

20 Rouwverwerking

1 Inleiding

Het verlies van een partner, kind, broertje, zusje, een ouder of een vriend geeft veel verdriet en maakt dat alles anders wordt. De dagelijkse dingen zijn niet meer hetzelfde. De stoel blijft onbezet, op tafel ontbreekt het bord, in de kast liggen misschien nog de kleren maar ze blijven ongebruikt. Het maakt voor de verwerking veel uit of iemand al eerder heeft geleerd om een groot verlies te verwerken. Kinderen hebben dat vaak nog niet. Zij hebben daar begeleiding bij nodig van hun ouders of van anderen. Bij het overlijden van een kind zijn ouders vaak overstelpt door verdriet. Daardoor zijn zij niet goed in staat hun kinderen bij de verwerking te begeleiden. Kinderen kunnen zich dan heel alleen gaan voelen. De manier waarop ouders hun verdriet verwerken is voor kinderen het voorbeeld. Laten die hun emoties zien, dan kunnen kinderen hun verdriet beter uiten. Als ouders hun verdriet voor zich houden, kunnen kinderen dat later ook gaan doen.

In dit thema laten we het proces van het verwerken van verlies zien en alles wat daarmee samenhangt. We gaan ook in op hoe je kinderen en volwassenen kunt ondersteunen bij het verwerken van het verlies.

Inhoud thema Rouwverwerking:

- 1
- 2 Verlies en verwerkingsproces
- 3 Copingstrategieën
- 4 Ondersteuning bij de verwerking
- 5 Verliesverwerking bij kinderen

Voor dit thema is gebruik gemaakt van informatie van de Landelijke Stichting Rouwbegeleiding (LSR), de site van Verwerk en de publicatie 'Verdriet thuis en op school' van Ine Spee.

2 Verlies en verwerkingsproces

Rouwen is een natuurlijke reactie op verlies. Volgens Verwerk is rouwen 'de optelsom van emoties en handelingen die je overkomen na het verlies van een naaste. De rouw is afhankelijk van persoonlijkheid, achtergrond, levensovertuiging en cultuur.' Niet in alle culturen wordt dus op dezelfde manier gerouwd. Op het rouwproces heeft ook de relatie die iemand met de overledene had invloed en hoe de omgeving reageert.

Invloeden op het verwerkingsproces:

- de aard van de relatie die iemand met de overledene had;
- hoe groot het trauma (de wond) was;
- de persoonlijkheid;
- levensovertuiging;
- cultuur;
- de reacties uit de omgeving.

Een periode van rouw is nodig om de gevoelens te verwerken en het verdriet een plaats te geven. Deze periode kan lang duren en met ups en downs gaan. Rouwen is een heel persoonlijk en intiem proces dat mensen erg kwetsbaar maakt. In principe verloopt het proces bij iedereen hetzelfde. De intensiteit en de manier waarop mensen hun verdriet verwerken kan echter verschillen. Er zijn veel factoren die invloed hebben op het proces en niet elk verlies is hetzelfde. Daarom duurt de verwerking van het proces bij de een misschien maar enkele weken en bij de ander jaren. Inzicht in het proces en de eigen angsten kan helpen bij de verwerking.

Elisabeth Kubler-Ross heeft zich veel beziggehouden met stervende mensen en de verwerking van verlies. Zij beschrijft vijf fasen bij het afscheid nemen en het verwerkingsproces van de nabestaanden.

Vijf fasen van het verwerkingsproces:

fase 1: ontkenning;

fase 2: woede;

fase 3: onderhandelen;

fase 4: heroriëntatie;

fase 5: acceptatie of aanvaarding

2

De fasen kunnen een kortere of langere tijd in beslag nemen. En iemand kan weer in eerdere fasen terugvallen. In de fase van acceptatie en aanvaarding kan iemand ineens ook weer woedend worden om het verlies. En in eerdere fasen kunnen er momenten van acceptatie zijn.

Fase 1: ontkenning

De eerste reactie is er vaak een van ongeloof of ontkenning 'dit kan niet', 'dit mag niet', 'morgen word ik wakker en blijkt het allemaal niet waar te zijn'. Het is een gevoel van onwerkelijkheid. In deze fase kunnen mensen verschillend zijn: de een is chaotisch en overziet niet wat er gedaan moet worden. De ander lijkt niets te voelen en er niet op te reageren. Hij regelt alles gewoon. Dat gevoel van onwerkelijkheid kan zelfs tot na de crematie of begrafenis duren.

Fase 2: woede

In deze fase van boosheid kan de terechte of onterechte woede zich op allerlei mensen richten. Op de verplegenden die misschien hun werk niet goed hebben gedaan. Op nabestaanden die in de laatste fase te weinig aandacht gehad zouden hebben. Op de thuiszorg die geen goede zorg hebben geleverd. En zelfs op de overledene omdat die iemand zomaar in de steek laat.

Fase 3: onderhandelen

Hiermee wordt bedoeld dat degene die achterblijft ‘onderhandelt’ met het verdriet: ‘Als ik een paar uur eerder was geweest, had ik hem nog in leven gezien’ of ‘ik kan en mag nu even geen verdriet hebben, maar vanavond wel.’

Fase 4: heroriëntatie

In de eerste perioden overheersen depressieve gevoelens. Sommige mensen hebben zich in zichzelf opgesloten en hebben anderen van zich afgestoten. In de fase van heroriëntatie probeert iemand stapje voor stapje zijn leven weer op te pakken en vorm te geven. Er dient zich een nieuwe fase in het leven aan. Dat de naaste er niet meer is, brengt ook praktische veranderingen met zich mee. Er moeten minder boodschappen gedaan worden. De spullen van de overledene kunnen opgeruimd worden. De nabestaande kan weer andere activiteiten ondernemen. Heeft een ziekteproces lang geduurd, dan denkt iemand daar tijdens de ziekteperiode soms al aan. Hij kan dan nu beginnen aan de verwezenlijking van de nieuwe ideeën. Er komt misschien veel tijd vrij omdat de verzorging wegvalt of omdat iemand niet steeds meer naar het ziekenhuis hoeft te gaan. Is iemand plotseling overleden, dan begint hij in deze fase met het nadenken over hoe hij zijn tijd gaat besteden.

Het verlies van een naaste kan ook tot gevolg hebben dat iemand over zichzelf na gaat denken. Wat betekent dit verlies emotioneel voor mij? Waarom reageer ik zo emotioneel of juist helemaal niet emotioneel? Wat betekent dit verlies voor de rest van mijn leven? Is mijn geloofsovertuiging door het verlies veranderd?

Fase 5: acceptatie of aanvaarding

In deze laatste fase wordt het leven van de betrokkene weer rustiger. Hij accepteert het verlies en raakt eraan gewend. Hij ziet dat het mogelijk is door te leven zonder de naaste. Het verdriet krijgt een plaatsje in zijn leven. Hij pakt de draad van het leven weer op en voelt zich weer meer zoals vóór het overlijden van de naaste. Had hij in eerdere fasen een slecht concentratievermogen, dan is dat in deze fase weer verbeterd. Ook in deze periode zijn er echter nog momenten van verdriet en soms ook van boosheid. Hoe dichterbij de relatie met de overledene was, hoe langer het duurt voor iemand in deze fase belandt.

3 Copingstrategieën

Copingstrategieën zijn manieren waarop men het verdriet probeert te verwerken. Het maakt in het verwerkingsproces uit wie er overlijdt en welke relatie iemand met de overledene had. Als iemand overlijdt die al lang ziek is of oud, verwacht je de dood dan en ben je erop voorbereid. Als iemand heel dicht bij je stond doet het je meer dan wanneer hij wat verderaf stond. Overlijdt iemand na een ernstig ongeval dan is de eerste schok enorm groot en is er veel woede. Was een stervensproces moeilijk en leed de zieke veel dan kan iemand naast verdriet ook opluchting voelen dat de lijdensweg voorbij is.

Veel mensen hebben last van schuldgevoelens: was ik maar overleden in plaats van dit kind, had ik maar beter geluisterd, had ik maar meer aangedrongen om naar de dokter te gaan, enzovoort. Het is erg moeilijk om daaruit te komen. De geruststellingen of het verweer van anderen hebben in eerste instantie weinig vat op iemand die last van schuldgevoelens heeft. Hij moet zelf gaan voelen dat hij geen schuld heeft.

Veel voorkomende gevoelens na het overlijden van een naaste zijn:

- shock;
- ontkenning en ongeloof;
- pijn;
- woede;
- vlakheid;
- vermoeidheid;
- schuldgevoelens;
- opluchting.

Een persoonlijke ervaring

Toen ik bericht kreeg dat mijn vader, tien dagen na mijn moeder, nu ook was overleden, kon ik alleen maar denken: wat moet ik nu, wat moet ik nu. Nu weet ik het even niet meer. Dat was het moment dat ik niet alleen kon zijn. Vriendin gebeld, die er binnen het half uur was. Een vriend zou die dag toch komen en een vriendin van mijn moeder kwam onverwacht langs. In de tussentijd mijn man in Engeland gebeld. Praten moest ik. Ik moest het iedereen vertellen. Totdat de visite kwam. Ik heb uren opgevouwen in een stoel gezeten. Niet in staat koffie te zetten, de visite fatsoenlijk te woord te staan, zaken rond de nalatenschap van mijn moeder te regelen. Ik kon alleen maar zitten en huilen. Iemand zorgde voor koffie, iemand anders zat bij me op de grond, weer iemand anders ging wat dingetjes regelen, stond onverwacht bezoek te woord. Alle drie hebben ze me laten praten en huilen, zinloos heen en weer laten lopen. Niemand

probeerde te troosten, te zeggen: ga nu even rustig zitten/liggen, enzovoort en iedereen was eerlijk genoeg om te zeggen: ik weet niet wat ik tegen je moet zeggen. Ik was blij met hun eerlijkheid. Want ik zou het in hun plaats ook niet hebben geweten. Ik had liever dat ze dat zeiden dan ongewenste clichés.

(Bron: Verwerk rouw en rouwverwerking)

Mensen gaan heel verschillend met de gevoelens van verlies en de verwerking om. Voorbeelden van copingstrategieën zijn:

- **Ontkenning.** De nabestaande denkt dat hij de overledene steeds ziet. Dat gevoel kan heel sterk zijn. Hij wordt ontuchtend op het moment dat hij ontdekt dat het niet de overledene is. Dat kan de eerste stap zijn in het besef dat de overledene er echt niet meer is. Vanaf dat moment kan hij beginnen met loslaten.
- **Loslaten.** Loslaten betekent dat iemand het verlies verwerkt heeft en weer aan de toekomst kan denken en werken.
- **Herinneringen levend houden.** Sommige mensen blijven nog lang aspecten van de overledene in anderen zien. Dat is geen ontkenning maar heeft te maken met herinneringen levend houden. Anderen bekijken steeds weer foto's, gaan geregeld naar de begraafplaats en praten veel over de overledene.
- **'Praten met de overledene'.** Sommige mensen vinden troost door met de overledene 'te praten'. Zij betrekken hem nog bij het dagelijkse leven, zetten foto's neer en praten daarmee.
- **Vluchten.** Sommigen vluchten in drukke bezigheden: werken, reizen, het huis veranderen, enzovoort. Het is overigens niet gezegd dat zij zo niet in staat zijn hun gevoelens te verwerken. Zij doseren misschien de verwerking meer en zoeken met de drukke bezigheden afleiding.
- **Gedoseerd toelaten van het verdriet.** Veel mensen willen zo normaal mogelijk blijven leven, soms uit angst om zich te verliezen in het verdriet of uit overlevingsdrift. Zij zijn goed in staat om met zichzelf 'afspraken te maken' over de verwerking van het verdriet. Zij spreken bijvoorbeeld af dat zij zich op bepaalde tijden terugtrekken en zich aan het verdriet overgeven. Of zij hebben een strategie ontwikkeld om gevoelens op momenten dat het niet uitkomt even weg te stoppen. Op een later moment halen zij die gevoelens dan terug, uiten zich en verwerken ze.
- **Vrienden en familie opzoeken.** Vaak is het overlijden van iemand aanleiding om het contact met mensen die je dierbaar zijn weer aan te halen. De schok brengt het besef teweeg dat het leven kort is en je je dierbaren moet koesteren. Door samen met hen het verlies te verwerken, wordt ook de wederzijdse band weer verstevigd.

- Rigoureuze veranderingen in het leven aanbrengen. Soms blijken ouders of familieleden juist niet in staat het verdriet samen te verwerken. Het verdriet maakt gevoelens los die zij niet verwacht hadden en niet kunnen overzien. Ze begrijpen elkaar niet meer. Dat kan veel gevoelens van eenzaamheid geven. Het kan ook tot scheidingen leiden. Sommigen denken door hun leven anders in te richten, het verdriet beter te kunnen verwerken. Maar het verdriet kan natuurlijk ook sluimerende gevoelens van onvrede over de relatie aangewakkerd hebben.
- Externe ondersteuning. Als mensen er met of zonder hulp van vrienden of familie niet uitkomen, zoeken zij soms professionele ondersteuning. Er zijn speciale bureaus die ondersteuning kunnen bieden bij rouwverwerking. Er zijn ook zelfhulpgroepen. Dat zijn groepen van mensen met gelijksoortige ervaringen die steun bij elkaar zoeken. Ze komen van tijd tot tijd bij elkaar, zoeken elkaar individueel op of chatten of mailen met elkaar.
- Het geloof of de levensovertuiging. Veel mensen vinden steun bij het geloof of hun levensovertuiging. In verschillende culturen wordt verschillend met de verwerking van verliezen en de dood omgegaan.

In je contacten met stervenden en nabestaanden moet je rekening houden met de verschillen in geloof, levensovertuigingen en cultuur. We geven hieronder meer informatie over de beleving van dood en verlies in verschillende culturen. De informatie is grotendeels afkomstig uit de Servicemap Stervensbegeleiding, rouwrituelen en rouwverwerking in de multiculturele samenleving, van COS Rijnmond & Midden Holland.

Christenen

Onder christenen bestaan heel verschillende opvattingen over gezondheid en ziekte, leven en dood. Deze opvattingen hangen nauw samen met het godsbeeld dat men heeft. Sommige christenen geloven dat ziekte een straf is van God voor de zonden die iemand begaan heeft. Ziekte is dan een soort boete. Gezondheid geldt als een beloning. Anderen zien God niet zozeer als een straffende God. Zij geloven in een milde God die de mensen niet wil straffen, maar juist wil helpen. Zij beschouwen gezondheid als een zegen waarvoor zij God danken. Zij beschouwen ziekte als een beproeving waar ze door Gods kracht doorheen kunnen komen.

Voor christenen geldt de dood als een mysterie. Men vindt inspiratie in het leven van Jezus, die op aarde is gekomen en de dood heeft overwonnen. Christenen geloven dat het leven sterker is dan de dood en dat na de dood het eeuwige leven volgt. Sommigen verwachten een hemels leven of zelfs een weerzien met hun overleden partner of familie. Anderen stellen er hun hoop op dat 'het goed zal zijn'.

Het godsbeeld bepaalt bij christenen sterk de beleving van afscheid nemen en sterven. Christenen met een sterk zonde- en schuldbesef zien de dood vaker met angst tegemoet. Zij geloven namelijk dat zij zich na de dood tegenover God moeten verantwoorden. Christenen die met een minder sterk zonde- en schuldbesef vinden eerder rust en vrede bij de naderende dood omdat zij geloven in een milde vergevende God.

Katholieken

In de katholieke kerk gebruikt men veel rituelen. Katholieken ontvangen in hun laatste levensfase het sacrament van de zieken in het bijzijn van familie en bekenden. Dit is een gebed dat door een priester wordt uitgesproken, een zalving met heilige olie en de biecht of bezinning. Bij dit laatste biecht iemand zijn zonden voor de priester op. Vaak wordt er met de familie gepraat over het verleden en worden belangrijke zaken nog uitgesproken of verwerkt. De zieke vraagt via de priester aan God vergiffenis voor de zonden. Katholieken geloven dat dit de zieke zal redden. Het sacrament helpt hen zich klaar te maken voor de ontmoeting met God. Voor katholieken is de dood niet het einde maar het begin van een nieuw leven. Deze rituelen helpen de nabestaanden om het komende verlies te verwerken. Bij het sacrament der zieken brandt een kaars als teken van de opstanding van Jezus en er is een kruisbeeld als teken van verbondenheid met Jezus. Deze beide symbolen zijn ook weer te zien bij het rouwbezoek, wanneer familie en vrienden afscheid komen nemen van de gestorvene en bij de uitvaartmis.

In een parochie of een verzorgingshuis organiseert de katholieke kerk ook regelmatig een gemeenschappelijke ziekenzalving. Deelname daaraan kan voor gelovigen heel geruststellend zijn en het komt voor dat mensen dat vier of vijf keer meemaken. Door het priestertekort worden tegenwoordig ook pastoraal werkers ingezet bij het begeleiden van stervenden. Zij mogen het sacrament der zieken echter niet geven.

Op de avond voorafgaand aan de begrafenis houden de nabestaanden een sobere mis ter nagedachtenis van de overledenen. Vaak wordt op diezelfde dag gelegenheid gegeven persoonlijk afscheid van de overledene te nemen in het mortuarium of bij de familie thuis. In de kist worden vaak persoonlijke dingen, als tekeningen van kinderen, gelegd. De directe nabestaanden vergezellen de kist naar de kerk waar andere belangstellenden zich al hebben verzameld. De priester wacht de kist aan de ingang op om die met wijwater te besprenkelen. Daarna wordt de kist voor het altaar opgesteld met het voeteneinde naar voren tussen brandende kaarsen. Na de kerkdienst met gebeden voor de zielenrust van de overledene, volgt op het kerkhof nog een korte plechtigheid. Deze verloopt meestal volgens strakke regels. De priester bewierookt de kist en het graf en spreekt een tekst. Hij maakt met een kruisbeeld een kruis boven de kist, waarna hij bidt. Tot slot strooit hij aarde over de kist met de woorden 'gij bent van stof en tot stof zult gij wederkeren'. Katholieken worden volgens traditie begraven in gewijde grond.

Tegenwoordig proberen de katholieke kerk en familie om de afscheidsdienst naar eigen voorkeur op te zetten. Zorgvuldig kiest men gebeden en gezangen die men het best vindt passen. Ook de plaats van de afscheidsdienst kan variëren: bij iemand thuis, in de kerk, in het crematorium, of in de huiskamer van de instelling waar iemand verbleef. Er kan ook gekozen worden voor een woord- en communiedienst geleid door een pastoraal werker, in plaats van een eucharistieviering geleid door een priester. Bij de uitvaart mag verdriet getoond worden en er zijn woorden van vrede en berusting.

Jaarlijks worden de doden herdacht op Allerzielen, op 2 november. Op deze dag bezoeken de nabestaanden het graf of de graven van familieleden. Ze maken het graf schoon en zetten verse bloemen neer.

Protestanten

De protestantse kerk kent vele stromingen, zoals Nederlands hervormden, gereformeerden, pinkstergemeente, Nederlands gereformeerden, oud-gereformeerden; van vrijzinnig tot streng-orthodox. In protestantse kringen is begraven gebruikelijker dan crematie. Zeker behoudende protestanten menen dat crematie in strijd is met de overtuiging dat de overledene op de jongste dag lichamelijk zal opstaan uit de dood.

De protestantse kerken kennen geen vast omschreven uitvaartdienst. Van oudsher worden de protestantse kerken gekenmerkt door een hoge mate van soberheid die ook tot uitdrukking komt bij de uitvaartgebruiken. De protestanten kennen geen specifieke rituele gebruiken rond het sterven. Voor protestanten is het belangrijk dat men omziet naar elkaar. Rond het sterfbed kan de predikant geestelijke steun bieden. Ook familie, vrienden en kerkgelovenden hebben hierin een taak. In de protestantse kerken staat de inhoud van het geloof centraal. Dat betekent dat in de kerkdiensten veel aandacht is voor het gesproken woord. Bijbelteksten worden gelezen, er wordt gebeden, er worden liederen en psalmen gezongen en de zegen wordt uitgesproken. Daarbij kan meer of minder persoonlijke aandacht worden besteed aan de overledene en diens leven. Het voorbijgegangene leven van de overledene wordt in het licht van God geplaatst met alle vreugde en verdriet die er in dat leven waren. Daar kunnen de nabestaanden troost uit putten. Het belangrijkste uitzicht is het geloof dat Jezus is opgestaan en God de overledene niet uit zijn hand laat vallen.

De kerk is vaak sober ingericht. De soberheid is ook terug te zien bij het rouwbezoek. De kist is vaak eenvoudig, zonder versiering. Bloemen waren lang niet gebruikelijk. Men gedraagt zich ingehouden. Daar is inmiddels wel verandering in gekomen. Steeds vaker worden kaarsen en bloemen gebruikt. Tot de jaren '70 was het niet gebruikelijk dat protestanten werden begraven vanuit de kerk. Vanaf die tijd is het voor protestanten mogelijk een uitvaartdienst te houden en de gestorvene vervolgens naar de begraafplaats te brengen. Maar nog steeds kiest men vaak voor een rouwdienst in de aula van een begraafplaats. Protestanten laten zich meestal begraven op de algemene begraafplaats in de buurt. Op de begraafplaats vormen de aanwezigen een kring rondom het graf. Volgens de traditie wordt de geloofsbelijdenis uitgesproken. De predikant kan een bijbeltekst uitspreken. Hij bidt het onzevader en spreekt de zegen uit.

Op de eerste zondag na het overlijden gedenkt de gemeente het medegemeentelid in een moment tijdens de kerkdienst. Eén maal per jaar worden in een dienst de namen van alle overledenen genoemd.

De pinkstergemeente

Steeds meer protestanten maken deel uit van een pinkstergemeente. Er zijn veel verschillende pinkstergemeenten, ook onder allochtone gemeenten.

De leden van een pinkstergemeente hebben over het algemeen een blij geloofsleven. Er is ruimte voor alle emoties. Omdat in de Bijbel gesproken wordt over lichamelijke genezing, wordt er onder handoplegging voor de zieken gebeden. Zieken die niet naar de kerk kunnen komen, mogen de oudsten van hun kerk vragen om hen met olie te komen zalven. Dit is niet bedoeld als sacrament voor de stervenden, maar juist voor genezing. Omdat men gelooft dat God nog kan ingrijpen ten goede waar menselijk gezien geen uitzicht meer is, blijft men heel lang geloven in genezing. In extreme gevallen staat dit echter wel een goede stervensbegeleiding in de weg. In de meeste pinkstergemeenten nemen onderlinge relaties een belangrijke plaats in. Zo ook in het proces van sterven en rouw.

Overledenen worden bijna nooit gecremeerd. Begraven drukt meer het geloof in de opstanding der doden uit. De dood heeft niet het laatste woord. Tijdens de rouw- of afscheidsdienst wordt ruimte gegeven aan troost voor de nabestaanden. Een belangrijk ander element is het uitzicht bieden op een eeuwig leven. De nadruk ligt meer op de innerlijke geloofsovertuiging dan op de uiterlijke rituelen. Muziek en zang zijn meestal erg belangrijk hierbij. Verdriet over het moeten loslaten van een geliefde en blijdschap over het gaan naar de hemel hebben beide hun plaats.

Islam

Moslims kijken op verschillende manieren naar de dood en het lijden:

- lijden als een straf van God;
- lijden als een beproeving van God;
- lijden als loutering.

In het verhaal van de zondeval van Adam en Eva herkennen we het idee dat God de mens straft voor zijn zonden. Omdat Adam en Eva weigerden God te gehoorzamen, werd hen het paradijs ontzegd. Daarmee was het lot van alle mensen bezegeld. Toch blijft er voor de mens in zijn leven de mogelijkheid om opnieuw het paradijs te betreden, maar dan moet hij wel God gehoorzamen. Doet hij dit niet dan straft God met een watersnood, een aardbeving of een andere natuurramp, aldus de islam. God straft niet alleen, hij stelt de mens ook op de proef. Zo laat hij het de mens soms slecht vergaan omdat hij wil onderzoeken wie standvastig en oprecht is. Andersom kan ook: hij laat de boosdoener goed leven, maar na de dood komt alsnog het negatieve oordeel. Volgens de islam wordt pas op de Dag van de Opstanding de definitieve rekening opgemaakt. De islam ziet lijden ook als loutering. Voor de moslim brengt het lijden al een stukje vergeving voor de fouten die hij gemaakt heeft in zijn leven. De atheïst kan het lijden zien als een aansporing zich alsnog te bekeren. Lijden heeft dan de bedoeling om een nog grotere straf in het hiernamaals te ontwijken.

Evenals andere grote religies, ziet de islam de dood als een belangrijke overgang naar een ander leven. De ziel (roeh) is afkomstig van Allah en leeft eeuwig. Daarentegen zijn het lichaam en de geest (nafs) sterfelijk. Volgens de overlevering wordt de dode kort na zijn sterven bezocht door de twee engelen (Moenkir en Nakir). Eerst laten zij de dode Sjahada (de geloofsbelijdenis) opzeggen. Daarna ondervragen de engelen de dode en noteren ze de goede en de slechte kanten. Vervolgens wordt de Sjahada eenmaal ingefluisterd, wordt de Koran geciteerd en wordt de dode met het gezicht in de richting van Mekka gelegd. Kent de dode de geloofsbelijdenis wel dan wordt zijn graf 'wijd gemaakt' zodat hij direct al kan ervaren hoe het paradijs zal zijn. Een uitzondering is er voor de martelaren van het geloof. Zij gaan –vanwege hun bijzondere verdiensten- rechtstreeks naar het paradijs. De dode die de geloofsbelijdenis niet kent, wordt 'geslagen'. Voor hem ziet de toekomst er minder goed uit. Veel moslims geloven dat de ziel van de overledene voortleeft na de dood van het lichaam en de geest.

De islam gaat uit van een Dag des Oordeels: een dag waarop iedereen zal sterven. Op die dag worden na een of meer uren alle doden opgewekt en naar een verzamelplaats gebracht. Allah spreekt daar zijn oordeel uit (Dag des Oordeels). Daarbij maakt hij gebruik van een soort weegschaal met daarop de door de engelen geschreven boeken over de goede en de slechte kanten van de doden. Na het oordeel wacht het ene gedeelte de hel en het andere gedeelte het paradijs.

Volgens de koran moet een begrafenis binnen 24 uur plaatsvinden na het overlijden. Crematie is niet toe gestaan. De gestorvene wordt eerst gewassen. Dat kan thuis gebeuren maar als in de moskee een aparte ruimte is voor zo'n wassing dan gebeurt het daar. Na de wassing volgen een aantal rituele wassingen. Die zijn gebruikelijk voor de Salaat (bidden met knielen en opstaan). Daarna wordt het lichaam in een aantal witte doeken gewikkeld waarna de Salaat wordt gehouden voor de gestorvene. Bij de begrafenis wordt het lichaam in een open kist door de mannelijke vrienden en familie naar het graaf gebracht. Niemand loopt voor de kist uit. Het graf is zo gegraven dat het gezicht in de richting van Mekka gelegd kan worden. Iedereen gooit drie handen zand in het graf. Wanneer de familie de begraafplaats heeft verlaten, zegt de imaan de tekst voor die de overledene moet antwoorden wanneer de engelen hem vragen stellen over zijn of haar levensloop. Voor de familie volgt een rouwperiode van minstens drie dagen. Het graf wordt met rust gelaten en mag niet worden geruimd. Er komt ook geen grafsteen op het graf. Vaak plaats men wel een steen of rots. De kinderen mogen er spelen en de koeien grazen. De dode wacht op de Dag van de Wederopstanding. Dan zal God over iedereen het definitieve oordeel uitspreken.

Hindoeïsme

De Hindoe gelooft dat het aardse bestaan lijden is. Goede goden willen de mens helpen. Kwade machten willen de mens tegenwerken. De oorzaak voor ziekte wordt dan ook gezien als de toorn van de bovenaardse machten. Fouten en onvolkomenheden hebben tot gevolg dat de ziel na het leven op aarde terugkomt in een ander menselijk of dierlijk bestaan. De ketens van levens eindigen pas als de ziel (de Atman) de volmaaktheid heeft bereikt. De maksha is het moment van bevrijding uit deze cyclus van geboorte, dood en wedergeboorte. Maar voor die fase is bereikt, kan het lichaam keer op keer sterven. De ziel blijft steeds reïncarneren in het volgende leven tot hij de volmaaktheid heeft bereikt.

Regels voor moreel gedrag en offers zijn voor alle kasten (lagen van de bevolking) belangrijk om de volmaaktheid te bereiken. Priesters begeleiden de gelovigen daarbij door hen naar zestien sacramenten te leiden, waaronder ziekte en dood.

Bij het sterfproces komt de familie bijeen. Door de ontboden priester zal eerst met behulp van gebed getracht worden de stervende te genezen. Tijdens het gebed wordt allereerst een druppel gangeswater toegediend. Het water symboliseert het leven en de vergankelijkheid. Vervolgens wordt een blad van de tulsaboom (een basilicumsoort) in de mond gelegd. Het blad houdt de ziektekiemen op een afstand. De pandit (geestelijk leider) leest voor uit de Bhagavad Gita, het lied des heren. Daarna bidt de familie mee.

Na het overlijden breekt voor de familie een periode van 10 dagen rouw aan. Allereerst geeft de familie bekendheid aan het heengaan via rouwcirculaires in het land en indien mogelijk de radio voor verre verwanten. Tijdens de bezoeken komt de familie bijeen met de pandit en worden een aantal rituelen afgewerkt. De teksten worden daarbij veelal voor de jongeren vertaald. Het wassen en afleggen wordt meestal door familieleden uit andere huishoudens gedaan. Maar er is altijd familie uit het huishouden van de overledene bij aanwezig. De overledene wordt na de wassing meestal in traditionele dracht aangekleed. De vrouw in een sari, de man in dhoti en pagri. Binnenshuis of in het uitvaartcentrum zit men rondom de kist en bidt voor de zielenrust. De kist is dan meestal niet gesloten. De plechtigheden worden besloten met rijstballetjes. Deze balletjes symboliseren de elementen waaruit het lichaam is opgebouwd: ether, vuur, water, aarde en lucht. Daarnaast legt de familie bloemen, reukwerk en rijstkorrels als offer in de kist. Daarna wordt deze gesloten. Dan kan de tocht naar het crematorium beginnen.

De crematie is voor de hindoes de basis van het uitvaartritueel. Zij geloven dat hoe sneller het lichaam vergaat des te sneller de ziel vrijkomt en kan terugkeren naar de elementen waaruit het is opgebouwd. De kist wordt indien mogelijk door 4 mannen op de schouders gedragen. Tijdens het dragen naar de aula van het crematorium wordt de kist 5 maal neergezet en gaat de familie (symbolisch) 5 maal zitten. In de aula wordt de kist geopend en versierd met bloemenkransen. De pandit houdt de voorgeschreven preek uit de Veda. De oudste zoon loopt 5 maal rond de kist. Hij raakt met een aangestoken diya (lampje) dat gevuld is met ghee evenzoveel keren de lippen van de dode aan. Dat stelt het symbolisch aansteken van het vuur voor. Vervolgens loopt de familie langs de kist en neemt afscheid door rijstkorrels of bloemblaadjes in de kist te leggen, tot de kist zakt of wegglijdt. Een aantal familieleden is met de pandit bij de invoer van de kist in de crematieoven aanwezig. Zo zijn zij ervan overtuigd dat het lichaam echte verbrand is. De familie volgt hierna nog een bepaalde rouwprocedure die meestal 10 dagen duurt.

Als de vader is overleden, scheren de zonen het hoofdhaar, snor en baard af. Als de moeder is overleden doen de vader en zonen dat. Op de twaalfde of dertiende dag wordt een vuuroffer gehouden. Na de dertiende dag vangt het gewone leven weer aan. Indien mogelijk wordt de as overgebracht naar India en verstrooid in de Ganges. De verstrooiing van de as gebeurt in Nederland echter meestal op zee in aanwezigheid van de familie. De zee staat wereldwijd namelijk in contact met de Ganges.

Jodendom

‘Troost uw vriend niet, zo lang zijn dode voor hem ligt’ is een voorschrift uit de joodse traditie die enorm veel wijsheid in zich bergt. Zo lang de dode niet begraven is, zijn zowel de nabestaanden als de gemeenschap bezig met het respect voor de dode en niet met het respect voor de levenden of de troost voor de nabestaanden. Dit betekent dat ook de gemeenschap verplicht is mee te helpen aan een snelle begrafenis. Het troosten van de rouwenden is hier niet op zijn plaats aangezien de familie nog te veel in shock verkeert en ontroostbaar is. Dit gebeurt wel en zeer intensief zodra de begrafenis voorbij is gedurende de rouwweek, de sjiwwe.

Tijdens de sjiwwe rouwen de nabestaanden in het rouwhuis. Zij verblijven daar de hele week en werken niet. Er staan lage rouwstoeltjes in en er liggen gebedenboeken en keppeltjes (soort mutsjes). Dagelijks zijn er voldoende mannen die het avondgebed en ochtendgebed zeggen. Elke avond komen tientallen mensen naar het rouwhuis om de rouwenden te troosten met hun aanwezigheid, rond het gezamenlijk uitspreken van het avondgebed. Zij troosten de familie met woorden en bieden haar de zogenoemde maaltijd van herstel aan. Deze bestaat uit een ei en wat brood. Dit gebeurt tegenwoordig direct na de begrafenis. Deze materiele vorm van troost brengt het leven weer onder de aandacht van de rouwende, en toont de solidariteit van de gemeenschap.

Omdat de sjiwwe de meest intensieve fase van rouw is, biedt de traditie de rouwenden een strikt kader van verboden en verplichtingen. Er zijn in het begin veel verboden en weinig verplichtingen. Met de tijd worden de verboden minder en krijgen de rouwende meer verplichtingen. De rouwtijd bij het verlies van ouders beslaat een heel jaar, voor andere familieleden dertig dagen. Men houdt zich niet bezig met de dingen die men normaliter in het dagelijkse leven doet: luxueus baden, strijken, kleren wassen, seksuele omgang, trouwen, naar feesten gaan, enzovoort. De rouwenden hoeven niet op te staan om een bezoeker te begroeten. Het initiatief om te praten ligt ook bij hen. Dit vergemakkelijkt een bezoek aan het rouwhuis. Door deze gang van zaken worden nabestaanden geholpen om het verlies in fasen te verwerken. Zij kunnen zo geleidelijk terugkeren naar het dagelijkse

leven met zijn verplichtingen in de gemeenschap. Na een week van intensieve rouw gaat men weer langzaam maar zeker over tot de orde van de dag met een aantal uitzonderingen. Men scheert zich bijvoorbeeld de eerste dertig dagen nog steeds niet, gaat niet naar feesten en zegt dagelijks het Kaddisj gebed. De sociale verplichtingen komen ook terug. In de rest van het rouwjaar bij het overlijden van ouders, blijft er thuis een lichtje branden voor de overledene en gaan de directe nabestaanden nog niet naar feesten. Wel schenken zij geld voor liefdadige doelen.

Aan het eind van het rouwjaar is er als afsluiting van deze fase in het rouwproces meestal de steenzetting. Daarbij is de gemeenschap weer aanwezig. De grafstenen -matsewa's genoemd- horen eenvoudig te zijn en niet versierd. Meestal worden alleen de naam en de data van geboorte en overlijden vermeld, en meestal ook de afkorting TNTsBH: 'Moge zijn ziel gebonden zijn in de bundel des levens'. Dat wil zeggen: 'Moge de dode in de herinnering van de levenden voortleven'. Jaarlijks op de joodse sterfdatum (Jahrzeit) zegt men het Kaddisj gebed, steekt een bijzondere kaars aan en gaat naar het graf. Op een van de belangrijkste joodse feestdagen, Grote Verzoendag of Jom-Kippoer, worden de doden herdacht in het Jizkor- of herdenkingsgebed.

Boeddhisme

Volgens de boeddhisten is het lijden inherent aan het leven. Volgens hen is het de kunst om het lijden in dit leven te overwinnen door onder andere meditatie en het juiste inzicht ten aanzien van de vergankelijkheid. Alles ontstaat en vergaat. Door te veel gehecht te zijn aan een overledene, houd je je eigen lijden in stand en geef je voedsel aan je eigen verdriet.

Boeddhisten geloven in reïncarnatie, de wedergeboorte van de ziel in een ander lichaam. Dat proces duurt net zolang tot de verlichting bereikt is. De eerste zeven dagen na de dood zijn belangrijk voor de dode. Gedurende 49 dagen worden verzen opgezegd. Men denkt dat deze verzen de overledene helpen bij zijn proces na de dood. Na de dood verandert een dode en maakt zich klaar voor zijn volgend leven; als er tenminste weer een leven is. Het kan ook zijn dat de overledene de verlichting en het ware geluk (het Nirwana) bereikt heeft. Dat is het belangrijkste doel voor een Boeddhist. Heeft hij dit stadium bereikt, dan is hij spiritueel ontwaakt, ervaart geen lijden meer en wordt niet meer wedergeboren. Hij bezit de correcte kennis en inzicht in alles wat bestaat.

Wanneer iemand stervende is, komen monniken langs om hem of haar gerust te stellen door verzen op te zeggen. Na het overlijden wordt de overledene klaargemaakt voor het vuur. De monniken zeggen verzen op om de goede energie van de overledene los te maken van zijn verdwijnende persoonlijkheid. Boeddhisten cremen de lichamen van de doden. De monniken komen met de familie naar de crematie. De familie en alle vrienden geven voedsel en kaarsen aan de monniken. Hiermee wordt welwillendheid geschapen. Men denkt dat deze welwillendheid de nog achtergebleven geest van de dode persoon helpt.

In Tibet wordt de stervensdag als zeer belangrijk gezien. Men gelooft dat als een lichaam gestorven is, de persoonlijkheid in een trance gaat gedurende de volgende vier dagen. Tijdens deze periode weet de desbetreffende persoon niet dat hij of zij gestorven is. De monniken zeggen in deze periode verzen en gebeden op. Aan het einde van deze vier dagen begint de overledene een helder schijnend licht te zien. Als de straling van het Heldere Licht hen niet afschrikt en ze het kunnen verwelkomen, zal de persoon niet herboren worden. Maar de meeste vluchten ervoor weg waarna het Licht weer vervaagt. Dan wordt de persoon er zich bewust van dat de dood heeft plaatsgevonden. Op dit moment begint de Tweede Bardo. De persoon ziet alles wat hij ooit heeft gedaan of gedacht langs komen. Terwijl hij toekijkt voelt het alsof hij een lichaam bezit. Als hij zich realiseert dat dit niet het geval is, verlangt hij ernaar om er weer een te bezitten. Dan komt de Derde Bardo. Dat is de toestand van het zoeken naar een nieuwe geboorte. Alle voorgaande gedachten en daden brengen de persoon ertoe om nieuwe ouders uit te zoeken die hem of haar diens nieuwe lichaam zullen geven.

4 Ondersteuning bij de verwerking

Iemand die een groot verlies lijdt, heeft zijn omgeving hard nodig bij de verwerking. De omgeving richt zich op de nabestaande. Laat de nabestaande zelf aangeven wat hij nodig heeft en wil. Iedereen gaat weer anders om met de verwerking van verlies. Veel factoren hebben invloed hebben op het proces. Het is daarom lastig om in te schatten hoe je met een rouwende om kan gaan. De een heeft veel ondersteuning nodig en de ander wil misschien helemaal geen steun. De een wil veel alleen zijn, de ander kan juist niet alleen zijn. Het belangrijkste is om proberen in te voelen en te vragen wat iemand op elk moment nodig heeft. Het is vaak al genoeg als je er bent. Je hoeft niets speciaals te doen. Houd je oren en ogen open en sta open voor wat iemand aangeeft. Geef de nabestaande de ruimte zich te uiten, te praten, stil te zijn, alleen te zijn of om juist heel actief te zijn. Houd er rekening mee dat het de duur van het verwerkingsproces per persoon verschilt. Bepaalde fasen kunnen ook weer terugkomen, zelfs na lange tijd nog.

Een persoonlijke ervaring

Het is nu een paar maanden na de dood van mijn ouders. Ik merk aan mijn omgeving dat het nu tijd wordt weer 'gewoon' te doen. Er wordt van mij verwacht dat het grotendeels verwerkt is, dat huilbuien of sombere momenten zeldzaam zijn. Ik voel dat als een zware last op mijn schouders. Want soms kan het iets kleins zijn dat me een hele dag uit mijn evenwicht brengt. Aan de andere kant merk ik dat de omgeving van mij verwacht dat ik verdrietig ben op momenten dat ik dat niet voel. Op moederdag bijvoorbeeld krijg ik allerlei sympathiebetuigingen. Heel lief. Maar mijn moeder en ik hebben nooit iets aan moederdag gedaan. Dat vond ze onzin. Dus voor mij is dit geen moeilijke dag. Het is soms verwarrend en moeilijk hierin mijn eigen gevoel te behouden. Ik heb de neiging om me aan te passen aan de verwachtingen van de omgeving. Soms zou ik wel tegen ze willen roepen: het is nog niet over, het kan nog niet over zijn. Niets is ooit meer hetzelfde. Dat hoeft niet slechter te zijn, maar het is wel anders. Het heeft mij anders gemaakt, zien jullie dat dan niet? Laat het me nou op mijn manier doen.

(Bron: Verwerk rouw en rouwverwerking)

Een verwerkingsproces kun je niet sturen. Het heeft zijn eigen ontwikkelingsgang. In het begin is iedereen op de nabestaanden gericht en krijgt die veel aandacht en zorg. Maar na verloop van tijd gaat iedereen weer tot de orde van de dag over. De nabestaande is misschien nog niet zover of heeft een terugval maar de omgeving verwacht dat hij weer de oude is. Op zo'n moment is niet altijd meer de nodige zorg en ondersteuning vanuit de naasten aanwezig. Zij zijn misschien juist blij dat ze weer gewoon kunnen leven en aan andere dingen denken. Dat is begrijpelijk. Op die momenten kunnen professionals een

grote steun zijn. Jij hebt meer afstand en hebt niet hetzelfde proces achter de rug. Jij kunt op die momenten misschien beter dan de naasten het luisterende oor bieden en de nodige ondersteuning geven. Je kunt op alle momenten bij de ondersteuning met de volgende aandachtspunten rekening houden.

Aandachtspunten voor de omgang met de nabestaande.

- Ga niet uit van je eigen ervaringen en de manier waarop jij verliezen verwerkt. Richt je op wat de ander verbaal of non-verbaal aangeeft. Vraag wat hij nodig heeft en geef niet ongevraagd advies.
- Behandel iemand niet alsof het ineens een andere persoon is en ben niet overdreven voorzichtig. Sommigen vinden het prettig om even weer in normale omstandigheden te zijn en willen er daarom niet zoveel aandacht aan geven. Anderen hebben zo nu en dan even tijd nodig om te praten of alleen te zijn.
- Houd degene die het verlies geleden heeft ook over een langere periode goed in de gaten. De behoeften kunnen veranderen. Wat hij op het ene moment prettig vond, kan hij in een andere fase anders willen. Misschien wilde hij er in begin niet over praten maar later wel en misschien krijgt hij er pas later last van.
- Beleef je eventuele eigen verliezen en verdriet niet opnieuw waar de nabestaande bij is. Besteed daar op andere momenten aandacht aan.
- Laat iemand zijn eigen emoties volgen en stuur daar niet in. Wil hij huilen, laat hem dan huilen. Roep geen emoties op maar reageer op de emoties.
- Let goed op of iemand gezelschap wil of alleen wil zijn, wil praten of juist zwijgen, behoefte heeft aan een arm om hem heen of juist niet.
- Forceer jezelf niet en vermijd het gebruik van clichés als ‘het gaat straks wel beter’. Dat kan ergernis oproepen. Als je niet weet hoe je moet reageren, zeg dat dan gewoon.
- Vraag of iemand wil dat je helpt met bijvoorbeeld boodschappen doen, even erbij komen zitten, de kinderen verzorgen, enzovoort. Doe dan een concreet voorstel en stel geen algemene vraag.

5 Verliesverwerking bij kinderen

Bij de verliesverwerking bij kinderen spelen een aantal aspecten een rol: de begeleiding van het kind dat het verlies lijdt, de begeleiding van de andere kinderen in de groep en de verwerking van de emoties van jou en je collega's.



Verliesverwerking bij kinderen:

- verliesverwerking bij individuele kinderen
- verliesverwerking bij een groep kinderen
- verliesverwerking samen met collega's

3

Verliesverwerking bij individuele kinderen

Het proces dat kinderen doorlopen bij het verwerken van verlies is hetzelfde als bij volwassenen. De aandachtspunten die hierboven genoemd zijn, gelden ook voor kinderen. Werk je in een gezin waar iemand overleden is, let dan ook specifiek op hoe elk kind met de verwerking van het verlies omgaat. Ouders zijn door hun eigen verdriet vaak niet in staat hun kind goed te begeleiden. Als je dat merkt, probeer het kind dan extra aandacht te geven. Ga iets met het kind doen, luister naar wat het zegt en reageer daar open op. Haal het kind aan, troost het en geef het veel emotionele warmte. Dring jezelf niet op maar zorg dat je er voor het kind bent op het moment dat het zelf aangeeft jou nodig te hebben. Praat met de ouders over het verwerkingsproces van het kind als zij aangeven ervoor open te staan. Als je denkt dat de situatie van een kind problematisch wordt en je kunt er niet met de ouders over praten, praat er dan met je leidinggevende over. Overleg wat het beste is. De leidinggevende kan met de ouders overleggen of jij. Familie of vrienden kunnen eventueel ingeschakeld worden. Let dan wel op dat de ouders zich niet gepasseerd voelen en doe dat alleen na overleg met hen.

Als kinderen hun verlies niet kunnen verwerken, blijkt dat uit hun gedrag en uit bepaalde klachten. Als de volgende klachten of het volgende gedrag aanhoudt, heeft een kind hulp nodig:

- het moeilijk blijven vinden om over het verlies te praten;
- ontwikkelen van agressief gedrag, fobieën of angsten;
- eetproblemen of slaapproblemen;
- lichamelijke klachten als hoofdpijn en buikpijn;
- concentratieproblemen en problemen met leren;
- teruggetrokken gedrag en zichzelf isoleren;
- zichzelf verwijten maken en schuldgevoelens ontwikkelen;
- zelfdestructief gedrag en soms zelfs doodsverlangen.

Bij het verwerkingsproces zijn alle mensen die dicht bij elkaar staan van belang. Het is daarom goed om over het verlies te praten met de kinderen, ouders en teamleden en er voor elkaar te zijn. Als de volwassenen om een kind heen er samen voor het kind zijn, komt dat het kind ten goede. Voor jou als beroepskracht is het daarbij van belang onder ogen te zien hoe je zelf met het verlies omgaat. Stop je het verlies weg? Word je erg emotioneel? Kun je de emoties delen? Ben je in staat een kind de aandacht te geven die het nodig heeft? Als het je niet lukt om een kind goed te begeleiden, kan een ander het eventueel overnemen. Verwerk alles wat er gebeurt samen met je collega's en overleg met elkaar wat je het beste kan doen. Vraag eventueel extra begeleiding aan voor het werken op de groep of ondersteuning bij het verwerken van het verdriet.

Aandachtspunten bij de begeleiding van kinderen:

- Richt je naar wat het kind zelf aangeeft. Vraag wat hij nodig heeft. Luister actief en reageer sensitief. Geef eerlijke antwoorden op vragen en praat door als je merkt dat het kind dat wil.
- Doe wat je normaal doet en biedt veilige structuren en veiligheid. Bij ingrijpende gebeurtenissen staat de hele wereld op zijn kop. Dan is het prettig als kinderen kunnen ervaren dat het ergens nog gewoon is zoals het altijd was. Handhaaf om dezelfde reden ook de normale regels.
- Houd er rekening mee dat kinderen hun ouders vaak willen ontzien bij een groot verlies in het gezin. Zij richten zich dan geheel op het verlies van de moeder of vader en komen niet aan de verwerking van het eigen verlies toe. Zij gedragen zich bijvoorbeeld gewoon en doen alles wat zij normaal doen. Soms komt het verdriet dan pas naar buiten op het moment dat de vader of moeder het verdriet enigszins verwerkt heeft. Vaak gaan zij dan onaangepast gedrag vertonen. Omdat het verlies al zo lang geleden is, heb je de neiging het gedrag in eerste instantie niet toe te schrijven aan het verlies. Hetzelfde kan gebeuren als het verlies te heftig is en de verwerking daarom wordt uitgesteld.
- Kinderen kunnen zich vaak beter uiten door tekenen, schilderen, met zand of water spelen, dan door te praten.
- Je kunt kinderen ook bijstaan door hen te koppelen aan andere kinderen die ongeveer hetzelfde hebben meegemaakt.

Verliesverwerking bij een groep kinderen

Als een van de kinderen, een direct familielid van een kind of een van de leidsters sterft, dan staat de wereld even stil. Je hebt iets nodig om dit verdriet met elkaar te kunnen verwerken. Het feit dat kleine kinderen misschien niet ten volle begrijpen wat er aan de hand is, wil niet zeggen dat je er geen aandacht aan zou moeten besteden. Zij voelen en denken wel en proberen te begrijpen wat er gebeurt. Je kunt hen daarbij helpen. Hoe ouder de kinderen zijn en hoe langer het kind op de opvang gezeten heeft, hoe meer tijd je nodig hebt voor het verwerkingsproces. Het verdriet en de ervaringen verwerk je met elkaar en je geeft daarbij elk kind de begeleiding die het nodig heeft. Je kunt er in de kring aandacht aan besteden of alleen aan individuele kinderen die dit nodig hebben. Je observeert het kind dat het verlies geleden heeft en zorgt dat je er voor het kind bent op het moment dat hij jou nodig heeft. Er zijn kinderboeken over de dood en over verliesverwerking die je erbij kunt gebruiken. Kinderen uiten zich graag creatief bij de verwerking van emoties. Laat hen daarom tekeningen, verven, met zand en water spelen en met poppen spelen. Alles wat zij zelf aangeven dat zij willen doen, is goed om het verdriet te verwerken. Handhaaf wel de gewone dagstructuur en biedt op dezelfde manier als altijd structuur, sturing en steun. Juist in deze tijden hebben kinderen dat hard nodig.

Aandachtspunten bij het overlijden van een kind op de groep:

- bereid samen met je leidinggevende voor hoe je dit in de groep vertelt en wat je gaat doen;
- bespreek eerst met de ouders hoe zij afscheid willen nemen en welke rol zij het kindercentrum willen geven (misschien willen de ouders zelf ook afscheid nemen van het kindercentrum);
- zeg in de groep dat jullie samen dit verdriet gaan verwerken;
- leg uit dat ieder kind op de eigen manier dit verdriet verwerkt en dat alle manieren goed zijn. Het ene kind zal zo nu en dan huilen, het andere wordt zenuwachtig en gaat lachen, weer een ander is stil;
- bespreek met de groep wat zij ter nagedachtenis wil doen:
- een gedenkhoekje inrichten;
- eventuele ceremoniële activiteiten: de spullen van het kind opruimen, een 'condoleanceregister' maken e.d.;
- tekeningen, gedichtjes of briefjes maken voor op de kist;
- wat er bij de begrafenis of crematie gedaan wordt en wat de rol van de kinderen is;
- betrek de ouders van de andere kinderen bij het afscheid nemen;
- neem in de maanden en de jaren erna regelmatig de tijd om het kind te herdenken: bij speciale gebeurtenissen, door een foto op te hangen, door de verjaardag te blijven herdenken.

Als de ouders dat willen, kan de groep een kaartje sturen.

Waarschijnlijk is er op je werk een protocol waarin staat waar je allemaal aan moet denken als een kind ernstig ziek wordt of overlijdt.

Je kunt met kinderen ook preventief werken aan verliesverwerking door bepaalde onderwerpen als dood en ongelukken te bespreken op momenten dat die nog niet aan de orde zijn. Kinderen zijn dan beter in staat om met het verlies om te gaan op het moment dat het zich daadwerkelijk aandient. Antwoord eerlijk op vragen over de dood en wat er daarna gebeurt. Geef informatie die aansluit bij hun ontwikkelingsniveau. Je kunt ook door middel van poppenspel of kleine handpoppetjes kinderen met het onderwerp om leren gaan.

Verliesverwerking samen met collega's

Als je met een zwaar verlies te maken krijgt, kan dat ook op jou veel invloed hebben. Oude herinneringen en verdriet kunnen weer boven komen. Het overlijden kan ook extra veel indruk op je maken als je erg op iemand betrokken was of omdat het om een kind ging. Let daarom ook goed op jezelf als je in het werk met een zwaar verlies te maken krijgt. Zorg dat je collega's en je leidinggevende op de hoogte zijn. Geef het tijdig aan als je het niet meer redt. Blijf je er te lang alleen mee rondlopen dan kun je in een neerwaartse spiraal terechtkomen waar je moeilijker uitkomt dan wanneer je er tijdig bij bent.

Aandachtspunten bij de verliesverwerking van jou en je collega's:

- onderdruk je gevoelens niet, uit ze op de manier die je zelf goed vindt, ga na wat jou het beste helpt en doe dat;
- verwerk het gebeurde en de emoties met elkaar en ondersteun elkaar;
- neem de tijd voor het verwerkingsproces, accepteer dat het moeilijk is om hiermee te leren leven;
- houd structuur in je dagelijkse leven;
- neem voldoende rust, zoek geregeld ontspanning, eet en slaap goed en praat er met vrienden en familie over;
- houd je leidinggevende goed op de hoogte hoe het met jullie verwerkingsproces gaat.

Op internet zijn rouwtests te vinden. Deze kunnen je helpen om na te gaan welke risico's je loopt op onverwerkte rouw. Loop je een groot risico dan kun je eventueel gespecialiseerde ondersteuning zoeken.