel, A.R.M., *Wenen om het verloren ik. Over de verwerking van het verlies van een dierbare en de hulpverlening aan rouwenden*, Baarn, 1976.
- Vanden Abbeele, C., *Nu jij er niet meer bent. Rouwen met kinderen en tieners*, Tielt, 2001.
- Worden, J.W., *Verdriet en rouw. Gids voor hulpverleners en therapeuten*, Amsterdam, 1992.



Titel