



**Hogeschool van Amsterdam**

**Media, Informatie en Communicatie**

Afstudeerscriptie

# **Jongvolwassenen & rouw**

Iris Veenendaal

NV5

Eerste begeleider: Ronald Kroon

Tweede begeleider: Yvon Tonnard

Docent-begeleider: Hendrink Jan Dierhof

**Nieuws & Media**

8 juli 2014



## Voorwoord

De afgelopen maanden heb ik onderzoek gedaan naar jongvolwassenen en rouw. Dit is niet een onderwerp waar ik altijd al interesse in heb gehad, maar de afgelopen tijd had ik helaas geen keuze. Eerst overleed plotseling mijn vader en nog geen jaar later mijn schoonvader. Ineens werd ik ermee geconfronteerd dat de dood overal is, ook als je nog onder de dertig bent.

Ik ben niet de enige die (relatief) jong een dierbare is verloren, vele jongvolwassenen met mij. Toch bestaat er voor deze specifieke doelgroep geen website. Daarom heb ik onderzocht hoe de journalistieke inhoud van zo'n website eruit moet zien. Het heeft mij verbaasd hoeveel positieve reacties ik heb mogen ontvangen over dit onderzoek. Zowel jongvolwassenen zelf als vele rouw- en verliesbegeleiders hebben aangegeven graag mijn scriptie te ontvangen wanneer deze voltooid is. Zij vinden dat er inderdaad een website moet komen voor jongvolwassenen en hebben mijn onderzoek aangemoedigd. Door deze enthousiaste reacties wordt dit onderzoek misschien wel meer dan alleen een scriptie. Na het afronden van mijn opleiding ga ik de mogelijkheden onderzoeken voor het daadwerkelijk opzetten van een website.

Ik wil mijn sparringspartners Marsika Witte en Heleen Bos bedanken voor het af en toe bijsturen en aanmoedigen van mijn onderzoek. Daarnaast wil ik Miranda van den Eijnden bedanken voor haar hulp. Hoewel zij geen officiële begeleider van mij is, heeft ze mij ontzettend geholpen met haar raad en advies. Ook mijn docentbegeleider Hendrik Jan Diekerhof mag niet worden vergeten.

Tenslotte wil ik iedereen bedanken die ik heb mogen interviewen. De deskundigen voor het delen van hun kennis en de 'jongvolwassenen' voor het delen van hun persoonlijke verhalen. Deze verhalen hebben mij persoonlijk geraakt en verrijkt, dank hiervoor.

Ik heb veel moeite gehad met het vinden van een geschikt onderwerp voor mijn scriptie. Dit is iets waar mijn vader, mijn creatieve klankbord, een oplossing voor zou hebben gevonden. Omdat hij niet meer aan mijn zijde stond, ben ik vast gelopen in mijn creatieve proces. Daarom heb ik dit onderwerp gekozen, zodat mijn vader toch nog een beetje bij me zou zijn tijdens het maken van mijn scriptie.

Ik draag deze scriptie op aan mijn vader, Jack Veenendaal.

Iris Veenendaal  
Hilversum, 2 juni 2014



## Executive summary

There is no escaping grief. When one loves another, one will grieve their death. This research is about young adults, how they grieve and their needs while grieving. This paper will answer the posing problem: What should the journalistic content include of a website for young adults who grief.

To answer this question different facets of the problem have been researched. First look was in to conventional theory on grief and developmental psychology. Next, six interviews were held with professionals and a public survey was held for the target audience. To test the outcome of the previous research and get more in depth information, six young adults coping with grief were interviewed.

It seems the Kübler-Ross model, or the five stages of grief, is still the most well-known concept of grief, yet most experts on the subject claim this theory to be outdated. It's better to make use of Worden's tasks of grieving, when one wants to incorporate bereavement in their daily lives there is work to be done. When young adults go through intense grief it has a major impact on their lives. They are just striking out on their own and have not yet built a solid base to stand on. This is why the loss of a loved one can be particularly hard. But grieving people should not be victimized even though they've been through something awful. Most websites and literature however, treat the reader as a victim. This causes victimized behavior to be enforced and makes it harder to move on. To truly move on the victim imagery must be left behind. With this said a website that does not treat its users as victims can be far more beneficial.

The survey indicates that 70% of young adults who suffered a great loss have searched for a website about grief. But only a small portion of these people found a suitable website on the subject. They need a website that targets their age group so they can identify themselves better with the website's contents and find partners in their misfortune. Such a website should target mostly women. Women are more outgoing with their grief than men. It seems men generally don't want to be confronted with their grief and don't look for websites on the subject as often.

Young adults who grieve don't see themselves as a victim and are generally irritated by the way death is portrayed in society and literature. The websites on the subject are not direct enough for them. While death and grief is a sad subject there is no reason it cannot be approached in a more direct manner. The sappy stories and sad poems just don't connect with the sober attitude of young adults. A joke or two would be a welcome change in this otherwise dreary subject.

There is a need for information, on an emotional level as well as on a practical basis. Young adults seem to want education on the subject. They want to know what to expect. Young adults want guidance in their grief but not too serious or pressing.

The website should feel more like a magazine. Especially women seem to be attracted to this concept. Young adults have a need for tips & tricks, articles about other people's loss, reviews of books and movies and articles on subjects of death. It doesn't necessarily have to do with grief but also about death, dying and bereavement. Articles should be profound and written in an objective and journalistic way. Young adults seem to be sick of the pity and whispering. They need something else.



## Management samenvatting

Aan rouw is niet te ontkomen. Wanneer mensen van iemand houden, zullen zij rouwen wanneer deze persoon overlijdt. Dit onderzoek gaat over jongvolwassenen, hoe zij met rouw omgaan en waar zij behoefte aan hebben. In deze scriptie wordt antwoord gegeven op de probleemstelling: Hoe moet de journalistieke inhoud eruit zien van een website voor jongvolwassenen die met rouw te maken hebben?

Om de probleemstelling te kunnen beantwoorden zijn er verschillende aspecten onderzocht. Ten eerste is gekeken naar de theorie over rouw en de ontwikkelingspsychologie. Vervolgens zijn er interviews gehouden met deskundigen en is er een enquête gehouden onder de doelgroep. Om de uitkomsten van het onderzoek te toetsen en aan te vullen zijn er tenslotte individuele interviews afgenomen met zes jongvolwassenen die met rouw te maken hebben.

Het blijkt dat het vijf fasen model van Kübler-Ross nog steeds de bekendste theorie is over rouw, maar volgens deskundigen is deze theorie achterhaald. Het is verstandiger om uit gaan van rouwtaken, als men het verlies wil integreren in het leven dan moet er werk worden verzet. Wanneer jongvolwassenen een ingrijpend verlies meemaken heeft dit enorm veel invloed op hun leven. Dit komt doordat zij nog bezig zijn hun eigen identiteit te ontwikkelen. Ze beginnen net aan hun 'eigen' leven en hun basis is nog niet zo sterk. Daarom kan het verlies van een dierbare enorm hard aankomen. Maar rouwenden moeten niet als zielig worden gezien. Ze hebben dan wel iets verdrietigs meegemaakt, maar dat maakt hun geen slachtoffer. De toon van de meeste literatuur en websites bevestigen juist die slachtofferrol en beperkt hen in 'het verder gaan'. Om verder te komen moet immers de slachtofferrol worden losgelaten. Er kan dus worden gezegd dat rouwenden meer hebben aan een website die hen niet als slachtoffer behandelt.

Uit de enquête die is gehouden blijkt dat 70% van de jongvolwassenen die een ingrijpend verlies hebben meegemaakt, gezocht hebben naar een website over rouw. Maar een klein aantal van hen zegt een geschikte website te hebben gevonden. Zij hebben behoefte aan een website over rouw speciaal voor jongvolwassenen zodat ze zich kunnen identificeren met artikelen en lotgenoten kunnen vinden. Zo'n website zou zich vooral moeten richten op vrouwen. Vrouwen zijn opener over rouw dan mannen, mannen worden hier ook liever niet mee geconfronteerd en zoeken veel minder actief naar websites over rouw.

Jongvolwassenen die met rouw te maken hebben zien zichzelf niet als slachtoffer en ergeren zich aan die manier waarop er over de dood wordt gepraat en geschreven. De toon van websites en literatuur die er nu zijn is veel te soft. Er wordt veel te voorzichtig geschreven over de dood en rouw. Het verlies wat ze mee hebben gemaakt is heel verdrietig, maar zelf leven ze nog. Er mogen best grappen worden gemaakt over de dood. De gedichten die vaak op internet te vinden zijn worden niet op prijs gesteld, ook deze zijn veel te zacht.

Ze hebben behoefte aan informatie, zowel op emotioneel gebied als echt praktische informatie. De jongvolwassenen hebben behoefte aan voorlichting over wat rouw is en wat ze kunnen verwachten. Een website zou hun kunnen helpen in hun rouwproces. Jongvolwassenen willen wel met rouw bezig zijn, maar niet altijd op een zware en serieuze manier.

Deze website zou er als een magazine uit moeten zien, vooral de vrouwen zien dit wel zitten. Ze hebben behoefte aan een combinatie van lijstjes, weetjes, artikelen



over het verlies van anderen, recensies van boeken en films en artikelen over onderwerpen die met de dood te maken hebben. De artikelen hoeven niet per se met rouw te maken te hebben, er mag ook over de dood in zijn algemeenheid geschreven worden. Artikelen moeten inhoudelijk en diepgaand zijn en op een objectieve manier worden geschreven. Jongvolwassenen zijn het overdreven medelijden en de fluisterende toon zat, ze hebben behoefte aan wat anders.





## Inhoud

|          |                                      |           |
|----------|--------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>Inleiding</b>                     | <b>13</b> |
| 1.1      | Aanleiding van het onderzoek         | 13        |
| 1.2      | Probleemstelling                     | 13        |
| 1.3      | Doelstelling                         | 13        |
| 1.4      | Onderzoeksafbakening                 | 13        |
| 1.5      | Deelvragen                           | 14        |
| 1.6      | Beroepsproduct                       | 14        |
| 1.7      | Opbouw van het rapport               | 14        |
| <b>2</b> | <b>Methoden en technieken</b>        | <b>15</b> |
| 2.1      | Deskresearch                         | 15        |
| 2.2      | Fieldresearch                        | 15        |
| 2.2.1    | Kwalitatief onderzoek I              | 15        |
| 2.2.2    | Volgorde interviews                  | 16        |
| 2.2.3    | Kwantitatief onderzoek               | 17        |
| 2.2.4    | Kwalitatief onderzoek II             | 18        |
| 2.3      | Aanvullend onderzoek                 | 19        |
| <b>3</b> | <b>Rouw</b>                          | <b>21</b> |
| 3.1      | Definitie                            | 21        |
| 3.2      | De keerzijde van liefde              | 21        |
| 3.3      | Heel persoonlijk                     | 22        |
| 3.4      | Deelconclusie:                       | 22        |
| <b>4</b> | <b>Rouwproces</b>                    | <b>23</b> |
| 4.1      | De vijf fasen van rouw               | 23        |
| 4.2      | De vier rouwtaken                    | 24        |
| 4.3      | Rouwtaak 0                           | 25        |
| 4.4      | Het duale proces model               | 26        |
| 4.5      | Deelconclusie:                       | 26        |
| <b>5</b> | <b>Jongvolwassenen</b>               | <b>29</b> |
| 5.1      | Tussenfase                           | 29        |
| 5.2      | Identiteit                           | 29        |
| 5.3      | Vergelijking jongeren en volwassenen | 30        |
| 5.4      | Deelconclusie                        | 31        |
| <b>6</b> | <b>Theorie websites</b>              | <b>33</b> |
| 6.1      | Vindbaarheid                         | 33        |
| 6.2      | Doelgroep                            | 33        |
| 6.3      | Opmaak                               | 33        |



|           |                                                           |           |
|-----------|-----------------------------------------------------------|-----------|
| 6.4       | Content                                                   | 34        |
| 6.5       | Deelconclusie                                             | 34        |
| <b>7</b>  | <b>Het huidige aanbod</b>                                 | <b>35</b> |
| 7.1       | Websites                                                  | 35        |
| 7.1.1     | Websites algemeen                                         | 35        |
| 7.1.2     | Websites voor kinderen en tieners                         | 37        |
| 7.1.3     | Websites met specifieke doelgroepen                       | 39        |
| 7.2       | Aanbod voor jongvolwassenen                               | 39        |
| 7.3       | Deelconclusie:                                            | 39        |
| <b>8</b>  | <b>Interviews met deskundigen</b>                         | <b>41</b> |
| 8.1       | Rouw                                                      | 41        |
| 8.2       | Theorie rouw                                              | 41        |
| 8.3       | Niet zielig                                               | 42        |
| 8.4       | Jongvolwassenen                                           | 42        |
| 8.5       | Website voor specifieke doelgroep                         | 43        |
| 8.6       | Deelconclusie                                             | 43        |
| <b>9</b>  | <b>Resultaten enquête</b>                                 | <b>45</b> |
| 9.1       | Man/vrouw                                                 | 45        |
| 9.2       | Heeft het verlies invloed op het leven van de respondent? | 45        |
| 9.3       | Leeftijd                                                  | 46        |
| 9.4       | Inhoud van website                                        | 46        |
| 9.5       | Deelconclusie                                             | 48        |
| 9.6       | Validiteit enquête                                        | 48        |
| <b>10</b> | <b>Interviews met jongvolwassenen</b>                     | <b>49</b> |
| 10.1      | Emma Slaats                                               | 49        |
| 10.2      | Anouk van den Berg                                        | 49        |
| 10.3      | Nathalie van de Pol                                       | 50        |
| 10.4      | Thijs Ruisendaal                                          | 51        |
| 10.5      | Eva de Schipper                                           | 51        |
| 10.6      | Rik Niekus                                                | 52        |
| 10.7      | Deelconclusie                                             | 53        |
| <b>11</b> | <b>Conclusie</b>                                          | <b>55</b> |
| <b>12</b> | <b>Evaluatie</b>                                          | <b>59</b> |
| 12.1      | Betrouwbaarheid                                           | 59        |
| 12.2      | Validiteit en generaliseerbaarheid                        | 60        |
| 12.3      | Relevantie voor beroepspraktijk                           | 60        |
| <b>13</b> | <b>Bijlagen</b>                                           | <b>61</b> |
| 13.1      | Literatuurlijst                                           | 61        |
| 13.2      | Vragenlijst interviews met doelgroep                      | 65        |



|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| 13.3 Vragen en uitkomsten van enquête in grafieken | 67 |
| 13.4 Beroepsproduct                                | 73 |
| 13.5 Goedgekeurd plan van aanpak                   | 75 |



# 1 Inleiding

## 1.1 Aanleiding van het onderzoek

Mijn persoonlijke zoektocht was de eerste aanleiding van dit onderzoek. Toen mijn vader overleed kon ik geen enkele website over rouw vinden die mij aansprak. Ik was op zoek naar een website met praktische informatie, verdiepende artikelen over de dood en rouw en verhalen van anderen. Het viel mij op dat er wel verschillende sites bestaan voor ouderen, kinderen en tieners, maar niets voor de groep jongvolwassenen (20 tot 30 jaar). De toon van die websites stond me niet aan, het was veel te kinderlijk of te serieus en volwassen.

Er zijn echt wel praatgroepen en hulpverleners te vinden voor jongvolwassenen, maar een website bestaat niet. Lang niet iedereen heeft behoefte aan hulpverlening, een website zal voor velen genoeg zijn of een welkome aanvulling.

Voor (ouders van) kinderen zijn er wel verschillende websites, waarschijnlijk omdat een overlijden enorm veel impact heeft op een kind. Ook voor ouderen zijn er verscheidene websites, omdat iemand verliezen op hogere leeftijd veel vaker voorkomt (Bernts, 2001). Het is niet uitzonderlijk, maar ook niet veel voorkomend om iemand te verliezen als jongvolwassene. Hierdoor valt deze groep weg binnen de media op dit moment. Rouwexpert Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers heeft mij laten weten dat rouw onder jongvolwassenen een ondergeschoven kindje is en dat het belangrijk is hier aandacht aan te besteden.

Ik ben niet de enige jongvolwassene die een dierbare is verloren. Hoeveel jongvolwassenen in dezelfde situatie zitten is onmogelijk te zeggen. Er zijn nu ruim 2 miljoen jongvolwassenen in Nederland (Statline, 2013). Wie van hen met rouw te maken heeft is niet vast te stellen, maar dat het om een grote groep gaat lijkt me logisch. Zij missen nu een website over rouw die specifiek is afgestemd op hun wensen en behoeften.

## 1.2 Probleemstelling

Hoe moet de journalistieke inhoud van een website eruit zien voor jongvolwassenen die met rouw te maken hebben?

## 1.3 Doelstelling

Inzicht krijgen in hoe de journalistieke inhoud van een website voor jongvolwassenen die met rouw te maken hebben eruit moet zien.

## 1.4 Onderzoeksafbakening

Dit onderzoek richt zich enkel op rouw door overlijden van een dierbare. Er zijn veel verschillende oorzaken van rouw, men kan rouwen om een scheiding, verlies van een baan of andere ingrijpende gebeurtenissen. Wanneer in dit onderzoek gesproken wordt over rouw, heeft dit enkel betrekking op rouw door het overlijden van een dierbare. Ook rouw doordat een dierbare ongeneeslijk ziek is wordt uitgesloten.

De doelgroep waar dit onderzoek zich op richt zijn jongvolwassenen die met rouw te maken hebben. Met 'jongvolwassenen' wordt in dit onderzoek verwezen naar personen tussen de twintig en dertig jaar.

## 1.5 Deelvragen

Om tot een antwoord te komen op de probleemstelling worden in dit onderzoek de volgende deelvragen met tussenvragen gebruikt:

- Hoe zien de websites eruit over het onderwerp rouw die er nu wel zijn?  
*Wat is er in Nederland voor andere leeftijdsgroepen?*  
*Wat is er nu wel voor jongvolwassenen?*
- Wat is rouw?  
*Wanneer rouwt iemand?*  
*Hoe ziet een rouwproces eruit?*  
*Welke theorieën bestaan er over rouw?*
- Hoe rouwen jongvolwassenen?  
*Denken jongvolwassenen in het algemeen anders dan volwassenen?*  
*Rouwen jongvolwassenen op een andere manier dan volwassenen?*  
*Tegen welke problemen lopen jongvolwassenen aan in hun rouwproces?*
- Waar hebben jongvolwassenen die met rouw te maken hebben behoefte aan?  
*Wat zoeken zij in een website over rouw?*  
*Wat missen zij?*  
*Op welke manier gaan zij met rouw om?*

## 1.6 Beroepsproduct

Als beroepsproduct is er een achtergrondartikel voor het magazine Puur & Persoonlijk geschreven. Dit magazine behandelt alles wat met rouw te maken heeft. Het deelt ervaringen, inspireert en biedt troost. Puur & Persoonlijk heeft als doel onderwerpen als rouw, verlies en troost bespreekbaar en meer zichtbaar te maken in de samenleving. Het achtergrondartikel wat aan de hand van dit onderzoek is geschreven sluit hier naadloos op aan. Het artikel heeft namelijk als invalshoek dat jongvolwassenen die rouwen niet als slachtoffer gezien willen worden. Ook komt er in het artikel naar voren dat het aannemen van een slachtofferrol niet wenselijk is in een rouwproces, dit is een van de deelconclusies van dit onderzoek.

## 1.7 Opbouw van het rapport

In het volgende hoofdstuk vindt u een verantwoording van de gebruikte onderzoeksmethoden en -technieken. Er wordt beschreven welke onderzoeksmethoden er zijn gebruikt, op welke manier en waarom.

Hoofdstuk drie, vier, vijf en zes zijn tot stand gekomen door deskresearch. Deze hoofdstukken behandelen de onderwerpen rouw, het rouwproces, websites over rouw en de levensfase jongvolwassenheid.

In hoofdstuk 7 vindt u een uitwerking van de interviews die voor dit onderzoek met deskundigen zijn gehouden. Vervolgens bestaat hoofdstuk 8 uit de resultaten van de enquête die is afgenomen onder de doelgroep. Hoofdstuk 9 vult de resultaten van de enquête aan met de uitwerking van interviews die met de doelgroep zijn gehouden. Het onderzoek wordt afgesloten met een conclusie en evaluatie. In de bijlagen vindt u het beroepsproduct.

## 2 Methoden en technieken

In dit hoofdstuk staat beschreven op welke manieren er onderzoek wordt gedaan en waarom.

### 2.1 Deskresearch

De basis van dit onderzoek is al gelegd in het vooronderzoek. Na een lange zoektocht op internet is vastgesteld dat er geen websites over rouw bestaan specifiek voor jongvolwassenen. Door middel van deskresearch wordt er in kaart gebracht wat voor websites er nu wel zijn over rouw. Dit is op geen enkele andere manier mogelijk dan zoeken op internet.

Om te kunnen beschrijven wat rouw is, welke theorieën er bestaan over rouw en hoe jongvolwassenen denken, is het nodig om verschillende boeken en wetenschappelijke onderzoeken te raadplegen. Met deze twee vormen van deskresearch wordt de basis gelegd voor de diepte interviews en de enquête.

De uitkomsten van de deskresearch omschrijven wat rouw is, hoe rouw zich uit, welke theorieën er bestaan over rouw en hoe de levensfase jongvolwassenheid eruit ziet. Ten eerste wordt onderzocht wat rouw precies is en van daar uit worden de verschillende theorieën over rouw naast elkaar gelegd. Vervolgens wordt er gekeken naar wat de levensfase jongvolwassenheid inhoudt. Op basis van deze informatie worden de vragen voor de diepte interviews bepaald.

### 2.2 Fieldresearch

Na de basis voor dit onderzoek gelegd te hebben met deskresearch verfijn ik mijn onderzoek door middel van fieldresearch. Fieldresearch is de belangrijkste methode van dit onderzoek.

#### 2.2.1 Kwalitatief onderzoek I

De eerste stap van fieldresearch is kwalitatief onderzoek. Het is belangrijk om wat ik heb gelezen te controleren en te verdiepen bij deskundigen. Voor de diepte interviews met deskundigen wordt niet gewerkt met een vaste vragenlijst, hiervoor verschillen de gebieden van expertise van deze deskundigen te veel. Wel worden er een aantal thema's vastgehouden, zodat het analyseren van deze interviews overzichtelijk blijft. De deskundigen kunnen in twee groepen worden verdeeld, rouw en websites. De volgende personen zullen worden geïnterviewd over rouw:

- Miranda van den Eijnden, verliesbegeleider. Zij komt in haar praktijk veel in aanraking met personen die met verlies te maken hebben. Daarom spreek ik haar over de toepassing van de theorie van rouw in de praktijk en tegen welke moeilijkheden rouwenden aan lopen in hun rouwproces. Omdat zij een jarenlange ervaring heeft, kan zij mij vertellen hoe rouw er in de praktijk uitziet.
- Henk Schut, universitair hoofddocent aan Universiteit Utrecht en lid van de werkgroep 'Death, Dying and Bereavement'. Mede-ontwikkelaar van de 'Dual process model of coping with bereavement', een van de nieuwe algemeen geaccepteerde theorieën over rouw. Henk Schut is een van de grootste rouwexperts in Nederland en doet al tientallen jaren onderzoek naar dit onderwerp. Omdat Schut zo veel weet van het onderwerp rouw en als een autoriteit kan worden gezien, spreek ik hem over alle aspecten van mijn onderzoek.

- Daan Westerink, journalist, rouw- en verliesdeskundige en auteur van verschillende boeken over rouw. Westerink bezit expertise op het gebied van rouw en journalistiek en is voor mij daarom een onmisbare bron. Daarnaast spreekt zij in haar praktijk veel met jongvolwassenen die te maken hebben met verlies. Ik spreek met haar over de theorie over rouw, de praktijk, hoe jongvolwassenen rouwen en wat het nut is van websites over rouw.
- Riekje Osnabrugge is studentenpastor en organisator van 'Studenten en rouw'. Zij heeft veel contact met studenten die een dierbare zijn verloren en weet dus waar deze studenten tegenaan lopen. Ik spreek Osnabrugge over de vertaling van theorie over rouw naar de praktijk, hoe studenten/jongvolwassenen rouwen en waar zij tegenaan lopen.

Over de functie van websites over rouw zullen Ineke Wienese, initiator van [www.troostvoortranen.nl](http://www.troostvoortranen.nl) en Petra van Rij, initiator van [www.dejongeweduwe.nl](http://www.dejongeweduwe.nl) geïnterviewd worden. Hoewel de doelgroepen van deze websites heel anders zijn, is het toch interessant om hen te spreken over rouw op internet. De Jonge Weduwe heeft een hele kleine doelgroep en dat is zeer interessant voor mijn onderzoek, omdat jongvolwassenen die met rouw te maken hebben ook een kleine doelgroep is. Ik wil van Van Rij graag weten of het hanteren van zo'n specifieke doelgroep werkt voor een website over rouw. Tijdens deze interviews zal de focus liggen op waar websites over rouw voor dienen, hoe ze rouwenden kunnen helpen en of er behoefte is aan zulke websites.

Met het interviewen van deze deskundigen verwacht ik alle aspecten van mijn onderzoek te dekken. Over ieder onderdeel van mijn onderzoek spreek ik twee experts, behalve de wetenschappelijke kant. Henk Schut staat voor de wetenschappelijke kant van mijn onderzoek. De wetenschapper volstaat als enkele bron omdat een gesprek met hem voornamelijk aanvulling zal zijn op mijn deskresearch.

Miranda van den Eijnden en Riekje Osnabrugge staan voor de praktijk en hebben allebei een andere expertise waardoor ze elkaar aanvullen. Ook Daan Westerink kan mij vertellen over de praktijk, maar kan als geen ander de link leggen met de journalistiek en websites.

Tenslotte spreek ik Petra van Rij en Ineke Wienese over websites over rouw. Hiermee worden alle gebieden van onderzoek aangevuld door experts en is het aantal deskundigen wat ik interview valide. Natuurlijk kan ik oneindig doorgaan met het interviewen van deskundigen op het gebied van rouw, maar ik verwacht daar geen vernieuwende antwoorden uit te halen.

### 2.2.2 Volgorde interviews

Het eerste interview wordt afgenomen met Miranda van den Eijnden, voor een eerste indruk van hoe de theorie zich vertaalt naar de praktijk en tegen welke problemen mensen aanlopen in hun rouwproces. Vervolgens spreek ik met Henk Schut om zo snel mogelijk diep in de theorie te duiken. Inmiddels is de deskresearch afgerond en kan dit aangevuld worden door Schut. Daarna spreek ik Ineke Wienese om aanvullende informatie over websites over rouw te verkrijgen. Het vierde interview is met Daan Westerink, zij combineert de twee bovenstaande onderwerpen en kan op beide gebieden verdieping brengen. Vervolgens spreek ik Riekje Osnabrugge om de informatie die ik tot nu toe verzameld heb over rouw in de praktijk te toetsen, deelt Osnabrugge dezelfde mening met de voorgaande deskundigen? Tenslotte spreek ik Petra van Rij, om eerlijk te zijn, omdat het met haar het moeilijkst was om een afspraak te maken (Van Rij woont in Dalfsen en ik



in Hilversum). Van Rij leg ik dezelfde soort vragen voor als Wienese, het is voor mij interessant om deze interviews naast elkaar te leggen.

### 2.2.3 Kwantitatief onderzoek

Alleen door een enquête af te nemen kan er worden vastgesteld wat de wensen zijn van de doelgroep zelf. Er is dan al een basis gelegd door deskresearch en interviews met deskundigen, maar zonder de doelgroep zelf te ondervragen is dit hele onderzoek onbruikbaar. Voor de duidelijkheid; de enquête gaat pas van start na de gesprekken met de deskundigen. De thema's die in deze enquête aanbod komen zijn:

- Zijn ze zelf actief op zoek naar een website over rouw?
- Hoe gaan zij om met rouw?
- Hoeveel impact heeft het verlies van een dierbare op hen?
- Hebben zij hulp gezocht of gezocht naar lotgenoten?
- Waar hebben zij behoefte aan?
- Waar moet een website aandacht aan besteden?

De thema's van de enquête, zijn thema's die ik niet heb kunnen beantwoorden met deskresearch. In gesprekken met deskundigen zijn deze thema's wel ter sprake gekomen, maar dan praten deskundigen over de behoeften van de doelgroep. Het is cruciaal om deze thema's ook voor te leggen aan de jongvolwassenen zelf. Daarnaast kunnen alleen jongvolwassenen zelf zeggen wat zij het liefste zien op een website. Omdat hier nooit wetenschappelijk onderzoek naar is gedaan, is de enquête de enige bron van informatie hierover.

Uit deze enquête zal blijken waar de doelgroep behoefte aan heeft. Het nadeel is dat dit alleen een globaal beeld zal zijn, via een enquête is het niet mogelijk gedetailleerde antwoorden te krijgen. Daarom zullen er na de enquête nog diepte interviews worden gehouden met de doelgroep, om de uitkomsten van de enquête aan te vullen.

Het is moeilijk om te zeggen hoe groot de doelgroep precies is. Volgens het CBS wonen er op dit moment twee miljoen jongvolwassenen tussen de 20 en 30 jaar in Nederland (Statline, 2013). Er is alleen niet te achterhalen hoe groot de groep precies is die recentelijk een dierbare is verloren. Rouw is namelijk heel persoonlijk en volledig relatief. Wanneer iemand nog bezig is met rouw, dan is diegene recentelijk een dierbare verloren. Dit kan een paar maanden geleden zijn, maar ook zes jaar. Het ligt er helemaal aan hoever die persoon is in het rouwproces.

Daarnaast zijn er wel cijfers bekend bij het CBS over hoeveel mensen er jaarlijks overlijden en op welke leeftijd, maar het is niet te achterhalen of degene die overlijdt iemand achterlaat tussen de 20 en 30 jaar. Het is dus een probleem om exact vast te stellen hoe groot de doelgroep is. Het zijn er in ieder geval minder dan twee miljoen (het totale aantal jongvolwassenen in Nederland). Daarom moet er worden uitgegaan van een doelgroep met een populatie van meer dan 20.000. Dit aantal wordt gebruikt voor enquêtes waarvan niet exact is vast te stellen wat de populatie is (steekproefcalculator, 2014). Dit betekent dat er 377 respondenten moeten worden gevonden voor de enquête. Dan is de uitslag valide met een betrouwbaarheidsniveau van 95%.

De enquête zal alleen digitaal worden verspreid. De vragen zijn zo intiem, dat het ongemakkelijk zal zijn om deze persoonlijk te laten invullen. De kans is groot dat mensen hier niet eens aan mee willen werken. Omdat het de doelgroep jongvolwassenen betreft en ik hier zelf binnen val, zal de enquête in eerste instantie worden verspreid via mijn eigen netwerk. Dit gebeurt via mail, Linked-in, Twitter en Facebook.

Vervolgens zal de enquête verspreid worden via zo veel mogelijk kanalen die op een of andere manier met rouw en/of jongvolwassenen te maken hebben. Op Linked-in gaat dit via de groepen 'Rouw, rouwverwerking en loslaten' en 'Stichting Elizabeth Kubler-Ross Nederland'. Op Facebook wordt de link van de enquête in verschillende gesloten groepen over rouw gedeeld, namelijk 'Rouwen/verdriet om je ouders', 'Verdriet en pijn bij overlijden', 'Ik mis je' en 'Ik mis je zo, je zal altijd in mijn hart leven'. Ook zijn er zo'n veertig Facebook-pagina's aangeschreven om te helpen met de verspreiding van de enquête. De volgende twaalf hebben toegezegd te zullen meewerken:

- Toon Hermans Huis Sittard
- Multiple Sclerose Vereniging Nederland
- Toon Hermans Huis Amersfoort
- Uitvaart.nl
- Zeeuws Verlies
- Zeeuws Verlies Jongeren
- Rouw-register.nl
- Vioere, centrum voor mensen die leven met kanker
- Troostgeschenk
- Zuylen Uitvaartverzorging
- Rouwen hoort bij het leven
- Rouw en studenten

De personen achter deze pagina's zullen veelal de link ook delen met hun persoonlijke netwerk.

Daarnaast zal iedereen die geïnterviewd wordt voor dit onderzoek meehelpen met de verspreiding van de enquête. Daarbuiten worden nog zoveel mogelijk personen en organisaties die met rouw te maken hebben gevraagd om mee te werken met het verspreiden van de enquête. Ook Stichting Jonge Helden en Humanitas Jongeren zal helpen met de verspreiding, door het plaatsen van de link op Twitter en Facebook.

#### **2.2.4 Kwalitatief onderzoek II**

Na de enquête vindt het tweede gedeelte van het kwalitatief onderzoek plaats. Dit zal bestaan uit diepte interviews met zes jongvolwassenen die recentelijk een dierbare zijn verloren. Zij zullen dezelfde thema's voorgelegd krijgen als die in de enquête voorkomen. Deze jongvolwassenen kunnen hun antwoorden toelichten, wat zeer bruikbaar is voor dit onderzoek. Daarnaast zullen zij de uitslagen van de enquête bevestigen of ontkrachten. Ze hebben de ruimte om hun antwoorden te motiveren en nuances aan te brengen, wat in een enquête bijna niet mogelijk is. Er wordt via een vaste vragenlijst gewerkt (bijlage 2), zodat het mogelijk is de antwoorden van de interviews naast elkaar te leggen. Door de uitslagen van de enquête en deze interviews te combineren, zal er een duidelijk beeld ontstaan van jongvolwassenen en rouw.

De jongvolwassenen die geïnterviewd worden, moeten representatief zijn voor de respondenten van de enquête. Daarom worden zij geselecteerd op geslacht, leeftijd, opleidingsniveau en wie ze zijn verloren (bijv. vader of vriendin). Procentueel zal dit ongeveer in verhouding staan met de enquête. Als blijkt dat 80% van de respondenten het opleidingsniveau HBO heeft, dan zullen vijf van de zes geïnterviewden HBO opgeleid zijn.

Er wordt contact gelegd met deze jongvolwassenen via rouwgroepen, verliesbegeleiders en mijn persoonlijk netwerk. Het is namelijk van belang dat niet

alle geïnterviewde jongvolwassenen hulp hebben gezocht. Zij zullen waarschijnlijk andere antwoorden geven dan degenen die geen hulpverlening hebben ingeschakeld. Ook is geografische spreiding belangrijk. Niet alle geïnterviewden mogen in de Randstad wonen, dit zou hun antwoord ook kunnen kleuren.

Er is gekozen voor aparte interviews in plaats van een panelgesprek, omdat rouw een gevoelig onderwerp is. Niet iedereen wil daar in een groep over praten. De vragen die worden gesteld zijn zeer persoonlijk, het is belangrijk om hier te tijd voor te nemen. Een panelgesprek is daar niet geschikt voor. Daarnaast is het moeilijk om alle jongvolwassenen op dezelfde plek te krijgen, zij wonen niet allemaal in dezelfde regio. Het apart interviewen gaat wel veel meer tijd kosten, maar het is makkelijker en prettiger voor de geïnterviewden zelf.

### **2.3 Aanvullend onderzoek**

Tenslotte is er nog aanvullend deskresearch gedaan. Na het laten beoordelen van de eerste versie van dit onderzoek, bleek er nog wat informatie te missen. Dit betreft de criteria van wat iets een goede website maakt. Door het lezen van talloze artikelen over website content en lay-out ben ik tot een lijst van criteria gekomen.



### 3 Rouw

In dit hoofdstuk wordt beschreven wat rouw is en waarom een persoon rouwt.

#### 3.1 Definitie

Rouw is een algemeen geaccepteerd begrip. Eigenlijk begrijpt iedereen wel wat het woord ongeveer betekent. Rouw komt nadat iemand overlijdt, of na een andere vorm van verlies. Maar zoals al vermeld in de onderzoeksafbakening, richt dit onderzoek zich enkel op rouw door overlijden.

Van Dale geeft als definitie: 'Bedroefdheid wegens een sterfgeval' (Van Dale, 2014).

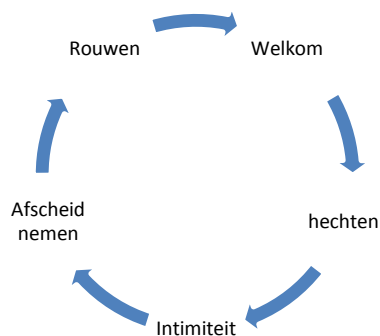
Landelijk Steunpunt Rouw (LSR) stelt voorop dat rouwen erg intensief is en dat er verschillende emoties naar voren kunnen komen. Niet alleen verdriet, maar ook boosheid, wanhoop en angst. Ook kan men last krijgen van verschillende lichamelijke klachten door rouw (LSR, 2013).

Psycho-sociaal therapeute en auteur van verschillende boeken over rouwverwerking, Renee Zeylmans, schrijft in haar boek Rouwverwerking en rouwbegeleiding: 'Rouwen is een levensweg om uiteindelijk tot aanvaarding van je leven te komen. Het is een proces van aanpassing aan de verliezen die men meemaakt in het leven'. Zeylmans omschrijft dat zij als therapeute geen einddoel stelt, de dood van een dierbare is immers niet op te lossen (Zeylmans, 2001).

#### 3.2 De keerzijde van liefde

Op een kastje in mijn woonkamer staat een waxinelicht met daarop de tekst, 'De keerzijde van rouw is liefde'. Deze heb ik ooit gekregen bij een lezing over rouw. En deze leus lijkt meteen het antwoord te zijn op de vraag 'Wat is rouw?'. Vele experts gebruiken een soortgelijke definitie. De woordkeuze kan anders zijn, maar de essentie is hetzelfde. Onderzoeker bij de UU Henk Schut noemt rouw 'het betalen van losgeld voor de liefde' (zie hiervoor Hoofdstuk 7) en rouwexpert Sabine Noten omschrijft rouw als 'de achterkant van liefde' (Noten, 2014).

Verliesbegeleider en gerespecteerd auteur over het onderwerp rouw, Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers, omschrijft in haar boek *Met mijn ziel onder de arm* (Fiddelaers-Jaspers, 2011) de 'Verliescirkel'. Hierin komt naar voren dat rouw een gevolg is van liefde en hechting, zie afbeelding 1. Zij noemt rouw de achterkant van liefde.



Afbeelding 1

Eigen afbeelding, gebaseerd op de Verliescirkel uit *Met mijn ziel onder de arm*.

Mensen hechten zich om te kunnen leven, al vanaf de geboorte hecht een baby zich aan de moeder. Pas als een persoon zich hecht kan hij intimiteit ervaren. Zo gaat het hechten een heel mensenleven door. Je heet iemand welkom (dit kan een geboorte, een ontmoeting of relatie zijn) en vervolgens ontstaat er hechting. Uit deze hechting komt liefde en daarna volgt onvermijdelijk het moment van afscheid nemen. Dit kan overlijden zijn maar ook bijvoorbeeld een ontslag of het beëindigen van een relatie. En wanneer je van iemand houdt, heeft dat onvermijdelijk tot gevolg dat je ooit zult rouwen. Na een periode van rouw (kort of lang) zal je weer openstaan voor een nieuw welkom.

Hoe men reageert op verlies is afhankelijk van hoe de ouders het kind hebben leren omgaan met emoties in de hechtingsfase. In deze fase ontwikkelt het kind namelijk een soort kompas waar ze in verliessituaties op kunnen varen. Wanneer een persoon te maken krijgt met verlies door overlijden (of een andere vorm van verlies) vallen zij terug op deze basis. In de loop van een mensenleven wordt deze basis vaak uitgebreid door vrienden, andere familie, een partner, opleiders of een therapeut, maar de bagage van de ouders blijft de basis (Fiddelaers-Jaspers, 2011).

### **3.3 Heel persoonlijk**

Rouw is heel persoonlijk en het is niet te zeggen waar een rouwende behoefte aan heeft. Er bestaan verschillende theorieën over rouw. Deze gaan over fasen en taken die doorlopen moeten worden, of wat voor soort gedrag gezond is voor een rouwende. Deze theorieën helpen een rouwende hun eigen rouwproces te begrijpen of meer inzicht te geven aan de omgeving van een rouwende. In het volgende hoofdstuk zal uitgebreid worden ingegaan op de hedendaagse theorieën over rouw.

Waar een rouwende concreet behoefte aan heeft is volledig afhankelijk van de eigen persoonlijkheid. De een vindt lezen over rouw prettig, terwijl de ander liever muziek luistert. Het kan zijn dat een rouwende meer alcohol consumeert door het verlies, terwijl een ander bijvoorbeeld extreem gaat sporten. Ook de behoefte om over het verlies te praten verschilt per persoon. Iemand die al weinig zijn gevoelens deelt, zal door een verlies niet spontaan gaan praten (LSR, 2013).

### **3.4 Deelconclusie:**

De oorzaak van rouw ligt bij liefde. Wanneer je als mens van iemand houdt, zal je rouwen wanneer deze persoon overlijdt. Er is geen ontkomen aan. Rouw is niet een obstakel waar je overheen kan klimmen en daarna achter je laat, maar een doorlopend proces. Hoe een persoon omgaat met rouw ligt aan hoe de ouders hem hebben geleerd te hechten. Dit kan veranderen in de loop van een mensenleven door invloeden van buitenaf, maar de basis van de omgang met rouw ligt bij de ouders.

Waar iemand behoefte aan heeft in de periode van rouw, is heel persoonlijk en hangt af van zijn eigen interesses en gewoonten.

## 4 Rouwproces

In het vorige hoofdstuk kwam naar voren dat rouwen als proces kan worden gezien. In dit hoofdstuk worden de belangrijkste hedendaagse theorieën over het rouwproces beschreven.

### 4.1 De vijf fasen van rouw

Eind jaren '60 heeft medicus en psychiater Elisabeth Kübler-Ross 's werelds meest bekende theorie over rouw ontwikkeld. In eerste instantie bracht zij in kaart hoe ongeneeslijk zieke patiënten omgaan met de gedachte (en het feit) dat zij binnenkort zullen overlijden. Deze theorie wordt ook gebruikt voor rouwenden die een dierbare zijn verloren. Het gaat immers om het rouwen om een groot verlies. Dit kan het leven zelf zijn, maar ook een geliefd persoon. (EKR Foundation, 2014)

Kübler-Ross heeft gesprekken gevoerd met 200 personen met ongeneeslijke kanker. In het boek *Lessen voor de levenden* (Kübler-Ross, 1973) beschrijft zij hoe deze gesprekken zijn verlopen en hoe deze ongeneeslijk zieke patiënten met de gedachte omgaan dat zij (binnenkort) zullen overlijden. Kübler-Ross deelt de reacties en gedachten van deze patiënten op in 5 stadia:

*Ontkenning en isolering:* Patiënten ontkennen dat ze ziek zijn: 'Nee, dit kan niet waar zijn'. Ze verwachten een wonderlijke genezing of gaan op zoek naar een andere arts. Deze ontkenning is vaak een tijdelijke afweer.

*Woede:* Nadat de realiteit is doorgedrongen ontstaat er vaak woede bij de patiënt. Gedachten als: 'Waarom gebeurt mij dit en niet mijn oude, reumatische buurman,' spelen op. In dit stadium zijn de patiënten vaak moeilijk te benaderen, omdat de woede zich overal en vrij willekeurig op kan richten (ook de omgeving). Patiënten zijn boos omdat hun leven 'vroegtijdig' wordt afgebroken, het werk waar ze aan begonnen zijn zal nooit worden voltooid en het genieten van de oude dag is er ook niet bij.

*Marchanderen (onderhandelen):* Na de woede veranderen de patiënten van tactiek. De patiënt wenst langer te blijven leven en stelt hier goed gedrag tegenover. Het kan gezien worden als onderhandelen. Dit kan met God zijn: 'Ik stel mijn leven in dienst van de kerk.', of in zijn algemeenheid: 'Ik wil het huwelijk van mijn dochter nog meemaken.'

*Depressie:* Op een zeker moment kan de patiënt zijn ziekte niet meer ontkennen. De verslagenheid en ergernis maken plaats voor een gevoel van groot verlies. Deze depressie kan twee verschillende oorzaken hebben. De eerste oorzaak is een vaak een schuld- en/of schaamtegevoel, zoals moeders die door hun ziekte niet meer voor hun kinderen kunnen zorgen. Deze vorm van depressie kan enigszins door de omgeving en artsen opgevangen worden, door met hen te praten en hen te tonen dat deze gevoelens irreëel zijn.

De tweede vorm van depressie heeft betrekking op het komende verlies. De patiënt zal zijn leven verliezen en al zijn geliefde personen en objecten. Deze depressie baant een weg naar de uiteindelijke aanvaarding van het toekomstige overlijden. Deze vorm van depressie is voor de omgeving moeilijk te verdragen. De omgeving wil de depressieve patiënt opbeuren door hem aan te moedigen 'het van de zonnige kant te bekijken'. Maar het zou een contradictie zijn om hen te vertellen niet verdrietig te zijn, omdat we allemaal ontzettend bedroefd zijn als we een dierbare verliezen.

**Aanvaarding:** Dit stadium wordt bereikt wanneer de patiënt genoeg tijd heeft gehad om de voorgaande stadia te doorwerken en niet wordt overvallen door de dood. De patiënt is 'klaar' om te sterven, voor zover dat mogelijk is. De patiënt sluit zich langzaam af van de wereld en heeft steeds meer de behoefte om te slapen. Het is niet een gelukkig stadium, maar de strijd is gestreden en dat realiseert de patiënt zich. Dit geeft een soort berusting. (Kübler-Ross, 1973)

Deze vijf fasen van rouw zijn wereldwijd beroemd en eigenlijk iedereen is hier wel mee bekend. Bijvoorbeeld op Wikipedia, wat geen betrouwbare bron is maar vaak wel de algemene maatschappelijk opvatting reflecteert, worden de fasen van Kübler-Ross genoemd bij de zoekopdracht 'rouwverwerking' (Wikipedia, 2013). Men is zo bekend met deze theorie dat er talloze parodieën op zijn gemaakt. Ook uit afbeelding 2 blijkt dat deze vijf fasen een maatschappelijk begrip zijn.



Afbeelding 2

Afbeelding overgenomen van Googlygooeys.com, 2010.

Kübler-Ross heeft de basis heeft gelegd voor de hedendaagse theorieën over rouwverwerking, maar het onderzoek heeft niet stilgestaan de afgelopen decennia. Het vijf fasen model wordt nog steeds onderwezen, maar wordt tegenwoordig ook als 'voorschrijvend' gezien. Auteur, opleider en traumatherapeut Johan Maes waarschuwt voor de misvatting over de theorie van Kübler-Ross in het Vlaamse blad Goed Gevoel. Volgens Maes impliceert het model dat rouwen een eindpunt heeft en dat rouw een probleem is dat moet worden opgelost. Dit terwijl recent onderzoek aantoont dat ieder rouwproces uniek is en niet noodzakelijk overgaat (Goed Gevoel, 2009).

Volgens Landelijk Steunpunt Rouw is het vijf fasen model achterhaald en heeft dit tot vele misvattingen geleid. Rouwenden krijgen adviezen van hun omgeving die gebaseerd zijn op (de gedachte achter) de theorie van Kübler-Ross. Ook verwachten rouwenden zelf dat ze deze stadia zullen doorlopen. Wanneer dit niet het geval is raken de rouwenden in verwarring (LSR, 2013).

## 4.2 De vier rouwtaken

In 1982 introduceert Dr. William Worden een nieuw rouwmodel, de vier taken. Hij stapt over van fasen naar taken, wat inhoudt dat de rouwende actief deelneemt in het rouwproces in plaats van door fasen heen te gaan. Johan Maes schrijft in zijn



boek *Leven Met Gemis* dat dit model om het moment het meest gebruikt en onderwezen wordt (Maes, 2007).

De vier rouwtaken van Worden zijn:

- Het accepteren van de realiteit van het verlies. Het echt geloven en aanvaarden dat de dierbare dood is en nooit meer terug zal komen. De rouwende zal namelijk moeite hebben met dit afscheid en de realiteit op allerlei manieren proberen te ontkennen. Dit gebeurt op verschillende manieren. De rouwende ontkent het feitelijk verlies door het bijvoorbeeld het intact houden van voorwerpen, klaar voor gebruik voor wanneer de overledene terugkeert. Het ontkennen van het feitelijk verlies, door hem bijvoorbeeld uit het geheugen te schrappen. En het ontkennen dat de dood onherroepelijk is, door de overledene dichtbij te houden door bijvoorbeeld zich te omringen met foto's.
- Doorwerken van de pijn. Het werkelijk door alle emoties heen werken en deze niet negeren. Dit is niet alleen verdriet, maar ook angst, schuld, woede en eenzaamheid. Rouwenden proberen vaak deze taak niet op zich te nemen door pijnlijke gedachten en emoties te vermijden en afleiding te zoeken. Worden is ervan overtuigd dat mensen die bewust de pijn van rouw vermijden, daar vroeg of laat aan onderdoor gaan.
- Zich aanpassen aan een omgeving waarin de overledene wordt gemist. Het aanpassen gebeurt op drie verschillende vlakken. Externe aanpassingen, dit is een aanpassing op praktisch gebied afhankelijk van de rol van de overledene. Bij een overleden moeder zal bijvoorbeeld de vraag zijn wie er nu voor de kinderen gaat zorgen. Ook zijn er interne aanpassingen, de rouwende krijgt de uitdaging om zijn zelfbeeld aan te passen. Wat gebeurt er met het gevoel van identiteit en zelfvertrouwen? Daarnaast is er een spirituele aanpassing. Door het overlijden van een dierbare kunnen de basis overtuigingen (over het leven) onderuit gehaald worden.
- De overledene emotioneel een nieuwe plaats geven en het leven opnieuw oppakken. De rouwende moet verder leven zonder de overledene en voor hem een plek vinden wat de rouwende toestaat verbonden te blijven met de overledene. Volgens Worden betekent het niet voldoende afwerken van deze taak dat de rouwende niet langer 'lief heeft'. De rouwende loopt hierdoor de kans verbitterd te raken (Maes, 2007).

### 4.3 Rouwtaak 0

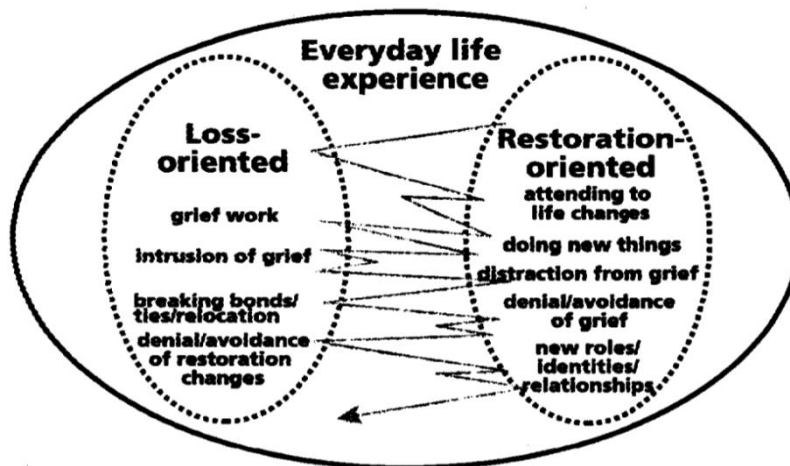
Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers onderschrijft de rouwtaken van Worden, maar omschrijft ze op haar website net iets anders. Ze benadrukt dat het doorwerken van de rouwtaken heel hard werken is en rouwenden hier doodmoe van raken. Wat opvalt, is dat Fiddelaers-Jaspers stelt dat rouwenden er niet mee geholpen zijn om hen in een hokje te stoppen. Er zijn overeenkomsten tussen rouwenden, maar ook veel individuele verschillen. Een rouwproces is heel persoonlijk.

Ook heeft zij een nieuwe rouwtaak toegevoegd, rouwtaak 0: Opvoeden in leven en dood. Volgens Fiddelaers-Jaspers kan een volwassene pas op een juiste manier omgaan met rouw, wanneer dit hem in zijn jeugd is aangeleerd. Als kind leer je van de volwassenen om je heen hoe je met verdriet om moet gaan, dit is de basis die een persoon de rest van zijn leven meedraagt (Fiddelaers-Jaspers, 2013).

#### 4.4 Het duale proces model

Prof. Magaret Stroebe en Dr. Henk Schut hebben eind jaren '90 een nieuw rouwmodel ontwikkeld, het duale proces model. Dit model gaat niet meer uit van fasen en taken maar van twee manieren van rouw doorwerken die naast elkaar bestaan, verliesgericht en herstelgericht.

Want wanneer een dierbare overlijdt, moet de rouwende niet alleen met de bijbehorende emoties omgaan, ook het dagelijks leven gaat door. Soms kan het niet anders dan dat een rouwende over moet stappen naar de herstelgerichte categorie, er moet geld worden verdiend of de kinderen eisen aandacht op. Vaak is het zo dat in de eerste periode de herstelgerichte categorie de overhand heeft, later komt hier meer balans in. Het is belangrijk om een slingerbeweging te maken tussen de twee en niet te blijven hangen in een van de twee categorieën. Zie ter verduidelijking afbeelding 3.



Afbeelding 3

Overgenomen uit: *The dual process model of coping with bereavement*, 1999.

Het vernieuwende aspect aan het duale proces model, is dat de grondslag ligt bij de wisselwerking tussen twee categorieën. Het niet direct omgaan met rouw wordt niet gezien als het bewust vermijden van rouw, maar meer als een noodzakelijke 'pauze' van de rouw.

Het model valt of staat met deze wisselwerking. Blijft een rouwende enkel in de verliesgerichte categorie, dan wordt er gesproken van 'gecompliceerde rouw'. Wanneer een rouwende enkel herstelgericht is, dan kan er sprake zijn van het doelbewust vermijden van rouw. In deze twee gevallen is er sprake van een ongezond rouwproces (Stroebe & Schut, 1999).

#### 4.5 Deelconclusie:

Het vijf fasen model van Kübler-Ross is nog steeds de bekendste theorie over rouw, maar is enigszins achterhaald. De fasen kunnen als een leidraad worden gebruikt, maar moeten niet als vereiste worden gezien. Ieder rouwproces verloopt anders.

Wat de bovenstaande theorieën met elkaar in gemeen hebben is ten eerste dat de pijn gevoeld moet worden. De rouwende zal door alle emoties heen moeten werken die hij voorgeschoteld krijgt. Dit is natuurlijk verdriet, maar ook woede en eenzaamheid. Doet hij dit niet en negeert hij het verlies totaal, dan is er sprake van gecompliceerde rouw of wordt de rekening later in het leven gepresenteerd.

Daarnaast moet de rouwende zich aanpassen aan een nieuwe rolverdeling. Deze kan puur praktisch zijn, zoals een vader die nu voor de kinderen gaat zorgen. Of meer gevoelsmatig, een volwassen kind wat een ouder verliest.

Tenslotte moet het persoonlijk leven van de rouwende weer worden opgepakt. Volgens Stroebe & Schut stopt dit nooit, voor Kübler-Ross en Worden is dit de laatste fase of taak. Maar wat overeenkomt is dat men door moet leven en niet moet blijven hangen in het verlies.

Voor een website over rouw (voor jongvolwassenen) is het van belang dat de theorie van Kübler-Ross wordt losgelaten. Deze theorie is achterhaald en moet niet aan nog een generatie worden aangeleerd. Op een website zou het doormaken van de pijn moeten worden gestimuleerd. Dit kan door voorlichting of artikelen die dit uitlokken, bijvoorbeeld interviews of verhalen van anderen. Het is ook verstandig om aandacht te besteden aan de rolverandering. Voor jongvolwassenen zou dit een artikel kunnen zijn over hoe jouw rol als oudste zus veranderd wanneer de moeder overlijdt.

Het is belangrijk dat een website zich niet alleen focust op het verdriet en verlies. Natuurlijk gaat de website over rouw, maar een rouwproces bestaat niet alleen uit huilen en stilstaan bij het verlies. Jongvolwassenen zouden op zo'n website gestimuleerd moeten worden om nog steeds het leven met beide handen aan te pakken. Een positieve tone of voice zou hierbij kunnen helpen.



## 5 Jongvolwassenen

Om een journalistiek product te kunnen maken voor jongvolwassenen is het belangrijk om te begrijpen hoe zij denken en hoe deze levensfase eruit ziet. In dit hoofdstuk wordt beschreven wat er binnen het leven van jongvolwassenen centraal staat en tegen welke problemen zij aan kunnen lopen.

Daarnaast is het van belang om te begrijpen hoe jongvolwassenen met rouw omgaan. Er is hier nog nooit wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. Wel is er bekend hoe jongeren en volwassenen met rouw omgaan. In dit hoofdstuk worden deze twee leeftijdsgroepen naast elkaar gelegd om erachter te komen hoe jongvolwassenen met rouw omgaan. Vooral de parallellen tussen jongeren en jongvolwassenen staan centraal.

### 5.1 Tussenfase

Onderzoeker J.J. Arnett omschrijft de levensfase jongvolwassen als 'emerging adulthood', ontluikende of tot stand komende volwassenheid. Hieruit blijkt al dat jongvolwassenen nog niet 'echt' volwassen zijn, het is een tussenfase. Het is de levensfase van ontdekken en onzekerheid en kenmerkt zich met het gevoel van tussen wal en schip vallen. Jongvolwassenen zijn niet volwassen, maar ook zeker geen adolescenten meer. Jongvolwassenen zijn vaak niet meer (geheel) afhankelijk van hun ouders en wonen veelal op zichzelf. Toch hebben zij nog niet het leven van een volwassene, ze hebben nog geen stabiele vaste baan, kinderen of huwelijk (Arnett, 2006).

In deze fase maken jongvolwassenen zich los van hun ouders en zullen ze een langdurige partnerrelatie aangaan. Daar tussenin zit een periode van totale vrijheid, iets wat sommige jongvolwassenen zo lang mogelijk willen vasthouden door bijvoorbeeld samenwonen uit te stellen. Maar uiteindelijk zal de jongvolwassene toch ouder en hiermee volwassen worden, deze levensfase eindigt met het geheel op eigen benen kunnen staan (Heylen et al., 2009).

### 5.2 Identiteit

Het is de meest egocentrische levensfase omdat een eigen identiteit vormen centraal staat. Maar weinig jongeren zijn er in de adolescentie in geslaagd een eigen identiteit te verwerven. Ze zijn nog steeds zoekende. Er wordt door jongvolwassenen veel nagedacht over wie ze willen zijn de rest van hun leven. Wat zijn prioriteiten en wat is bijzaak? Is een carrière belangrijk of een gezin? Waar ben ik goed in en wat wil ik doen?

Omdat jongvolwassenen nog bezig zijn met hun identiteit te ontwikkelen, ontstaan er soms identiteitsproblemen. Deze ontstaan vaak door vragen over de relatie met de ouders, ideologie, verwachtingen van het leven en religie (Arnett, 2006).

Whitbourne omschrijft in haar onderzoek naar jongvolwassenen het 'assimilatie- en accommodatieproces'. Dit proces is van belang bij het ontwikkelen van een sterke identiteit. Elke ingrijpende gebeurtenis of verandering brengt de jongvolwassene in disbalans. Hier zal hij een manier voor ontwikkelen om mee om te gaan (schemata), dit zal uiteindelijk deel gaan uitmaken van de identiteit. Er zijn twee opties; accommoderen (aanpassen aan de omgeving) of assimileren (situatie naar eigen hand zetten). Tijdens het accommodatieproces past de jongvolwassene zijn eigen identiteit aan op ervaringen en gebeurtenissen. Het beeld over zichzelf moet worden aangepast, hier wordt dan ook gesproken van

persoonlijkheidsproblematiek. In sommige gevallen is psychotherapie of counseling nodig (Rogels, 2011).

Persoonlijkheidsproblematiek ontstaat tijdens het ontwikkelen van de eigen identiteit, wat begint in de adolescentie en eindigt in de jongvolwassenheid. Deze problematiek uit zich op verschillende manieren:

- Problemen met het zelfbeeld
- Problemen met seksuele geaardheid
- Problemen met genderidentiteit
- Problemen met de losmaking van ouders
- Problemen met het aangaan van relaties
- Problemen met het ontwikkelen van een studie- of beroepsidentiteit
- Problemen met het ontwikkelen van een levensbeschouwing

Een persoon kan een of meerdere van de bovenstaande problemen ervaren wanneer er sprake is van identiteitsproblematiek (Nederlands Jeugd Instituut, 2013).

### 5.3 Vergelijking jongeren en volwassenen

Het losmaken van de ouders (waar in paragraaf 6.1 over is geschreven), begint in de adolescentie. Jongeren worden dan ook wel omschreven als 'pubers' en zijn veelal tussen de 12 en 18 jaar. Dit 'losmaken' is meteen een van de grootste problemen van rouw bij jongeren. Als een ouder overlijdt, kan een jongere zich niet losmaken van de overleden ouder, maar ook niet van de ouder die nog in leven is. Deze heeft het immers al moeilijk genoeg en de jongere wil hem niet extra belasten (Achter de Regenboog, 2014).

Het losmaken van de ouders en het meemaken van het verlies van een dierbare zorgt voor veel verwarring bij de jongeren zelf volgens Stichting Jonge Helden (een stichting die hulp en educatie biedt aan kinderen, jongeren en ouders die te maken hebben met verlies). De jongere zoekt steeds meer steun bij vrienden en steeds minder bij de ouders. Maar door het verlies hebben zij toch behoefte aan bescherming en veiligheid, zoals die van het thuisfront. Deze tegenstrijdigheid zorgt voor verwarring (Jonge Helden, 2014).

Rouwexpert Riet Fiddelaers-Jaspers noemt rouw in haar boek 'Mijn Troostende Ik', een spelbreker in de ontwikkelingsvoortgang van de jongere. De jongere heeft namelijk tussen de 12 en 20 jaar al een zwaar takenpakket. Zowel op lichamelijk, seksueel, psychisch en sociaal terrein treden er veel veranderingen op. De jongere start met het ontwikkelen van zijn identiteit en ook het denken ontwikkelt zich. Wanneer de jongere daar bovenop ook nog met rouw te maken krijgt, dan is dat volgens Fiddelaers-Jaspers een extra opgave die het samenvoegen van al die veranderingen moeilijker maakt. Vaak vinden veranderingen die normaal worden geacht in die levensfase niet plaats of worden deze uit de weg gegaan. De jongere komt stil te staan in zijn ontwikkeling en blijft steken in de huidige fase, of hij komt juist vroegtijdig in de volgende fase en wordt te vroeg volwassen.

Schokkende gebeurtenissen (zoals het verlies van een dierbare) kunnen jongeren niet plaatsen omdat het haaks staat op de normale gang van zaken. Het ligt niet binnen hun verwachtingspatroon dat een naaste zal overlijden. Dit heeft invloed op hun identiteit, wat zegt dit over mij? En ze merken dat ze hier (nog) geen gedrag en gedachten voor hebben. Gangbare principes gelden niet meer. Een jongere denkt bijvoorbeeld dat zijn ouders hem altijd zullen beschermen voor groot onheil en wanneer dan zijn moeder overlijdt, komt de jongere bedrogen uit. Zo'n

schokkende gebeurtenis zorgt ervoor dat de jongere voor langere tijd extra alert is, hij is bang dat er weer iets buiten de normale gang van zaken om zal gebeuren. Dit veroorzaakt ongedurigheid, slaapproblemen en onveiligheid. Hoeveel invloed een verlies heeft op een jongere, ligt aan de mate van kwetsbaarheid. Een jongere die al kwetsbaar was, loopt een groot risico om uit balans te raken door een verlies. Met extra steun kan de jongere geholpen worden zijn evenwicht weer te vinden. Gebeurt dit niet, dan zal hij ook in zijn volwassen leven snel uit balans raken. Dit kan leiden tot een levenslange verhoogde kwetsbaarheid (Fiddelaers-Jaspers, 2004).

Wat traumatherapeut Johan Maes opvalt, is dat jongeren vaak nog een trekje hebben van hoe kinderen met rouw omgaan: 'De dualiteit in het gevoel toelaten. Blijheid naast verdriet plaatsen wat ik kinderen makkelijk zie doen, merk ik ook bij adolescenten' (Maes, 2007). Hierdoor kunnen zij een groter evenwicht in hun verwerking brengen. Volwassenen hebben volgens het Duale Proces Model juist veel moeite met een evenwicht in het rouwproces te brengen, hier is al eerder over geschreven in Hoofdstuk 4. Volwassenen neigen vooral verliesgericht te zijn, vergeten soms dat het dagelijks leven doorgaat en zich daarom ook op herstel moeten richten. De balans tussen herstel- en verliesgericht zijn is belangrijk voor een gezond rouwproces (Stroebe & Schut, 1999).

Een ander kenmerk van rouw bij jongeren en wat bij volwassenen anders ligt, is dat de rouw vaak onzichtbaar is. Jongeren proberen met een enorme krachtsinspanning hun verdriet te verbergen van anderen. Ze leven namelijk in een wereld waar de informatie van vandaag morgen alweer achterhaald is. Het leven gaat in een razendsnel tempo door en dat willen (of moeten) ze bijhouden (Fiddelaers-Jaspers, 2004).

Volgens Stichting Achter de Regenboog (een stichting die hulp biedt aan kinderen die een dierbare zijn verloren), is het ook vaak zo dat jongeren met rust willen worden gelaten. Dat is normaal 'pubergedrag', maar het verlies van een dierbare kan dit extra versterken. Jongeren begrijpen hun eigen gevoelens nog niet en kunnen er vaak niets meer, dan willen ze enkel met rust worden gelaten. Jongeren willen gewoon zijn, niet opvallen en niet zielig behandeld worden (Achter de Regenboog, 2014).

## 5.4 Deelconclusie

De belangrijkste conclusie die uit dit hoofdstuk kan worden getrokken is dat jongvolwassenen zich in een tussenfase bevinden, ze zijn geen kind meer maar ook nog niet volwassen. Dit geldt voor de levensfase waar ze zich in bevinden, maar ook voor de omgang met rouw.

Het vormen van een eigen identiteit start in de adolescentie en loopt door in de jongvolwassenheid. Daarom hebben jongvolwassenen een aantal raakvlakken in de omgang met rouw met jongeren. Zoals Fiddelaers-Jaspers beschrijft hebben jongeren vaak nog niet het besef dat iemand in hun naaste omgeving kan overlijden en raken hierdoor uit balans. Dit kan effect hebben op de vorming van hun identiteit en kan zelfs voor een levenslange verhoogde kwetsbaarheid zorgen. Omdat jongvolwassenen ook nog bezig zijn met het vormen van hun identiteit kan er van uit worden gegaan dat dit hetzelfde effect op hen heeft. Jongvolwassenen zijn vatbaar voor het ontwikkelen van identiteitsproblematiek en dat is iets wat hen voor de rest van hun leven kan vormen.

Omdat jongvolwassenen zich nog aan het ontwikkelen zijn, kan het zijn dat ze hun eigen gevoelens nog niet volledig begrijpen. Dit is een overeenkomst met jongeren.

Het zal er dan aan liggen hoever de jongvolwassene is in zijn ontwikkeling, maar omdat de identiteit nog niet volledig is kan het zijn dat de jongvolwassene nog geen gedrag heeft ontwikkeld voor verliessituatie. Daarom wil hij vooral met rust worden gelaten, niet zielig behandeld worden en kan rouw minder zichtbaar zijn. Want als je jouw eigen gevoelens niet begrijpt, treedt je hier ook niet mee naar buiten.

Daarnaast heeft ook het losmaken van de ouders nog een groot effect op jongvolwassenen. Ze zijn hier in de adolescentie mee begonnen, maar dit proces loopt nog steeds. Wanneer een ouder overlijdt, stopt dit proces en zal de jongvolwassene blijven hangen in de huidige levensfase. Een andere optie is dat de jongvolwassene doorschiet in het opgroeien. Voor jongeren betekent dit dat ze sneller volwassen zullen zijn. Voor jongvolwassenen zal dit betekenen dat ze een fase overslaan en een zorgende rol gaan vervullen.

Waarin jongvolwassenen juist weer meer lijken op volwassenen is het neigen naar verliesgericht gedrag. Herstelgericht gedrag is een typisch kenmerk van kinderen wat naarmate ze opgroeien minder wordt. Dit is iets wat jongeren nog wel bezitten maar jongvolwassenen in veel mindere mate, ze zijn immers bijna volwassen.



## 6 Theorie websites

Om een goede website over rouw te maken is het noodzakelijk om te begrijpen wat iets een goede website maakt. In dit hoofdstuk worden de criteria van een goede website besproken. Er is nooit onderzoek gedaan naar wat iets een goede website maakt over rouw en daarom worden de algemene criteria beschreven.

### 6.1 Vindbaarheid

Het is misschien voor de hand liggend, maar een sterke domeinnaam is van groot belang. Dit is de manier waarop de gebruikers en zoekmachines een website vinden. De domeinnaam moet de inhoud van de website vertegenwoordigen, maar dient ook kort en makkelijk te onthouden te zijn. Het moet de bezoekers een duidelijk beeld geven van wat ze van jouw site kunnen verwachten (Yola, 2011).

Een geschikte domeinnaam hebben is niet de enige manier om gevonden te worden door gebruikers. Het is ook belangrijk dat de teksten op de website voldoende sleutelwoorden bevatten. Op deze manier (ook wel SEO genoemd) zal de website sneller naar boven komen in zoekopdrachten van gebruikers (y-catcher, 2014).

### 6.2 Doelgroep

Een van de meest cruciale punten om in gedachten te houden bij het maken van een website is dat alles moet worden afgestemd op de doelgroep. Daarom is het belangrijk om een duidelijke doelgroep (en als het mogelijk is niche) te kiezen en vanuit een ijkpersoon te werken. Dit kan betekenen dat je de doelgroep misschien kleiner moet maken dan je eigenlijk wilt. Maar het is verstandiger om een kleine doelgroep werkelijk te bereiken, dan je kansen te spreiden en geen daadwerkelijke aansluiting te vinden.

Om maar even een concreet voorbeeld te noemen; het is beter om een website over rouw te maken voor kinderen, dan een voor kinderen en jongeren. Kinderen en jongeren hebben namelijk andere interesses, mate van ontwikkeling en een ander taalgebruik. Alles wat je doet, moet bij de doelgroep passen. Denk vanuit de belevingswereld van de doelgroep. Hiermee kan je de tone of voice, opmaak, structuur en de inhoud van je artikelen bepalen (Frankwatching, 2008).

### 6.3 Opmaak

Navigatie is belangrijk op een website. De website moet duidelijk en gestructureerd worden vormgegeven. Vaak komt dit neer op een menubalk bovenin het scherm. Dat is stilistisch misschien niet heel origineel, maar wel duidelijk en herkenbaar voor de gebruikers. Het mag namelijk niet zo zijn dat een gebruiker de weg kwijt raakt op een site. Dit zorgt voor verwarring en de gebruiker zal waarschijnlijk niet meer terugkeren (Yola, 2013).

Daarnaast moet een website gebruiksvriendelijk zijn. Dit is te bereiken door een goede opmaak. De website moet een duidelijke navigatie hebben (zoals hierboven besproken) maar een goed leesbaar lettertype en rustige achtergrond zijn net zo belangrijk. Onnodig grote foto's en flashintro's worden afgeraden. Zij vertragen de site en voegen vaak niets toe aan de content. Onverwachte geluiden zijn uit den boze. De gebruiker zal hoogstwaarschijnlijk de website sluiten wanneer er onverwacht audio begint af te spelen (Y-catcher, 2014).

## 6.4 Content

Een tijd lang ging men ervan uit dat artikelen op een website niet langer mochten zijn dan 500 woorden. Inmiddels is die gedachte aangepast. Tegenwoordig staat er een maximum van 2000 woorden voor online teksten. Deze teksten dienen dan wel inhoudelijk en onderbouwt te zijn. Soms is een lang artikel wenselijker dan een kort artikel, bijvoorbeeld wanneer al voor- en nadelen van een onderwerp belicht worden (Copypress, 2014). Wel moet de lengte van de tekst aangepast worden aan de doelgroep. Kinderen zullen bijvoorbeeld geen artikel van 1500 woorden lezen.

Kies een tone of voice en wees consequent hierin. Het is te vergelijken met het schrijven van bijvoorbeeld een karakter voor een televisieserie. Een website heeft een 'karakter' nodig, dat representatief is voor het beeld en de expertise die je wilt uitstralen. Zo kan er gekozen worden voor een serieuze of juist humoristische toon. Dit moet wel aansluiten bij de doelgroep (Yola, 2013).

Schrijf over de belevingswereld van de gebruiker. Schrijf over onderwerpen waar hij mee te maken krijgt. Schrijf je bijvoorbeeld voor middelbare scholieren, schrijf dan over de Ov-chipkaart en niet over het halen van een rijbewijs. Daar hebben zij namelijk nog niet mee te maken en is dus voor hen irrelevant. Ze zullen dan ook niet geïnteresseerd zijn in het artikel (Silk, 2013).

Wees creatief met de vorm van content. Niet alles hoeft geschreven te worden in een platte tekst, er zijn zo veel meer mogelijkheden. Voeg originele afbeeldingen toe (deze moeten wel relevant zijn), leuk de boel op met bewegende GIF's of maak een videoreportage. Gebruikers zullen de diversiteit van de website waarderen (Yola, 2014).

Hou de content van je website up to date. Het is belangrijk om geregeld nieuwe berichten te plaatsen, om traffic te genereren. Daarnaast is ook het herzien en controleren van eerder geplaatste berichten gewenst. Is er iets veranderd of is er een nieuwe ontwikkeling over een onderwerp waar je eerder over hebt geschreven? Vul dit bericht dan aan of schrijf een heel nieuw bericht over die nieuwe ontwikkeling. Dit laat de gebruiker zien dat je op de hoogte bent en verhoogt de professionaliteit en betrouwbaarheid (E-difference, 2012).

## 6.5 Deelconclusie

Er bestaan een aantal duidelijke criteria voor wat iets een goede website maakt. Wat voorop staat is dat alles, tone of voice, opmaak, structuur, lengte van de tekst en onderwerpen, afgestemd moeten zijn op de doelgroep. Alles moet in het teken staan van de belevingswereld van de ijkpersoon. Zonder een duidelijke doelgroep zal een website falen.

Om bezoekers aan te trekken is het kiezen van een geschikte domeinnaam en het gebruiken van sleutelwoorden in de teksten van groot belang. Op deze manier is de website vindbaar via zoekmachines.

## 7 Het huidige aanbod

In het vooronderzoek voor deze scriptie is al vastgesteld dat er geen website bestaat over rouw, specifiek voor de leeftijdsgroep 20 tot 30 jaar. Om te kunnen zeggen hoe de journalistieke inhoud van een website voor jongvolwassenen die met rouw te maken hebben eruit moet zien, is het belangrijk te kijken naar het huidige aanbod. In dit hoofdstuk wordt in kaart gebracht welke websites er nu bestaan over rouw in Nederland. Deze websites worden geanalyseerd door middel van de criteria van wat iets een goede website maakt, welke volledig beschreven staan in Hoofdstuk 6.

In het kort wordt er gekeken naar:

- Vindbaarheid: Is de website makkelijk te vinden?
- Doelgroep: Is alles (content, opmaak, structuur etc.) afgestemd op de doelgroep?
- Opmaak: Duidelijke opmaak en heldere navigatie?
- Content: Geschikte tone of voice, afwisseling van vorm van content, gekozen onderwerpen, is de content up to date?

Daarnaast is het belangrijk om te bepalen wat er nu wel is voor jongvolwassenen. Er mogen dan geen websites zijn, maar er bestaan wel Facebookpagina's en praatgroepen. In paragraaf 5.2 vindt u hier een analyse van.

### 7.1 Websites

Er bestaan vele websites over rouw. Van grote die gesponsord worden door bedrijven, tot kleine, zelfstandige blogs. In de komende paragrafen worden de meest bekende en professionele websites besproken. Deze zijn via Google te vinden of worden aangeraden in boeken en/of door verliesbegeleiders. Het heeft geen zin om iedere blog mee te nemen in dit onderzoek, velen worden ook niet meer geüpdatet.

#### 7.1.1 Websites algemeen

De meest bekende en algemene website over rouw, is die van Landelijk Steunpunt Rouw. De stichting LSR biedt vooral een praktische website. LSR verwijst veel door naar boeken en rouwbegeleiders. De website richt zich voornamelijk op mensen die pas een dierbare zijn verloren en nog van alles moeten regelen. Hiervoor zijn handige tips te vinden. De stichting geeft ook de gids 'Gids voor nabestaanden' uit. Daarnaast zijn er op de website korte beschrijvingen te vinden van wat rouw is en wat men kan verwachten.

De LSR website is heel erg vindbaar. Wanneer je 'rouw' intikt op Google, is de website van LSR een van de eerste resultaten. De doelgroep van LSR is heel breed, het komt eigenlijk neer op iedereen die op een of andere manier met rouw te maken heeft. Er is een pagina voor de rouwende zelf, maar ook voor de omgeving van de rouwende die troost willen bieden en hierin advies zoeken.

De opmaak van de website is strak en duidelijk, net als de navigatie. Door de duidelijke opmaak kun je als gebruiker je weg vinden in bergen informatie. Want de content bestaat vooral uit informatieve artikelen, bijvoorbeeld; wat is rouw, wat gebeurt er, hoe bied ik troost aan kinderen? De content heeft een hele algemene en zakelijke tone of voice, hierin is geen doelgroep uit te onderscheiden. Het taalgebruik is heel algemeen en informatief.

LSR maakt alleen teksten als content met een gemiddelde lengte van ongeveer 1000 woorden. Er staat geen data bij de geplaatste content en er is niet te bepalen of de content up to date is. Alleen de algemene onderwerpen rondom rouw worden besproken, waardoor het vernieuwen van een artikel eigenlijk niet nodig is. LSR houdt zich niet bezig met de laatste ontwikkelingen op het gebied van rouw.

Aan de hand van de criteria is te zeggen dat de website van LSR voldoet aan de eisen van de opmaak, maar zich op geen enkele manier onderscheidt. De tone of voice is zo algemeen dat het saai wordt en de gekozen onderwerpen zijn erg standaard. Ook in de vorm van content is geen variatie te vinden. LSR is een geschikte site om snel informatie te vinden over rouw, maar zal waarschijnlijk geen vaste gebruikers aan zich binden. De doelgroep is te breed.

Een andere website die zich niet op een specifieke (leeftijds)groep richt is Wie Troost Mij. Deze website is onderdeel van uitvaartverzekeraar Monuta. Het belangrijkste onderdeel van deze website is het forum, waar nabestaanden per thema (bijv. het verlies van een kind) kunnen praten over hun verlies. Daarnaast is er informatie te vinden over rouwverwerking en praktische zaken. Wie Troost Mij linkt dan door naar de homepage van Monuta.

Wie Troost Mij is niet makkelijk te vinden via Google, met de zoekopdrachten 'rouw' en 'rouwverwerking' verschijnt deze site niet in de zoekresultaten. Pas wanneer je zoekt op 'lotgenoten rouwverwerking' kom je op de website van Monuta met daarop een link naar Wie Troost Mij. Eigenlijk moet een gebruiker al op de hoogte zijn van de website, via een zoekopdracht is Wie Troost Mij amper te vinden. Een andere domeinnaam was verstandiger geweest. Ook omdat de domeinnaam Wie Troost Mij al een hele sterke lading met zich mee brengt, een hele sterke negatieve lading. De woorden 'wie troost mij' impliceren dat de bezoeker door niemand getroost wordt. Het kan zelfs zo begrepen worden dat de gebruiker zich achtergesteld voelt, 'anderen worden wel getroost maar ik niet'. Psychologisch kan dit gezien worden als het bevestigen van de slachtofferrol.

De opmaak en de navigatie van de website zijn duidelijk en er worden afbeeldingen gebruikt. De meeste afbeeldingen zijn alleen niet erg origineel. Zo bestaat de achtergrond van de website uit een wolkenlucht. Dit is een passende, maar weinig originele afbeelding.

Zoals al gezegd is het belangrijkste onderdeel van de website het forum. Gebruikers kunnen hier hun verhaal kwijt en hun emoties ventileren. Over deze posts wordt geen redactie gepleegd. Daarom is de tone of voice van dit forum wanhopig, de titels van de posts zijn voornamelijk noodkreten van rouwendenden met extreem verdriet.

Echt eigen content plaatst Wie Troost Mij niet. Er is een kopje praktische info, maar dan linkt de site door naar de website van Monuta.

Op de website zelf staat omschreven dat Wie Troost Mij bedoeld is voor iedereen die iemand heeft verloren en zijn ervaring wil delen. Maar aan het kopje 'veel gestelde vragen' is te zien dat vooral ouderen de website gebruiken. De veel gestelde vragen zijn namelijk; hoe maak ik een account aan en hoe verander ik de foto die bij mijn naam staat? Dit zijn vragen die jongeren nooit zullen stellen omdat zij over het algemeen begrijpen hoe dit soort dingen werken.

Op de website Wie Troost Mij kan een gebruiker zijn gevoelens kwijt. De gebruiker moet dan wel openstaan voor cliché afbeeldingen en de rauwe gevoelens van andere gebruikers. Wanneer een gebruiker zoekt naar inhoudelijke artikelen is dit niet de juiste website.

### 7.1.2 Websites voor kinderen en tieners

Wanneer men zoekt naar websites over rouw voor jongeren, wordt al snel duidelijk dat er meerdere kwalitatieve websites bestaan voor kinderen en tieners. Ook is zijn er veel boeken geschreven over rouw bij kinderen en tieners, door bijvoorbeeld Daan Westerink, Sabine Noten en Riet Fiddelaers-Jaspers.

De website Wereld Van Verschil biedt hulp aan kinderen tot 12 jaar door middel van een betaald pakket wat thuis wordt gestuurd. Voor tieners tussen de 12 en 20 is er een website beschikbaar, waar je alleen opkomt door een account aan te maken. De website wordt vormgegeven door een landkaart met onderdelen als de 'Ik Berg' en de 'Woede Vulkaan'. De tieners 'reizen' door het landschap en tussendoor wordt hen gevraagd hun gevoelens op te schrijven en andere optionele opdrachten te doen. De wereld van verschil is genomineerd voor een 'New Media Award' op het Cinekid Festival.

Deze website is via Google onvindbaar. Pas met de zoekopdracht 'wereld van verschil' verschijnt de website tussen de zoekresultaten. Maar dan moet je als gebruiker al wel op de hoogte zijn van het bestaan van deze website.

De opmaak van Wereld Van Verschil staat totaal los van de conventionele website lay-out. Er bestaan geen menubalken, enkel de afbeelding van een eiland met daarop verschillende locaties waar de gebruiker op kan klikken. Het loslaten van alle principes van website lay-out is meteen de kracht van deze website. De opmaak is volledig afgestemd op de doelgroep. Volwassenen zouden deze site niet willen gebruiken, maar de speelsheid en originaliteit spreekt kinderen en tieners aan. Ook het taalgebruik is volledig afgestemd op de doelgroep. Zo is de opdracht die de gebruiker kan doen in 'De Woestijn Van Niks': 'Stel, je zou een laatste berichtje aan je vader mogen sturen, wat zou je dan schrijven?'

Ook is het mogelijk berichten van lotgenootjes te lezen. Deze zijn overduidelijk door een redactie bewerkt of geselecteerd. De berichten zijn prettig om te lezen, zonder taalfouten en hebben een eerlijke maar positieve toon. Er zijn ook een aantal tips te vinden, geschreven door de redactie. Dit zijn korte, eerlijke en begrijpelijke stukjes, wat weer aansluit bij de doelgroep.

Wereld Van Verschil is volledig afgestemd op de doelgroep. De website is totaal ongeschikt voor andere leeftijdsgroepen, maar het is ook de bedoeling om kinderen/tieners te bereiken. Alleen de vindbaarheid zou beter kunnen bij deze website.

Stichting Jonge Helden biedt voor 3 leeftijdsgroepen een eigen website, 7 tot 9, 10 tot 12 en 13 tot 18 jaar. Jonge Helden richt zich op kinderen die met de dood te maken krijgen en biedt informatie hierover. Tips over hoe ze er mee om moeten gaan, informatie over wat bijvoorbeeld een crematie is en wat er allemaal met ze kan gebeuren. De stichting biedt ook verschillende hulpprogramma's aan en voorlichting op bijvoorbeeld scholen. Ook de websites van Jonge Helden zijn moeilijk te vinden via Google. Alleen wanneer je zoekt op 'Jonge Helden' zal je de websites vinden.

Als voorbeeld voor de analyse neem ik de website van kinderen van 10 t/m 12 jaar. De opmaak en navigatie zijn duidelijk en aantrekkelijk. De opmaak is vrij simpel gehouden, maar door de kleur en het lettertype toch aantrekkelijk voor kinderen. Ook het taalgebruik is volledig op de doelgroep aangepast. De onderwerpen van de artikelen zijn afgestemd op de belevingswereld van de doelgroep, er wordt bijvoorbeeld uitgelegd wat een kind kan verwachten wanneer er iemand gaat overlijden. Door middel van filmpjes wordt besproken wat een kind kan verwachten op een begrafenis en wat een condoleance is. De variatie in de vorm van content

is dus hoog. En hiermee zeer geschikt voor kinderen, omdat zij geen lange stukken tekst kunnen/willen lezen.

Stichting Jonge Helden heeft met het maken van de websites goed de doelgroep in het oog gehouden. Hierdoor is de site aantrekkelijk voor kinderen en kunnen ze informatie vinden over alles waar ze tegen aan kunnen lopen.

De website Troost Voor Tranen is volgens eigen zeggen: 'Het online portaal over verlies & rouw van en voor jongeren uit verschillende culturen'. De website wordt gevuld door een 'jongerenredactie', maar het is ook mogelijk om als bezoeker een bericht te plaatsen. Er zijn niet alleen artikelen te vinden over rouw om de dood, maar ook over andere vormen van verlies zoals liefdesverdriet. De artikelen en video's die de redactie plaatst, richten zich veelal op rouwverwerking in verschillende culturen. Bezoekers schrijven vooral gedichten of beschrijven hoe zij hun dierbare zijn verloren.

Troost Voor Tranen richt zich op 'jongeren', maar specificeert geen leeftijdsgrens. Door de opmaak en rubrieken als 'Chillzone' en 'De droomdoos', lijkt de website zich vooral te richten op tieners. Door een gesprek met oprichtster Ineke Wienese, weet ik dat Troost Voor Tranen zich richt op iedereen die met verlies te maken heeft tussen de 12 en 30 jaar. Door de tone of voice van de website gaat dit niet helemaal goed. De tone of voice is namelijk vrij jeugdig en zal aantrekkelijk zijn voor jongeren tot ongeveer 20 jaar. Ook de opmaak sluit meer bij tieners aan dan bij jongvolwassenen. De website heeft namelijk een bewegende header met daarin tekst in graffiti stijl en foto's van tieners.

Gebruikers kunnen hun verhaal opschrijven en opsturen naar de redactie. Hierdoor komen er kwaliteitsverhalen op de website te staan en geen wanhopige berichtjes. De redactie bewaakt op deze manier de tone of voice van de website. Stukken die de redactie zelf plaatst variëren tussen de 200 en 1500 woorden. Ook in de vorm van content is variatie, tekst en video's wisselen elkaar af.

Troost Voor Tranen is moeilijk te vinden via Google, pas bij de zoekopdracht 'troost' verschijnt de website tussen de zoekresultaten. Ik zou persoonlijk niet zoeken op het woord 'troost' wanneer ik zoek naar een website over rouw, maar dit kan aan mij liggen.

Troost Voor Tranen zou de doelgroep meer moeten afbakenen zodat ze meer in kunnen gaan op de belevingswereld van de ijkpersoon.

Humanitas biedt de website Jongeren In Rouw aan. Op deze website is wat informatie over rouw te vinden voor de jongeren zelf, hun ouders en hun docenten. Daarnaast heeft de website een pagina voor gedichten. Jongeren in rouw is vooral een contactpunt voor het aanmelden voor lotgenotengroepen en gastlessen.

Jongeren In Rouw heeft een grote vindbaarheid, dat komt door de treffende domeinnaam. Wanneer een gebruiker 'jongeren rouw' intikt op Google, is deze website een van de eerste zoekresultaten.

De opmaak van de website is rustig en de navigatie is duidelijk. Ook hier wordt een afbeelding van een wolkenlucht gebruikt op de hoofdpagina, net als bij Wie Troost Mij. Wel relevant, maar niet origineel. De tone of voice is informatief, er komt geen 'persoonlijkheid' naar voren. De enige content die wordt geplaatst naast algemene informatie over rouw zijn gedichten.

Jongeren In Rouw is een website met weinig informatie en geen 'karakter'. Door de goede domeinnaam is de website wel enorm vindbaar. Het is zonde dat Humanitas zo weinig doet met zo'n sterke domeinnaam.



### 7.1.3 Websites met specifieke doelgroepen

Er bestaan verschillende websites met hele specifieke doelgroepen, zoals rouwenden die een broer of zus zijn verloren, partnerverlies en verlies aan kanker.

Een van de meest bekende websites op dit gebied is De Jonge Weduwe. Deze website richt op vrouwen met minderjarige kinderen die hun partner verliezen. Op de site is een blog te vinden waar jonge weduwen schrijven over hun ervaringen en het is mogelijk om in contact te komen met rouwexperts. De stichting organiseert lezingen, weduwen-lunches en verkoopt 'smileproducten'. De Jonge Weduwe brengt lotgenoten met elkaar in contact.

De Jonge Weduwe heeft een hoge vindbaarheid en dat is te danken aan de duidelijke domeinnaam. Bij de zoekopdracht 'jong weduwe' is de website het eerste zoekresultaat. De opmaak is strak en de navigatie is duidelijk. De Jonge Weduwe vervalt niet in cliché afbeeldingen. Rouw is natuurlijk een moeilijk onderwerp om afbeeldingen bij te vinden en De Jonge Weduwe kiest ervoor om bijna geen gebruik van afbeeldingen te maken.

De tone of voice van de website past bij de doelgroep. Realistisch en soms een beetje humoristisch. De artikelen zijn volledig afgestemd op de doelgroep. Er worden enkel artikelen geplaatst die relevant zijn voor weduwen met jonge kinderen. Echt inhoudelijke artikelen plaatst De Jonge Weduwe niet alleen blogs en korte tips. Wel staan er een aantal video's op de website, dus er is zeker variatie in content.

De Jonge Weduwe heeft een kleine doelgroep, maar is daarom wel in staat de website volledig af te stemmen op de behoeften van deze doelgroep.

## 7.2 Aanbod voor jongvolwassenen

Het is niet zo dat er helemaal niets te vinden is voor jongvolwassenen, maar dit is vaak erg regionaal en kleinschalig opgezet. Zo is er de Facebookpagina Rouw en Studenten opgezet door de UvA en het Studentenpastoraat en de jongeren Facebookpagina van de organisatie Zeeuws Verlies.

Rouw en Studenten richt zich heel specifiek op studenten en de jongerenpagina van Zeeuws Verlies post vooral gedichten en spreken. Beide pagina's hebben minder dan honderd likes en zijn moeilijk vindbaar op Facebook.

Daarnaast zijn er op Facebook gesloten groepen te vinden zoals 'Rouwen/verdriet om ouders'. Deze groep richt zich niet specifiek op jongvolwassenen, maar alle volwassenen die een ouder zijn verloren en bestaat vooral uit gedichten die de gebruikers zelf plaatsen. Leden zijn vrij om alles te plaatsen wat ze willen en daarom bestaat de timeline van deze groep vooral uit zeer emotionele kreten, spreken en gedichten.

## 7.3 Deelconclusie:

Er zijn veel websites en Facebookpagina's te vinden over rouw, vooral voor kinderen en tieners is er genoeg te vinden. Gelukkig maar, alleen is dat niet de groep waar dit onderzoek zich op richt. Via zoekopdrachten op Google zijn eigenlijk geen websites te vinden voor jongvolwassenen. Vaak wordt er gelinkt naar een website voor jongeren. Jongvolwassenen en jongeren worden door verschillende websites en Facebookpagina's als een groep gezien, waardoor deze pagina's te 'jong' zijn voor jongvolwassenen.

In contact brengen van lotgenoten, de mogelijkheid om te schrijven over het verlies en gedichten zijn veel voorkomende onderdelen op websites over rouw.

Niet alle websites voldoen aan de criteria van een goede website. Een grote valkuil is een te grote doelgroep willen bereiken. LSR biedt veel informatie, maar zal door de zakelijke uitstraling en informatief taalgebruik geen gebruikers aan zich binden.

Het is belangrijker om de opmaak aan de doelgroep aan te passen, dan te voldoen aan de standaard eisen van de opmaak van een website. De website van Wereld van Verschil is hier een duidelijk voorbeeld van. De Jonge Weduwe heeft de perfecte domeinnaam en is daarom de meest vindbare website. En Jonge Helden biedt een goede afwisseling van vorm van content.

Wanneer er de mogelijkheid bestaat voor gebruikers om hun eigen verhaal op de website te posten, moet dit op een of andere manier gereguleerd worden door een redactie. Zo wordt de tone of voice van de website bewaakt. Troost Voor Tranen is hier een goed voorbeeld van. Gebruikers kunnen hun verhaal insturen en dit wordt geredigeerd door de redactie.

Een combinatie van de hoeveelheid informatie van LSR, een opmaak perfect afgestemd op de doelgroep zoals Wereld Van Verschil, een ideale domeinnaam zoals De Jonge Weduwe, de afwisseling van content zoals Jonge Helden en een tone of voice afgestemd op jongvolwassenen zou de perfecte website maken voor jongvolwassenen die met rouw te maken hebben.



## 8 Interviews met deskundigen

Voor dit onderzoek zijn er interviews met zes deskundigen afgenomen. In hoofdstuk 2 staan hun functies omschreven. Dit hoofdstuk is een uitwerking van alle interviews, met de meest belangrijke en opvallende uitspraken. Voor de duidelijkheid is dit hoofdstuk verdeeld in thema's. Per thema staat omschreven wat de meest belangrijke uitkomsten zijn van de interviews. Deze thema's zijn gebaseerd op de deskresearch van de voorgaande hoofdstukken. De deskundigen vullen in dit hoofdstuk eerder besproken theorieën en conclusies aan of weerleggen deze.

Daarnaast wordt het nut van een website over rouw met een aantal deskundigen besproken. Hier bestaat geen wetenschappelijk onderzoek over en daarom is de mening van deze deskundigen van groot belang.

### 8.1 Rouw

Volgens Henk Schut van de Universiteit Utrecht is er niet te ontkomen aan rouw, want mensen hechten zich aan mensen: 'Alleen in een geïsoleerd bestaan heb je niet met hechting te maken, het gemis is een natuurlijk en logisch proces'. Schut ziet rouw als het betalen van losgeld voor liefde.

Schut ziet rouw als een proces waar je mee aan de slag moet, al geldt dat niet voor iedereen: 'Sommige mensen lukt dat, het verdringen van rouw. Dat was en dat is niet meer, ik richt me op de toekomst'. Ze krijgen niet gegarandeerd de klap, maar een grote groep wel. 'Bij wijze van spreken kan 10 jaar later de hond overlijden en dan komt de klap,' vertelt Schut. 'Dat zijn oude wonden die niet goed verbonden zijn'. Schut zegt ook dat rouwen tijd kost. En dat als je aan de slag wilt gaan met rouw, je daar tijd voor moet maken. Volgens Schut moet er bewust ruimte worden gecreëerd voor rouw: 'Je moet iets opgeven, minder sporten of tv kijken'.

Studentenpastor Riekje van Osnabrugge lijkt het wegstoppen van rouw onverstandig: 'Rouw negeren is niet handig. Je hoeft dan niet per se naar een rouwgroep, maar het is verstandig er wel iets mee te doen'. De studentenpastor is van mening dat rouwenden er niet per se over hoeven te praten, zolang ze er maar aandacht aan besteden voor zichzelf. Ook volgens verliesbegeleider Miranda van den Eijnden is er niet onder rouw uit te komen. Hoewel mensen het heel lang uit kunnen stellen komt vroeg of laat de tijd 'dat mensen er toch mee te dealen hebben'.

### 8.2 Theorie rouw

Rouw moet je niet simplificeren volgens Henk Schut. De wetenschapper is geen aanhanger van de theorie van Kübler-Ross. Hij vindt het een vereenvoudiging van zaken, terwijl er nooit empirisch is aangetoond dat die fasen bestaan. 'Het is veel te normatief, het legt mensen vast. Als er geen aanleiding is om boos te zijn, dan hoef je niet boos te zijn. Mensen gaan zich onterecht zorgen maken', zegt Schut. Riekje van Osnabrugge komt deze misvatting ook tegen in de praktijk: 'Mensen geven verkeerde goedbedoelde adviezen, zit je nou nog niet in de ontkenning? Dan gaat die theorie tegen je werken'.

Volgens Schut kunnen de rouwtaken van Worden wel enigszins aangehouden worden. 'Je hebt een aantal klussen te klaren', vertelt de wetenschapper, 'Als je het verlies wilt integreren in je bestaan, dan moet je daarmee aan de slag'. Volgens

Schut moet een rouwende de confrontatie aangaan en eerst aan de slag met het accepteren van het verlies. Het tweede aspect is het leren omgaan met de emoties die daaraan vast zitten. Daarna moet de rouwende leren leven in een wereld waar de overledene er niet meer is, de rollen moeten worden aangepast. Tenslotte moet de rouwende een nieuw hoofdstuk openen en de overledene een plek hierin geven: 'De overledene moet een nieuwe plek krijgen in je leven, maar veel meer een metafysische plaats'.

Ook verliesbegeleider Miranda van den Eijnden werkt in haar praktijk niet volgens de 5 fasen van Kübler-Ross: 'Ik hou vooral de rouwtaken van Worden aan, dat werkt op een bepaalde manier meestal wel'. Wel benadrukt Van den Eijnden dat iedereen op een hele andere manier met rouw omgaat. De verliesbegeleider vindt Rouwtaak 0 heel bepalend: 'Hoe volwassenen jou hebben voorgedaan hoe je met verlies om moet gaan als kind, heeft heel veel te maken met hoe jij als volwassene met rouw om zult gaan'.

### 8.3 Niet zielig

Auteur Daan Westerink stelt voorop dat rouwenden niet zielig zijn: 'Rouwenden zijn niet zielig, jongeren ook niet, ze hebben het wel soms heel zwaar'. Westerink vertelt dat ze wars is van slachtoffers: 'Als je verder wilt komen dan moet je die slachtofferrol loslaten'. Ze vertelt dat de fasen van Kübler-Ross en de taken van Worden veel te verliesgericht zijn. Westerink kan zich veel meer vinden in het Duale proces model van Stroebe en Schut, wat onderscheid maakt in herstel- en verliesgericht. Zo noemt Kübler-Ross het herstelgerichte aspect ontkenning, volgens Westerink is dat helemaal niet waar. Westerink maakt de vergelijking met een wip: 'Een rouwende zit het ene moment hoog en het andere moment laag'.

Volgens Henk Schut worden rouwenden veel te veel benaderd met fluwelen handschoenen. Dat is nergens goed voor zegt Schut: 'Zachte heelmesters maken stinkende wonden'. Veel van de literatuur en websites die er zijn over rouw zijn veel te soft volgens Schut. 'Er zitten een aantal hele goede bij, maar nooit lees ik hoe ik iemand een schop onder de kont kan geven,' vertelt Schut. Medeleven is volgens hem goed, maar tot op zekere hoogte. De rouwende moet de confrontatie aangaan: 'Verwerken is heel hard werken, je moet aan de slag. Niet gaan zitten en afwachten tot de volgende fase over je heen komt'.

### 8.4 Jongvolwassenen

Daan Westerink stelt dat kinderen, jongeren, jongvolwassenen en volwassenen niet op een andere manier met rouw omgaan. Ze zitten alleen in een andere levensfase en uiten zich anders. Volgens Westerink is de omgeving heel belangrijk in een rouwproces en bij jongvolwassenen is die omgeving vaak onwetend over die natuurlijke basis: 'Als je 25 bent zijn soms meiden van je sportclub belangrijker voor je in het dagelijks contact. Je sportgenoten zien jouw verlies veel minder, ze kennen namelijk je vader niet en ze zien het gat niet'.

Volgens Riekje van Osnabrugge is het voor jongvolwassenen vaak de eerste keer dat ze worden geconfronteerd met rouw en dat kan een grote klap geven. 'Ze hebben er nooit rekening mee gehouden dat hun leven niet gewoon zo door hobbelde. Dat mooie wereldje wordt zomaar ineens aangetast, de mooie veilige wereld eindigt,' aldus Van Osnabrugge. De studentenpastor merkt dat jongvolwassenen ineens opgroeien door een groot verlies. 'Als jongvolwassene ben je al aan het leren vliegen, maar je hebt nog een nest om op terug te vallen. Als een van de ouders wegvalt, verdwijnt dit veilige nest'.

Ook Daan Westerink vindt dat het verliezen van een dierbare in deze levensfase een grote impact kan hebben. Volgens haar is je basis op die leeftijd nog niet zo sterk, want je bent nog bezig met het ontwikkelen van je eigen identiteit en iedere inbreuk daarop maakt je kwetsbaar. 'Jongvolwassenen hebben het best pittig omdat ze net op eigen benen staan of net niet, ze zijn er in ieder geval mee bezig', zegt Westerink. En na een verlies, dan moeten ze het ineens alleen op gaan lossen, vertelt Westerink. 'Want als je halverwege de twintig bent wordt er van je verwacht dat je oud genoeg bent'.

## 8.5 Website voor specifieke doelgroep

Henk Schut is niet positief over websites over rouw met een specifieke doelgroep: 'Nabestaanden willen het graag specifiek maken, een aparte website voor zelfdoding, een voor overleden broers en zussen en een voor kanker. Ik zie daar het bestaansrecht niet zo van'. Volgens Schut is het veel beter om in de algemeenheid te kijken en daar uit te pikken wat je nodig hebt. De wetenschapper is van mening dat het vormen van groepen het afzetten is tegen anderen, als of het ene verlies erger is dan het andere.

Petra van Rij, initiator van de stichting De jonge weduwe, staat hier recht tegenover, zij maakt een site speciaal voor weduwen met minderjarige kinderen. Zij vindt het heel nuttig om websites te maken voor hele specifieke doelgroepen. Van Rij: 'Ik kon zelf toen ik 32 was geen aansluiting vinden bij mensen die op 65-jarige leeftijd hun partner hadden verloren, het is zo anders'. Ze benadrukt wel dat het niet minder verdrietig is, maar het is niet te vergelijken. 'Het is heel moeilijk om dit uit te leggen, zonder iemand tegen het hoofd te stoten,' vervolgt Van Rij, 'maar ik denk dat als iemand aan den lijve ondervindt hoe het is om te praten met mensen uit dezelfde levensfase en een andere, dat die snapt wat ik bedoel'.

Volgens Daan Westerink kan een website over rouw voor jongvolwassenen bijdragen aan psycho-educatie, wat voor deze groep heel belangrijk is. 'Het is heel belangrijk om voor jezelf te lezen wat er allemaal bij deze generatie hoort. Wat hoort bij deze fase van zelfstandig worden? Waarom als ik 25 ben heb ik zoveel moeite met...,' zegt Westerink. Volgens haar zou er een checklist van wat normaal is moeten staan op zo'n website, zodat jongvolwassenen kunnen zien 'dat ze niet gek zijn'. Westerink zegt dat er vaak geen professionele hulp nodig is, maar dat voorlichting wel belangrijk is. Dit zou via een website kunnen.

## 8.6 Deelconclusie

Aan rouw is niet te ontkomen, het is een logisch en natuurlijk proces. Sommige kunnen aan rouw voorbij gaan, maar het grootste gedeelte zal met alle bijhorende aspecten moeten dealen.

De theorie van Kübler-Ross is achterhaald en zorgt voor problemen bij rouwenden. Deze theorie schept een onrealistisch beeld, want rouwenden hoeven helemaal niet door deze fasen heen te gaan. Er zou meer moeten worden geschreven over de misvattingen over deze theorie om problemen bij rouwenden te voorkomen.

Rouwenden worden veel te veel als zielig gezien en behandeld. Ze hebben dan wel iets verdrietigs meegemaakt, maar dat maakt ze geen slachtoffer. De toon van de meeste literatuur en websites bevestigen juist die slachtofferrol en beperken hen in 'het verder gaan'. Om verder te komen moet immers de slachtofferrol worden losgelaten. Er kan dus worden gezegd dat rouwenden meer hebben aan een website die hen niet als slachtoffer behandelt.

Bij jongvolwassenen kan de klap van het verliezen van een dierbare extra hard aankomen omdat zij nog bezig zijn met het ontwikkelen van hun eigen identiteit. Een website zou hen hierin kunnen helpen. Zeker een website die zich specifiek richt op jongvolwassenen, zodat ze kunnen zien dat ze niet gek zijn en weten waar ze tegenaan kunnen lopen. Het is juist goed om de doelgroep van een website te beperken, dan is de informatie veel gericht en kunnen rouwenden zich met elkaar identificeren.

Hier kan uit worden geconcludeerd dat een website ook zou kunnen bijdragen aan het niet negeren van rouw, wat vaak ongezond is. Door te lezen over rouw, worden rouwenden hier automatisch mee geconfronteerd en zijn ze hier in hun hoofd mee bezig. Ze hoeven er namelijk niet per se over te praten, zolang ze er maar iets mee doen.

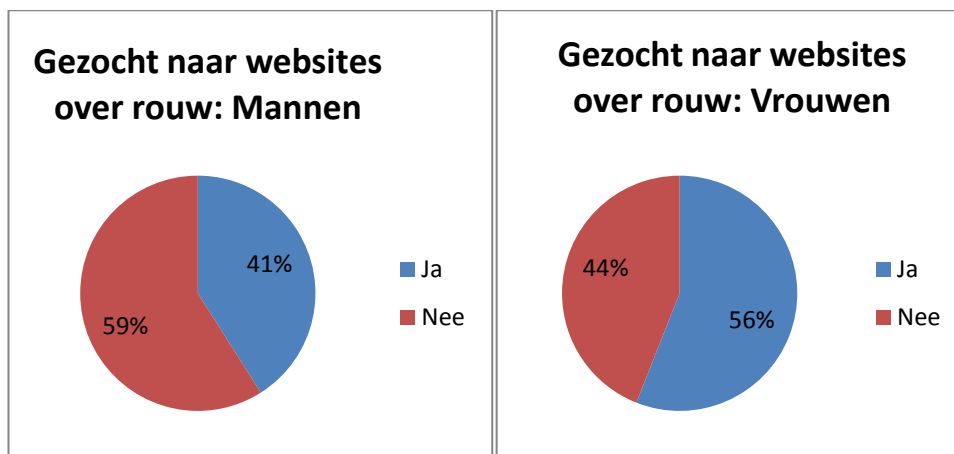
## 9 Resultaten enquête

In dit hoofdstuk worden de belangrijkste bevindingen die uit de enquête zijn gekomen besproken. Ook wordt de validiteit van de uitkomsten belicht. Voor een volledig overzicht van de vragen en antwoorden in grafieken, zie bijlage 3.

### 9.1 Man/vrouw

Wat opvalt, is dat maar een kwart van de respondenten mannelijk is. Er is wel geprobeerd mannen te bereiken, maar toch voelen zij zich niet geroepen om deze enquête in te vullen. Het kan zijn dat mannen dit onderwerp niet belangrijk vinden, of zich er liever niet mee bezig houden. Uit de antwoorden die mannen hebben gegeven blijkt dat zij niet makkelijk over rouw praten. Hun antwoord op de vraag 'Hoe ga jij met rouw om?', geeft de ruime meerderheid het antwoord 'Ik sta er zelf veel bij stil, maar treed er niet mee naar buiten' of 'Ik word er liever niet mee geconfronteerd'.

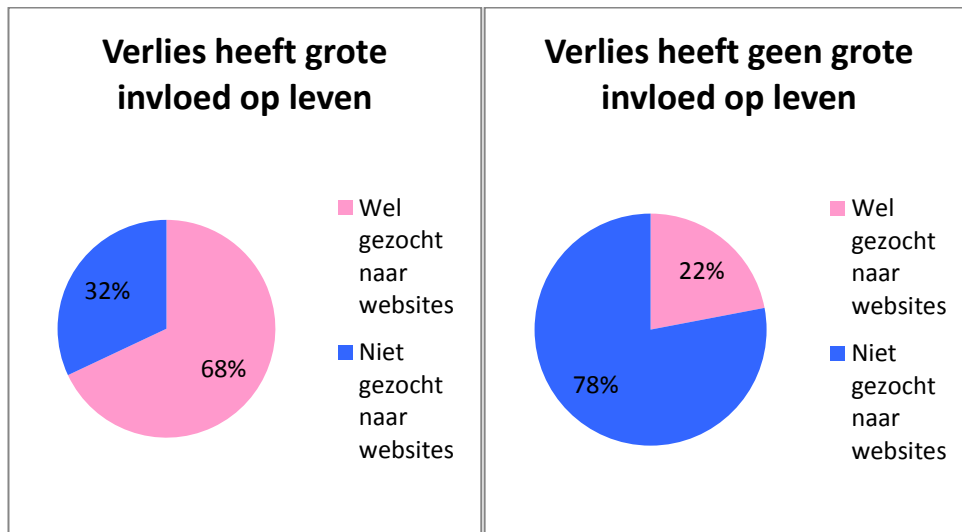
Mannen zoeken over het algemeen ook niet naar websites over rouw, 52 mannen (van de 88) geven aan nooit naar een website over rouw te hebben gezocht. Dat komt neer op 59% van de mannen (zie afbeelding 4). Bij vrouwen ligt dit percentage anders, 44% van de vrouwen geeft aan nooit naar een website over rouw te hebben gezocht. In totaal komt het erop neer dat 52% van de respondenten (geen onderscheid in man/vrouw) nooit heeft gezocht naar een website over rouw. Dit betekent dat net iets minder dan de helft dit wel heeft gedaan. En daarvan heeft maar 13% een geschikte website over rouw gevonden.



Afbeelding 4

### 9.2 Heeft het verlies invloed op het leven van de respondent?

Wat een belangrijke vraag blijkt te zijn in het analyseren van de antwoorden is: 'Zou je kunnen zeggen dat dit verlies een grote invloed op je leven heeft?'. Hiervan geeft 21% aan dat het verlies geen of maar een redelijke invloed heeft op hun leven, dat zijn 68 personen. Van die 68 personen heeft 78% nooit gezocht naar een website over rouw. Respondenten die hebben aangegeven dat dit verlies wel een grote invloed heeft op hun leven, hebben veel vaker gezocht naar websites over rouw. Namelijk 68% van hen heeft gezocht naar een website over rouw en maar 32% niet (zie afbeelding 5).



Afbeelding 5

Van de 68 personen die aangeven dat het verlies geen grote invloed heeft op hun leven, heeft ook maar een enkeling professionele hulp gezocht of een lotgenotengroep bezocht. Twee respondenten van deze groep geven aan via internet in contact te willen komen met lotgenoten.

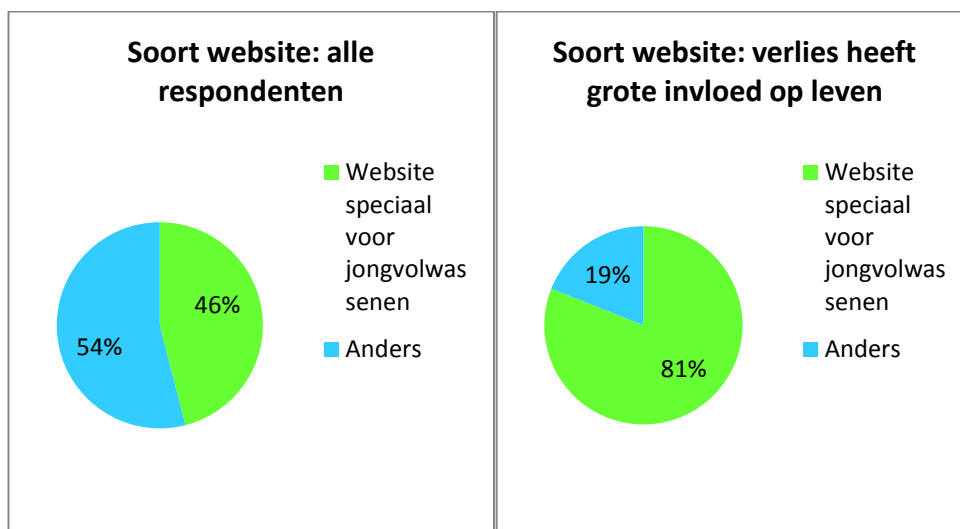
Meer dan 40% van de respondenten geeft aan een van de ouders te zijn verloren, dit is verreweg de grootste groep. Zij geven ook allemaal aan (100%) dat dit verlies een grote invloed heeft gehad op hun leven. De op een na grootste groep geeft aan een opa of oma te zijn verloren, 20% van het totaal aantal respondenten. Hiervan zegt 46% dat dit verlies een grote invloed heeft gehad op hun leven. Het verlies van een partner of kind heeft ook altijd een grote invloed op het leven van de respondent, dit zijn er alleen veel minder.

### 9.3 Leeftijd

De leeftijdsgroepen (20-25 en 26-30) zijn ongeveer door de helft verdeeld. Deze scheiding is gemaakt om te kunnen analyseren of het verschil maakt hoe oud een respondent is. Dit blijkt niet het geval te zijn. Er is geen duidelijke voorkeur of scheiding te vinden tussen deze leeftijdscategorieën.

### 9.4 Inhoud van website

De respondenten moesten in de enquête aangegeven aan wat voor soort website zij behoefte hebben, 46% van hen gaf aan behoefte te hebben aan een website speciaal voor jongvolwassenen. Wat opvalt, is dat 81% van de respondenten die aangeeft dat het verlies een grote invloed heeft op hun leven, kiest voor een website speciaal voor jongvolwassenen. Dit ligt veel hoger dan het gemiddelde van 46% (zie afbeelding 6). Daarna volgt een website gericht op wie je verloren bent (bijvoorbeeld een ouder), met 22%



Afbeelding 6

Een overweldigende meerderheid geeft aan dat een website over rouw voor jongvolwassenen ook de praktische kant van het verhaal zou moeten behandelen. Hiervan geeft 20% aan dat ze deze informatie hebben gemist en 61% zegt dit handig te vinden nu ze er bij stil staan. Zij hebben dus niet actief gezocht naar praktische informatie. Maar 19% vindt dat deze informatie niet thuishoort op een website over rouw.

Omdat gedichten veel worden gebruikt op Facebook en op websites over rouw, bevat de enquête hierover een aparte vraag. Meer dan 60% van de respondenten geeft aan juist geen behoefte te hebben aan gedichten.

Tenslotte is de respondenten gevraagd om aan te geven waar een website over rouw voor jongvolwassenen aandacht aan zou moeten besteden. Er zijn hen een aantal opties voorgelegd en het was mogelijk om meerdere antwoorden te kiezen. In de uitdraai van Google Docs (Bijlage 3) staan berekeningen die er niet echt toe doen. Hierin is gemeten hoeveel procent de optie heeft gekregen binnen de vraag bijvoorbeeld; 'Persoonlijke verhalen van anderen' heeft 278 stemmen en heeft daarmee 15%. Dit is voor deze analyse niet interessant, daarom zijn de percentages opnieuw berekend. Hieronder vindt u de percentages van hoeveel respondenten deze optie op een website willen hebben.

- |                                                                    |       |
|--------------------------------------------------------------------|-------|
| • Persoonlijke verhalen van anderen, 278                           | = 78% |
| • Reportages van bijzondere plekken, 81                            | = 22% |
| • Netwerk van lotgenoten, 138                                      | = 39% |
| • Duidelijk overzicht van hulpverleners en instanties, 208         | = 59% |
| • Muziek, 107                                                      | = 30% |
| • Reportages van evenementen en bijeenkomsten over verlies, 63     | = 18% |
| • De mogelijkheid om anoniem te praten/schrijven over verlies, 202 | = 57% |
| • Tips over hoe om te gaan met rouw, 260                           | = 73% |
| • Achtergrondverhalen die met rouw te maken hebben, 125            | = 35% |
| • De mogelijkheid om de overledene te herdenken, 67                | = 19% |
| • Recensies van boeken & films over rouw, 132                      | = 37% |
| • anders, 12                                                       | = 3%  |

Uit de laatste optie 'anders', zijn geen nuttige toevoegingen te halen. Deze reacties bestaan vooral uit het benadrukken geen behoefte te hebben aan een website of aanbevelingen van boeken.

De percentages over waar een website over rouw voor jongvolwassenen aandacht aan zou moeten besteden, zijn niet te onderbouwen met andere onderzoeken. Er is namelijk nog nooit onderzoek naar gedaan. De enige cijfers die bestaan over wat jongvolwassenen graag zien op een website over rouw, zijn de bovenstaande.

## 9.5 Deelconclusie

Een website over rouw speciaal voor jongvolwassenen zou zich voornamelijk moeten richten op jongvolwassenen die een groot verlies hebben meegemaakt. Binnen deze leeftijdsgroep komt dit voornamelijk neer op het verlies van een van de ouders. Zij hebben behoefte aan een website over rouw, bijna 70% van hen heeft actief gezocht naar websites. Er moet hier zeker een markt voor zijn, want maar 13% van de jongvolwassenen die heeft gezocht naar websites heeft een geschikte gevonden. Ze geven ook aan behoefte te hebben aan een website speciaal voor jongvolwassenen (81%).

Zo'n website zou zich vooral moeten richten op vrouwen. Vrouwen zijn opener over rouw dan mannen, mannen worden hier liever niet mee geconfronteerd en zoeken veel minder actief naar websites over rouw.

Jongvolwassenen lezen het liefst persoonlijke verhalen van anderen en tips over rouw. Daarnaast willen ze een duidelijk overzicht van hulpverleners en instanties hebben en willen ze anoniem schrijven en praten over hun verlies. Ook recensies van boeken en films over rouw en achtergrond verhalen over rouw worden op prijs gesteld door de respondenten.

Een website over rouw voor jongvolwassenen zou geen gedichten moeten plaatsen en juist wel aandacht moeten schenken aan de praktische kant van het verhaal.

## 9.6 Validiteit enquête

Zoals al beschreven in hoofdstuk 2, zijn er 377 respondenten nodig voor een betrouwbaarheidsniveau van 95%. Dit is het standaardpercentage wat wordt aangehouden in de berekening voor een valide enquête (steekproefcalculator, 2014). Dit aantal respondenten is net niet gehaald, er zijn 354 reacties ontvangen. Dit betekent dat er een betrouwbaarheidsniveau is bereikt van 94.2%. Dit maakt de validiteit van de enquête minder dan gewenst, maar nog steeds valide. Het verschil van 0.8% valt op zo'n groot aantal respondenten te verwaarlozen.



## 10 Interviews met jongvolwassenen

Dit hoofdstuk bevat samenvattingen van de interviews die voor dit onderzoek zijn gehouden met de doelgroep. Om hun mening en opvattingen beter te kunnen duiden is ieder interview per persoon uitgeschreven. Niet per thema zoals in Hoofdstuk 8.

### 10.1 Emma Slaats

Emma is 22, woont in Amsterdam en studeert Antropologie aan de UvA. Ze is drie jaar geleden haar moeder verloren aan kanker. Emma vertelt dat het overlijden van haar moeder een grote invloed heeft op haar leven, het heeft haar ook veranderd. 'Ik ben er wat serieuzer en zwaarmoediger van geworden, ik kan nog steeds lachen om kinderachtige dingen, maar ik ben me meer bewust van de andere kant van het leven,' vertelt de studente.

Hoewel het drie jaar geleden is, heeft Emma nog veel met rouw te maken. Het komt veel in momenten zegt ze: 'Soms komt het naar boven en ben ik er ineens weer veel mee bezig. Bijvoorbeeld als ik een boek over de dood heb gelezen'. Emma is zich al vanaf het begin in rouw gaan verdiepen, ze heeft vooral veel boeken gelezen. De studente vindt het prettig om over rouw te lezen, de herkenning is fijn. Maar aan de theorie over rouw heeft ze niet veel: 'Het rouwproces is een chaos, het is niet te structureren. Ik vind het prettiger om mezelf te herkennen in verhalen'.

Emma heeft gezocht naar websites over rouw, maar heeft geen leuke kunnen vinden. 'Ik vind het belangrijk dat een website niet te suffig is,' vertelt ze, 'een website over rouw mag een beetje magazine-achtig zijn, dat er vanuit verschillende hoeken naar gekeken wordt'. Emma zou graag reportages zien op zo'n website, dan wordt het wat meer journalistiek volgens haar. Anders blijft het in de sfeer hangen van 'het is allemaal zo erg'. Van Emma mag het allemaal wel wat frisser. Ze benadrukt dat onderwerpen vanaf verschillende kanten moeten worden belicht. Emma heeft ook behoefte aan artikelen over de dood in het algemeen, niet alleen over het verlies zelf. 'Recensies zijn ook leuk, want boeken en films kunnen je helpen in het rouwen,' vindt de studente. Kortom de website mag wat diepgaander zijn, met interessante artikelen en reportages.

Emma vindt het belangrijk om een website af te bakenen op leeftijd. Ze geeft het voorbeeld dat ze twee vriendinnen heeft die als kind hun moeder zijn verloren. Die vriendinnen vinden veel steun en herkenning bij elkaar, maar Emma valt daarbuiten. 'Voor hen is het moeilijk dat zij bijna geen herinneringen hebben aan hun moeder, bij mij ligt dat weer heel anders', daarom vindt Emma het beter om te kijken naar leeftijd dan naar wie er is overleden.

### 10.2 Anouk van den Berg

Anouk is 25, woont in Amsterdam, werkt fulltime en heeft vorig jaar haar Hbo-opleiding afgerond. Haar broer is 3,5 jaar geleden omgekomen bij een vliegtuigongeluk. Het overlijden van haar broer was 'life changing' voor Anouk: 'Mijn hele leven werd onderuit geschopt door dat ene telefoontje. De gedachte dat ik geen broer meer heb is bizar'. Anouk is in een klap veel ouder geworden, het besef dat het allemaal ineens voorbij kan zijn is bij haar heel groot.

Anouk is niet iedere dag met rouw bezig, dat wisselt heel erg; 'Ik wist dat dit gesprek eraan zat te komen en dan borrelt het allemaal weer op, terwijl ik dat het

afgelopen jaar helemaal niet heb gehad'. Maar je bent nooit klaar met rouw denkt Anouk, vooral bij veranderingen en grote levensgebeurtenissen zal dit altijd weer naar boven komen.

Anouk is erg enthousiast over een website over rouw voor jongvolwassenen: 'Ik vind zo'n website echt een briljant idee, dat je daar je steun uit kunt halen'. Anouk is namelijk naar een rouwgroep voor studenten geweest, daar heeft zij haar steun vandaan gehaald. Maar ze snapt dat niet iedereen daar zin in heeft en gunt hen steun via het internet. Ze heeft zelf actief gezocht naar websites over rouw: 'Ik weet nog dat ik heb gegoogeld op rouw en dood en jongeren, maar dat er niet iets uitkwam waarvan ik dacht, hier ga ik mee aan de slag'. Anouk was vooral opzoek naar erkenning van haar gevoel, maar dat kon ze niet vinden.

Volgens Anouk zou zo'n website apart aandacht moeten schenken aan vrienden van nabestaanden, want zij weten niet wat ze moeten doen: 'Het zou fantastisch zijn als dat op een website zou staan en dat je dat dan gewoon naar vrienden door kunt sturen'. Een website moet volgens Anouk vooral informatief zijn, maar dan wel gericht op de leeftijdsfase jongvolwassenen. 'Iedere school heeft een potje voor als je zoiets meemaakt, ik kwam daar te laat achter, dat soort info is nodig', vertelt ze. Gedichten vindt ze helemaal niets: 'Ik word daar zo zenuwachtig van, ik heb daar helemaal niets mee. Die websites die er nu zijn gaan allemaal over verdriet met van die bewegende plaatjes... Ik denk dat jongelui daar veel te nuchter voor zijn'.

### 10.3 Nathalie van de Pol

Nathalie is 29, woont in Groesbeek, heeft opleidingsniveau MBO en heeft een zoontje van bijna één. Haar vader is drie jaar geleden plotseling overleden, dit heeft grote invloed op haar leven gehad. Het zorgde voor veel onmacht, boosheid en verdriet. Al veranderde er weinig in Nathalie's dagelijks leven, want ze woonde toen al langere tijd op zichzelf.

Ze staat er regelmatig nog bij stil, zeker toen ze net zwanger raakte. 'Het heeft ook wel een aantal weken geduurd voordat ik me aan de zwangerschap kon overgeven, want mijn leven veranderde en dat zou mijn vader niet zien,' vertelt Nathalie. Het verdriet komt regelmatig nog naar boven: 'Als ik in de auto zit en zielige liedjes hoor, dan kan ik nog flink huilen. Ik probeer dat ook wel eens op te wekken, want dan merk ik dat er iets vast zit, als dat er dan uit is lucht dat op'.

Nathalie is bewust met rouw bezig en heeft zich daar in verdiept. Wat haar heel erg geholpen heeft is het herkennen van haar emoties in boeken: 'Het is heel fijn om te lezen dat het niet raar is om boos te zijn'. Nathalie heeft gezocht naar websites over rouw, maar heeft niet iets kunnen vinden wat haar aansprak: 'Heb wel een aantal dingetjes gevonden, maar dat was meer gericht op mensen die op oudere leeftijd een partner zijn verloren. Uiteindelijk ben ik gestopt met zoeken en naar de bibliotheek gegaan'.

Een website over rouw voor jongvolwassenen zou Nathalie geholpen hebben. Ze was graag in contact gekomen met lotgenoten en had over rouw willen lezen: 'Ik had gewoon informatie willen hebben, wat is rouw, wat kan ik verwachten, wat ervaren andere mensen en hoelang duurt het?'

Op een website over rouw moet ook voldoende aandacht worden besteed aan de praktische kant: 'Je maakt het voor de eerste keer mee en hebt geen idee waar je moet zoeken. Ik was voor de uitvaart opzoek naar een duif, maar kon daar nergens wat over vinden'.

Rouw moet volgens Nathalie behandeld worden als iets 'normaals'. 'Ik zie het dan voor me als een soort Linda, vijf tips om je benen te ontharen, maar dan voor rouw. Bijvoorbeeld de vijf mooiste plaatsen om as uit te strooien ofzo', stelt Nathalie voor. Als het eenmaal deel van je leven uitmaakt, dan is het gewoon leuk om verhalen over rouw te lezen en is het niet alleen maar verdrietig. De huidige toon rondom rouw is veel te fluisterend, volgens Nathalie benaderen mensen je onterecht met handschoentjes aan. Volgens Nathalie moeten er gewoon grapjes gemaakt kunnen worden over de dood, in het begin is het alleen verdrietig maar daarna leef je door.

#### 10.4 Thijs Ruisendaal

Thijs is 30, woont in Naarden, werkt fulltime en heeft opleidingsniveau HBO. Drie jaar geleden zijn allebei zijn opa's in korte tijd overleden. Dit verlies heeft geen grote invloed gehad op Thijs' leven. Toch is hij wel iets anders gaan leven door het verliezen van zijn opa's: 'Ik heb wat minder remmingen. Dat ik denk ik heb het financieel nu even wat minder, maar ik wil dit graag doen en dan doe ik dat nu ook gewoon, je moet genieten'.

Thijs heeft een duidelijke filosofie betreft de dood: 'Iets wat gebeurd is, is gebeurd. Dan kan je er moeilijk over gaan doen, maar je kunt het niet terugdraaien. Ik ben daar vrij nuchter in. 'Thijs denkt nog wel eens terug aan zijn opa's: 'Als ik nu bijvoorbeeld aan mijn brommer sleutel denk ik wel eens aan mijn opa en vind het jammer dat hij er niet meer is, maar dat is het dan ook wel.'

Hij heeft nooit gezocht naar websites over rouw en heeft zich niet verdiept in rouw, daar had hij gewoon geen behoefte aan. 'Ik heb er weinig last van gehad, een paar dagen en toen was het voor mij wel weer afgesloten,' vertelt Thijs. Een website over rouw voor jongvolwassenen is voor Thijs niet interessant: 'Voor mij specifiek zou een website geen toegevoegde waarde hebben'.

#### 10.5 Eva de Schipper

Eva is 22, woont in Den Bosch en studeert Communicatie op de Fontys Hogeschool. Haar beste vriendin is zeven jaar geleden verongelukt door een aanrijding met een trein. Dit verlies heeft een grote invloed gehad op haar leven. Eva vertelt dat ze nog steeds met rouw te maken heeft: 'Het verdriet slijt wel en wordt wat minder, maar soms kan het net zo heftig zijn als toen. Dat is niet wekelijks, meer eens in het half jaar. Maar soms als ik het spoor oversteek komt het ineens naar boven en soms ook uit het niets'.

Eva heeft niet specifiek naar websites over rouw gezocht, maar wel naar soortgelijke gevallen. Ze heeft vooral op Hyves rondgekeken op profielen van jongeren die ook jong zijn overleden. 'De profielen van overleden mensen worden een soort condoléance-pagina's. Dan ga je een beetje kijken naar hoe dat gegaan is en hoe mensen er mee omgaan,' vertelt Eva. Toch zou ze wel behoefte hebben aan een website over rouw, maar dan mag het er niet te dik bovenop liggen, het mag allemaal wel wat luchtiger van Eva. Een website over rouw ziet ze voor zich als een soort onlinemagazine: 'Ik lees dan bijvoorbeeld de Cosmopolitan, daar zitten ook af en toe van die dingen in. Het is fijn om dingen te herkennen en ik denk dat dat best kan helpen'.

Eva geeft het voorbeeld van de website Sochicken.nl: 'Die website gaat erover hoe je relaxter in je leven kunt staan, maar die brengen het niet op zo'n zweverige manier. Die plaatsten berichten van, deze 10 dingen moet je eigenlijk iedere dag

doen om je een stuk beter te voelen. Een beetje met tips en van die lijstjes, dat leest lekker weg. En dat zal ook zeker werken op het gebied van rouwverwerking'.

Volgens Eva is het van belang dat het een beetje leuk gebracht wordt, video's ziet ze ook wel zitten. 'Een Cosmopolitan alleen dan op het gebied van rouw, dat lijkt me echt top. De ene keer wat zwaardere dingen en de andere keer wat luchtiger'. En de naam moet ook goed gekozen worden volgens Eva: 'Niet rouwverwerking.nl/jongeren/kanker ofzo, dat schrikt alleen maar af.'

## 10.6 Rik Niekus

Rik is 23, woont in Hilversum, heeft opleidingsniveau middelbare school en heeft een jaar geleden zijn vader verloren aan kanker. Het verlies van zijn vader heeft een grote invloed gehad op zijn leven. Riks eerste reactie op dit verlies was het negeren van de rouw: 'Ik heb het wel heel lang proberen te verdringen, toen ben ik heel hard gaan werken, maar het blijft je toch achtervolgen.' Pas na een half jaar is Rik open gaan staan voor dit verlies, al praat hij er nog steeds moeilijk over en alleen met mensen die dicht bij hem staan. Het overlijden van zijn vader heeft hem als mens veranderd: 'Ik heb geleerd om minder met dingen te wachten, bijvoorbeeld een grote vakantie boeken. Want ik ben me er bewust van geworden dat je helemaal niet oud hoeft te worden'.

Rik heeft gezocht naar websites over rouw, maar heeft geen geschikte gevonden. Omdat zijn vader aan kanker is overleden is hij wel eens naar Vioere geweest, een instelling die zich specifiek richt op kanker. Rik: 'Ik voelde mij bij Vioere compleet misplaatst omdat de meeste mensen tussen de 50 en de 60 zijn. Ik combineer werken nu met studeren en dan vindt je echt geen aansluiting bij mensen die echt veel ouder zijn dan jijzelf'. Hij mag dan geen geschikte organisatie of website hebben gevonden, maar hij is nog steeds opzoek naar een uitlaatklep omdat hij zo moeilijk praat over rouw.

'Ik wil anoniem kunnen discussiëren over dingen waar je tegen aan loopt of misschien korte verhalen schrijven over dingen waar je mee bezig bent,' vertelt hij. 'Ik heb wel een kort verhaal geschreven en dat gepost op een website die daar totaal niet mee te maken heeft. En dat heeft mij toen al geholpen'. Maar hij zou dit soort verhalen liever posten op een website over rouw, omdat Rik verwacht dan meer constructieve reacties te krijgen.

Rik ziet een website over rouw voor jongvolwassenen als een kans om onbewust bezig te zijn met je rouw. Hij kan niet aangeven wat hij precies op zo'n website zou willen zien of waar hij behoefte aan heeft, maar Rik weet wel dat hij met rouw bezig wilt zijn. 'Het moet een beetje naar je toe gebracht worden', vertelt hij. Rik heeft zelf gezocht naar een anonieme steungroep, maar staat open voor veel meer informatie. 'Ik noem het maar ongemerkte informatie, als je op zo'n website zit lees je toch dingetjes onbewust, ik denk dat dat mij meer inzicht kan geven in hoe ik beter mijn rouwproces kan doorlopen'. Het is volgens hem te vergelijken met een film over rouw, je kijkt naar een film maar bent dan ondertussen onbewust bezig met je rouw. Rik zou daarom op een website over rouw ook graag recensies zien van boeken en films.

Het bezoeken van zo'n site zou volgens Rik een beetje in je systeem moeten gaan zitten, net zoals het bezoeken van Youtube: 'Als ik achter de computer zit denk ik niet bewust, ik ga Youtube-filmpjes kijken, maar ik doe het wel'. Hij zou zo'n website regelmatig bezoeken: 'Het lijkt mij heel fijn om een website te hebben waar je in die verloren 5 of 10 minuutjes heen kan gaan en dan op een iets praktische manier bij rouw stil kan staan'.

## 10.7 Deelconclusie

Uit dit hoofdstuk kan worden geconcludeerd dat het overlijden van een dierbare op relatief jonge leeftijd enorm veel invloed heeft op het leven van jongvolwassenen. Ze veranderen door dit verlies en gaan bewuster leven. Ze worden zich vooral bewust van hun sterfelijkheid en stellen dingen die ze graag willen doen minder uit.

Jongvolwassenen die met rouw te maken hebben zien zichzelf niet als slachtoffer en ergeren zich aan die manier waarop er over de dood wordt gepraat en geschreven. De toon van websites en boeken die er nu zijn is veel te soft. Er wordt veel te voorzichtig geschreven over de dood en rouw. De jongvolwassenen willen niet met fluwelen handschoentjes behandeld worden. Het verlies wat ze mee hebben gemaakt is heel verdrietig, maar zelf leven ze nog. Er mogen best grappen worden gemaakt over de dood. De gedichten die vaak te vinden zijn op internet worden niet op prijs gesteld, ook deze zijn veel te zacht.

Uit deze interviews blijkt dat jongvolwassenen die met een groot verlies te maken hebben, altijd de behoefte hebben om bezig te zijn met rouw. De een heeft gezocht op Hyves en de ander heeft gegoogeld, maar dit gebeurt vanuit dezelfde behoefte; stilstaan bij rouw.

Ze hebben behoefte aan informatie, zowel op emotioneel gebied als echt praktische informatie. Het is veelal de eerste keer dat ze een verlies meemaken en ze hebben geen idee wat ze kunnen verwachten. De jongvolwassenen hebben behoefte aan voorlichting over wat rouw is en wat ze kunnen verwachten. Een website zou hun kunnen helpen in hun rouwproces. Ten eerste omdat ze enorm veel behoefte hebben aan erkenning van hun emoties, ze zoeken lotgenoten van dezelfde leeftijd. Ze willen bij lotgenoten (of verhalen van) checken of wat ze voelen normaal is. Dit zou ook kunnen door middel van redactionele stukken, zolang ze maar weten of ze 'normaal' zijn. Daarnaast willen de jongvolwassenen wel met rouw bezig zijn, maar niet altijd op een zware en serieuze manier. Een website die een afwisseling brengt tussen zwaardere en wat luchtigere artikelen zou voor hen een uitkomst zijn.

Deze website zou er als een magazine uit moeten zien, vooral de vrouwen zien dit wel zitten. Ze hebben behoefte aan een combinatie van lijstjes, weetjes, artikelen over het verlies van anderen, recensies van boeken en films en artikelen over onderwerpen die met de dood te maken hebben. De artikelen hoeven niet per se met rouw te maken te hebben, er mag ook over de dood in zijn algemeenheid geschreven worden. Deze artikelen moeten journalistiek zijn, er wordt nu te veel geschreven vanuit de 'zielige' sfeer. Artikelen mogen wat diepgaander zijn en moeten op een objectieve manier geschreven zijn. Jongvolwassenen zijn het overdreven medelijden en de fluisterende toon zat, ze hebben behoefte aan wat anders.



## 11 Conclusie

In dit hoofdstuk wordt een concluderend antwoord gegeven op de probleemstelling van het onderzoek:

*Hoe moet de journalistieke inhoud van een website eruit zien voor jongvolwassenen die met rouw te maken hebben?*

Over het algemeen is er aan rouw niet te ontkomen, wanneer je van iemand houdt dan zal je rouwen wanneer deze persoon overlijdt. Ook jongvolwassenen rouwen en misschien wel meer dan volwassenen. Vaak is het voor jongvolwassenen de eerste keer dat ze iemand verliezen en hebben ze geen idee wat hen te wachten staat. Wanneer je de theorie over rouw van volwassenen en tieners naast elkaar legt blijkt dat jongvolwassenen soms nog geen gedrag hebben ontwikkeld voor de omgang met een verliessituatie. Ze begrijpen hun eigen gevoel niet helemaal en weten daarom niet hoe ze zich moeten gedragen. Daarnaast komt de klap van een verlies bij hun extra hard aan omdat ze nog bezig zijn met hun eigen identiteit te ontwikkelen.

Niet alle jongvolwassenen hebben behoefte aan een website over rouw volgens de enquête. Maar wanneer er onderscheid wordt gemaakt in gradaties van rouw, dan heeft bijna 70% van de jongvolwassenen die te maken hebben gehad met een ingrijpend verlies behoefte aan een website. Van hen heeft de meerderheid ook actief, maar tevergeefs gezocht naar een website over rouw. Websites zijn vaak of te 'jong', of richten zich op ouderen waar jongvolwassenen zich niet mee kunnen identificeren.

Door het onderzoeken van het huidige aanbod van websites over rouw, is er een duidelijk beeld ontstaan van wat wel en niet werkt. De perfecte website voor jongvolwassenen die met rouw te maken hebben moet aan een aantal verschillende eisen voldoen. Ten eerste moet de domeinnaam duidelijk zijn en geen negatieve lading hebben. Er kan een voorbeeld genomen worden aan de website De Jonge Weduwe. Deze domeinnaam dekt de lading en is kort en duidelijk, waardoor de website een hoge vindbaarheid heeft.

Daarnaast is het van belang dat de navigatie van de website duidelijk is, een gebruiker zal namelijk niet terugkeren naar een verwarrende website. Over het algemeen wordt geadviseerd om de opmaak van een website simpel te houden, maar uit dit onderzoek blijkt dat de opmaak volledig afstemmen op de doelgroep belangrijker is. De website Wereld Van Verschil is hier een goed voorbeeld van. Alle principes over website lay-out zijn losgelaten en de opmaak is totaal afgestemd op de doelgroep (kinderen en tieners).

Ook de content van een website over rouw voor jongvolwassenen moet volledig afgestemd zijn op de doelgroep. Eigenlijk is het belangrijkste dat de hele website volledig is afgestemd op doelgroep. De inhoud, de lay-out, de structuur, alles.

Het is verstandig om een beperkte doelgroep te hanteren voor een website over rouw, zoals jongvolwassenen. Uit de vergelijking van het huidige aanbod van websites blijkt dat een kleine doelgroep veel beter werkt dan een grote. Door de doelgroep klein te houden kan een website heel specifiek worden gemaakt en in de behoeften van de doelgroep voorzien. Hiermee worden andere doelgroepen uitgesloten, maar deze moet je niet willen aantrekken. Wanneer een website geen duidelijk karakter heeft, zal deze websites geen gebruikers aan zich binden. Deze stelling sluit aan op de uitkomst van de enquête en de interviews met de doelgroep. Hieruit blijkt namelijk dat jongvolwassenen behoefte hebben aan een website speciaal voor jongvolwassenen die met rouw te maken hebben. Ze zoeken



lotgenoten waarmee ze zich kunnen identificeren en willen artikelen lezen over onderwerpen die hen nu bezighouden.

Bij de keuze van onderwerpen om over te schrijven op een website over rouw voor jongvolwassenen, moet er rekening gehouden worden met de belevingswereld van de doelgroep. Hoe ziet hun dagelijks leven eruit en tegen welke problemen lopen zij aan? Wanneer men kijkt naar de theorie over rouw, blijkt dat mensen de neiging hebben om de emoties die bij rouw horen niet te voelen. Daarom zou een website het doorlopen van alle emoties die bij rouw horen moeten stimuleren. Dit kan door het plaatsen van voorlichting en persoonlijke verhalen van anderen. Uit de enquête blijkt dat jongvolwassenen het liefst persoonlijke verhalen van anderen lezen. Daarom zijn de persoonlijke verhalen van anderen een onmisbaar onderdeel op een website over rouw voor jongvolwassenen. Het helpt hen in het rouwproces en het is een populair bij de doelgroep. Het plaatsen van persoonlijke verhalen van anderen moet wel door een redactie gebeuren. Uit het vergelijken van het huidige aanbod van websites bleek dat deze persoonlijke verhalen geschreven of geredigeerd moeten worden door een redactie. Dit is van belang om de tone of voice van de website te bewaken.

Wat ook blijkt uit de theorie over rouw is dat mensen de neiging hebben om verliesgericht te zijn en vergeten dat ze ook nog een dagelijks leven hebben wat gewoon doorgaat. Volgens de vergelijking van hoe tieners en volwassenen met rouw omgaan, blijkt herstelgerichtheid vooral een kinderlijke eigenschap te zijn. Tieners bezitten deze eigenschap nog wel, maar jongvolwassenen al veel minder. Daarom moet een website over rouw voor jongvolwassenen ook schrijven over onderwerpen uit het dagelijks leven. Wanneer we kijken naar de interviews met de doelgroep blijkt dat zij bewuster in het leven staan dan andere jongvolwassenen. Ze zijn zich door hun verlies bewust geworden van hun sterfelijkheid en willen meer genieten. Daarom zouden artikelen over dingen als vakanties, sport en bewustwording goed passen op een website over rouw voor jongvolwassenen. Dit sluit ook aan op andere behoeften van de doelgroep die in de interviews naar voren kwamen. Ze hebben behoefte aan een afwisseling van zware en luchtige artikelen en de website moet hetzelfde gevoel hebben als een tijdschrift. Een soort thema-magazine over rouw.

De tone of voice van een website voor jongvolwassenen mag niet te soft zijn. Dit blijkt uit interviews met de doelgroep. Een verlies mag dan heel ingrijpend en verdrietig zijn, jongvolwassenen willen niet als slachtoffer behandeld en benaderd worden. Ze zijn de zielige toon van de websites die er nu zijn zat en hebben behoefte aan wat anders. Ze willen wel met rouw bezig zijn, maar niet altijd op een zware en serieuze manier. Want hoe ernstig het verlies ook is er mag van hen nog steeds gelachen worden. De tone of voice van een website over rouw voor jongvolwassenen mag dus niet te serieus en soft zijn. De website moet een luchtig en humoristisch karakter hebben. Misschien wel af en toe realistisch (hard) en ironisch. Volgens deskundigen is het hanteren van een niet te softe toon veel gezonder voor rouwenden. Uit de interviews met deskundigen kan namelijk geconcludeerd worden dat een voorzichtige en softe toon niet helpt om verder te komen in hun rouwproces. In dat geval wordt namelijk de slachtofferrol juist bevestigd en dat beperkt de rouwende in 'het verder gaan'. Terwijl een website met de juiste toon en journalistieke inhoud hun juist verder zou kunnen helpen.

De inhoud van een website over rouw mag wat diepgaander en moet op een objectieve manier geschreven worden. Jongvolwassenen hebben geen boodschap aan de artikelen met een zielige en meelijwekkende toon. Ze hebben behoefte aan informatie. Ze willen graag weten of ze wel 'normaal' zijn, dit kan via lotgenotencontact maar ook door middel van redactionele artikelen. Ze willen



weten wat hen te wachten staat en hoe ze het beste met rouw om kunnen gaan. Daarnaast willen ze graag tips hebben over praktische dingen, hoe een uitvaart geregeld kan worden en waar ze hulp kunnen vinden. Ze hebben behoefte aan 'tips & tricks', bijvoorbeeld wat de mooiste plekken zijn om as uit te strooien. Op zo'n website moet ook geschreven worden over de dood in zijn algemeenheid, bijvoorbeeld een inhoudelijk artikel over leven na de dood. Recensies van boeken en films over rouw zijn ook meer dan welkom.

Met al het bovenstaande in acht te hebben genomen kan er kort door de bocht worden gezegd, dat de perfecte website voor jongvolwassenen die met rouw te maken hebben aan de volgende eisen moet voldoen:

- Hoge vindbaarheid
- Domeinnaam is duidelijk en moet de doelgroep aanspreken
- Navigatie is duidelijk
- Lay-out moet aantrekkelijk zijn voor de doelgroep
- Bedient alleen de eigen (beperkte) doelgroep en voorziet niet in behoeften van andere doelgroepen
- Richt zich enkel op jongvolwassenen die met rouw te maken hebben tussen de 20 en 30 jaar
- Content sluit aan op de belevingswereld van de doelgroep
- Plaatst verhalen van lotgenoten (geredigeerd of geschreven door een redactie)
- Heeft een duidelijk karakter
- Tone of voice is niet te soft. Eerder realistisch en humoristisch.
- Stimuleert het voelen van alle emoties die met rouw te maken hebben
- Stimuleert het vasthouden van een dagelijks leven
- Plaatst artikelen over vakantie, sport en zingeving
- Plaatst lijstjes met tips & tricks die met overlijden en rouw te maken hebben
- Voorziet de doelgroep van veel informatie
- Biedt een afwisseling van zware en luchtige artikelen
- Plaatst recensies van boeken en films over rouw
- Plaatst artikelen over de praktische kant van overlijden en rouw
- Bevestigt absoluut niet de slachtofferrol en behandelt doelgroep niet als slachtoffer
- Heeft de uitstraling van een tijdschrift
- Richt zich voornamelijk op vrouwen
- Brengt lotgenoten met elkaar in contact
- Plaatst diepgaande en objectieve artikelen
- Plaatst inhoudelijke artikelen over de dood in zijn algemeenheid



## 12 Evaluatie

Het onderwerp van dit onderzoek is heel belangrijk voor mij persoonlijk, want ik heb van mijn persoonlijke zoektocht mijn scriptie gemaakt. Dit heeft mij ontzettend geholpen tijdens het maken van deze scriptie en ik heb er dan ook mijn hart en ziel ingelegd.

Zeer persoonlijk betrokken zijn bij het onderzoek heeft geholpen mijn motivatie hoog te houden, maar het heeft mijn onderzoek ook op een aantal punten veel moeilijker gemaakt. Ten eerste omdat ik mijn eigen opvattingen over rouw los moest laten, deze bleken namelijk helemaal niet representatief te zijn voor de doelgroep. En wil je goed onderzoek doen, dan zal je objectief te werk moeten gaan. Daarnaast heeft het maken van dit onderzoek veel emoties in mij losgemaakt. Ik heb zelf de neiging om rouw te vermijden en door dit onderzoek werd ik er constant mee geconfronteerd. Natuurlijk heb ik dit onderzoek benaderd als journalist en stond het in principe los van mij als persoon. Toch kwam het me regelmatig te dichtbij en moest ik mijn werk wegleggen. Dit heeft gezorgd voor enige vertraging, maar ook voor persoonlijke groei. En dat was het mij waard.

Ik vond het lastig om gefocusseerd te blijven op de probleemstelling. Er zijn zo veel interessante boeken en artikelen over rouw, dat veel wat ik gelezen heb niet eens op de literatuurlijst staat. Het was gewoon niet relevant voor mijn onderzoek. Ook had ik tijdens de interviews met deskundigen iets doelgerichter te werk kunnen gaan. Vaak was het zo dat ik na twintig minuten wel had wat nodig was voor mijn onderzoek, maar dat ik uit persoonlijke interesse bleef doorvragen. Of ik stelde irrelevante (voor de probleemstelling) vragen tussendoor, wat het uitwerken van de interviews een stuk lastiger maakt. Toch ben ik wel tevreden over de interviews, het waren allemaal prettige gesprekken waar ik veel informatie uit gehaald heb.

Een cruciaal onderdeel van mijn onderzoek was de enquête. Want alleen door middel van een enquête is de mening van de doelgroep te peilen. De interviews met de doelgroep hebben wel verdieping gebracht, maar zijn zonder een enquête niet te generaliseren.

In eerste instantie leek het vinden van 377 respondenten onmogelijk en in de praktijk bleek het ook ontzettend lastig te zijn. Het verspreiden van de enquête heeft weken in beslag genomen. Ik heb tientallen (ik schat een stuk of 60) organisaties, instanties, hulpverleners, websites en Facebookgroepen en -pagina's benaderd. Ik heb veel enthousiaste reacties ontvangen, maar van velen kreeg ik helemaal geen reactie. Het nadeel is dat degenen die meewerkten vaak maar een beperkt bereik hadden. Toch is het mij gelukt om genoeg respondenten te krijgen, op twintig na dan. Daar ben ik meer dan tevreden mee. Ik had niet meer kunnen doen om respondenten te bereiken.

Tijdens de interviews met de doelgroep heb ik mijn interviewtechnieken kunnen perfectioneren. Rouw is geen gemakkelijk onderwerp om over te praten en daarom moest ik vaak mijn best doen om de geïnterviewde op zijn/haar gemak te stellen en zoeken naar de juiste vraagstelling. Ik heb gemerkt dat het heel erg helpt om eerst zelf mijn verhaal te vertellen, dan is het voor de geïnterviewde makkelijker om zich open te stellen. De interviews hebben mij voorzien van enorm veel informatie over de doelgroep en hebben mij vaak ook persoonlijk geraakt.

### 12.1 Betrouwbaarheid

Ik schat de betrouwbaarheid van mijn onderzoek vrij hoog in. Het onderzoek is onderbouwd met theorie over rouw en ontwikkelingspsychologie, de kennis van

meerdere deskundigen en de mening van de doelgroep. Hiermee heb ik dit onderwerp van alle mogelijke kanten belicht en ben ik in staat een volledig beeld te scheppen. Zeker omdat ik niet alleen heb onderzocht waar jongvolwassenen behoefte aan hebben, maar ook waarom ze daar behoefte aan hebben. De redenen die jongvolwassenen aandragen worden veelal onderbouwd door mijn deskresearch of door de deskundigen. Door deze combinatie verwacht ik het aantal toevallige fouten tot het minimale te hebben teruggebracht.

### **12.2 Validiteit en generaliseerbaarheid**

Dit onderzoek heeft een hoge validiteit omdat een hoog aantal respondenten de enquête hebben ingevuld. Daarom kan gezegd worden dat de steekproef representatief is voor de populatie. Het onderzoek is niet te generaliseren voor de gehele populatie maar dat is ook niet de bedoeling. Er hebben meer vrouwen gereageerd op de enquête dan mannen, maar in de conclusie staat ook dat het verstandig is om een website over rouw voor jongvolwassenen vooral te richten op vrouwen. Zij hebben meer behoefte aan zo'n website. Daarom zijn er ook meer vrouwen persoonlijk geïnterviewd dan mannen. Wanneer je de voorwaarden aanhoudt dat meer vrouwen en vooral HBO opgeleiden de enquête hebben ingevuld, heeft dit onderzoek een hoge generaliseerbaarheid.

### **12.3 Relevantie voor beroepspraktijk**

Dit onderzoek is zeer relevant voor de beroepspraktijk. Door het lezen van dit onderzoek krijgt men een duidelijk beeld van hoe de journalistieke inhoud van een website voor jongvolwassenen die met rouw te maken hebben eruit moet zien. Aan de hand van dit onderzoek zou een website gemaakt kunnen worden. Daarnaast is dit onderzoek relevant voor individuele journalisten. Wanneer een journalist een artikel voor jongvolwassenen over de dood of rouw moet schrijven, kan dit onderzoek gebruikt worden als naslagwerk. Het zal de journalist inzicht geven in de denkwijze en behoeften van jongvolwassenen die met rouw te maken hebben.

Het enige aspect wat nog verder onderzocht kan worden is hoe de opmaak van zo'n website eruit moet zien. In deze scriptie worden wel een paar suggesties gedaan, maar dit was niet de focus van het onderzoek. Een vervolgonderzoek over de journalistieke inhoud lijkt mij overbodig, ik denk niet dat het mogelijk is om een completer beeld te scheppen.

## 13 Bijlagen

### 13.1 Literatuurlijst

*Bevolking; geslacht, leeftijd, burgerlijke staat*, 1 januari, CBS Statline, 2013, <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=7461BEV&LA=N>

Dr. Ton Bernts, *Jongeren in rouw: Een literatuurstudie ten behoeve van ontwikkeling van liturgische en pastorale vormen voor jongeren in rouw*, 2001, Radboud Universiteit Nijmegen.

Puur & Persoonlijk Magazine, 2014. <http://bestel.ppmagazine.nl/nl/content/6-het-magazine>

Calculatie aantal respondenten voor enquête, Steekproefcalculator, 2014. <http://www.steekproefcalculator.com/steekproefcalculator.htm>

*Betekenis 'rouw'*, Van Dale, 2014. <http://www.vandale.nl/opzoeken?pattern=rouw&lang=nn#.U3jUJphk5yY>

*Wat is rouw*, LSR, 2013. <http://www.landelijksteunpuntrouw.nl/2012-11-28-14-01-38/wat-is-rouw>

Renee Zeylmans, *Rouwverwerking en rouwbegeleiding: Sterven – rouwen – troosten*, 2001, Christofoor.

Sabine Noten, *Sabine Noten*, Stapeltjes Verdriet, 2014. <http://www.stapeltjesverdriet.nl/sabinenoten>

Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers, *Met mijn ziel onder de arm: Tussen welkom heten en afscheid nemen*, 2001, In De Wolken.

*Wat gebeurt er*, Landelijk Steunpunt Rouw, 2013. <http://www.landelijksteunpuntrouw.nl/wat-gebeurt-er>

*On death and dying*, EKR Foundation, 2014. <http://www.ekrfoundation.org/five-stages-of-grief/>

Elisabeth Kübler-Ross, *Lessen voor de levenden: gesprekken met stervenden*, (1972) uitgave 2013, AMBO.

*The five stages of dieting*, 2010, <http://www.googlygooeys.com/the-five-stages-of-dieting-denial-anger/>

*Rouwverwerking*, Wikipedia, 2013, <http://nl.wikipedia.org/wiki/Rouwverwerking>

*Rouwen, hoe doe je dat?* Goed Gevoel, 2009, <http://www.goedgevoel.be/gg/nl/11/Psychologie/article/detail/1033739/2009/11/25/Rouwen-hoe-doe-je-dat.dhtml>

*Rouwinformatie, rouwtaken*. Riet Fiddelaers-Jaspers, 2013, Expertisecentrum Omgaan met verlies. <http://www.rietfiddelaers.nl/rouw-taken.php>

Margaret Stroebe en Henk Schut, *The dual process model of coping with bereavement: Rationale and description*, 1999, Death Studies, Utrecht University.

*7 things to keep in mind when building a website*, Yola, 2011.  
<http://www.yola.com/blog/7-things-to-keep-in-mind-when-building-a-website/>

*Kenmerken van een goed vindbare website*, Y-catcher, 2014. <http://y-catcher.nl/kenmerken-goed-vindbare-website/>

*What makes a good website*, Yola, 2013. <http://www.yola.com/blog/what-makes-a-good-website/>

*Doel en doelgroep voor je website*, Frankwatching, 2008.  
<http://www.frankwatching.com/archive/2008/03/20/doel-en-doelgroep-voor-je-website/>

*5 content musts for your small business*, Yola, 2013. <http://www.yola.com/blog/5-content-musts-for-your-small-business-website-part-1/>

*3 easy ways to write great content for your website*, Yola, 2014.  
<http://www.yola.com/blog/3-easy-ways-to-write-great-content-for-your-website/>

Thijs Leydens, *Tips: Hoe maak je echt goede content voor op je website*, Silk, 2008. <http://slik.eu/artikel/content-is-king>

*15 tips voor een goed blogbericht*, E-difference, 2012. <http://blog.e-difference.nl/algemeen/15-tips-voor-een-goed-blogbericht.html>

Website van Wie troost mij, 2013. <http://www.wietroostmij.nl/over-ons.aspx>

Landkaart van De wereld van verschil, 2013. <http://online.dewereldvanverschil.nl/>

Website van stichting Jonge Helden, 2014. <http://www.voorjongehelden.nl/>

Website Troost voor tranen, 2014. <http://troostvoortranen.nl/>

Website Jongeren in rouw, 2014. <http://www.jongereninrouw.nl/>

Website De jonge weduwe, 2014. <http://www.dejongeweduwe.nl/>

Facebookpagina Rouw en Studenten, 2014.  
<https://www.facebook.com/RouwEnStudenten>

Facebookpagina Jongeren Zeeuws Verlies, 2014.  
<https://www.facebook.com/zeeuwsverliesjongeren>

Jeffrey Jensen Arnett, *Emerging Adulthood: Understanding the new way of coming of age*, 2006, Oxford University Press.

Marileen Heylen, Veronique de Roeck, Inneke Kerkhof, Miette Plessers, Els Verheyen, *Atlas van de menselijke levensloop*, 2009, ACCO.

Nelleke Rogels, *Levensloopspsychologie: Jongvolwassenen, volwassenen en oudere volwassenen*, 2011, Boom Lemma.



*A303: Identiteitsproblemen*, Nederlands Jeugd Instituut, 2013.  
<http://www.nji.nl/nl/Kennis/Databanken/Classificatie-Jeugdproblemen/Classificeren-met-CAP-J/A303-Identiteitsproblemen>

*Rouwen kinderen anders dan volwassenen*, Stichting Achter de Regenboog, 2014.  
<http://www.achterderegenboog.nl/informatie/faq.php#1>

Dr. Riet Fiddelaers-Jaspers, *Mijn troostende ik*, 2004, Ten Have.

*Wat is Rouw*, Stichting Jonge Helden, 2014.  
[http://www.voorjongehelden.nl/overlijden\\_van\\_een\\_dierbare/13-18\\_jaar](http://www.voorjongehelden.nl/overlijden_van_een_dierbare/13-18_jaar)

*Betrouwbaarheidsniveau 94.2%*, Steekproefcalculator, 2014.  
<http://www.steekproefcalculator.com/steekproefcalculator.htm>





## 13.2 Vragenlijst interviews met doelgroep

Eerst in gespreksvorm: Leeftijd, opleidingsniveau, studie en/of werk.

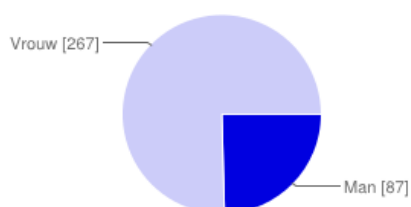
- Wat is je verhaal? Wie ben je verloren? Is hij/zij misschien plotseling overleden?
- Heeft dit verlies veel invloed gehad op je leven?
- Heeft dit verlies je veranderd? Je levensbeeld/verwachtingen van het leven?
- Hoe ga jij met rouw om? Praat je er makkelijk over/ sta je er veel bij stil voor jezelf?
- Heb jij je verdiept in rouw? Heb je wat aan de theorie die bestaat over rouw?
- Heb jij een lotgenotengroep bezocht? Zo ja, waarom?
- Heb jij behoefte aan een website over rouw?
- Heb je gezocht naar een website over rouw en heb je die gevonden?
- Waarom waren deze websites wel of ongeschikt?
- Zou een website over rouw jou kunnen helpen of hebben kunnen geholpen?
- Aan wat voor soort website heb jij behoefte? Een die gericht is op jongvolwassenen of op de manier waarop iemand is overleden? Waarom?
- Waar heb jij behoefte aan? (qua websites)
- Op welke thema's zou een website over rouw zich moeten richten?
- Moet een website zich richten op de praktisch kant van het verlies van een dierbare?
- Heb jij behoefte aan gedichten?
- Wat vindt jij van de toon van websites en boeken over rouw die er nu zijn?



## 13.3 Vragen en uitkomsten van enquête in grafieken

### Persoonlijke gegevens

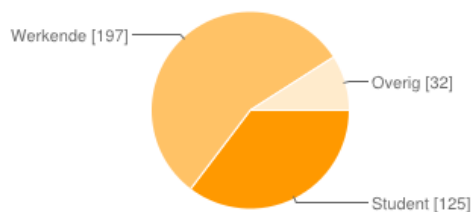
#### Ik ben:



Man 87 25%

Vrouw 267 75%

#### Ik ben:



Student 125 35%

Werkende 197 56%

Overig 32 9%

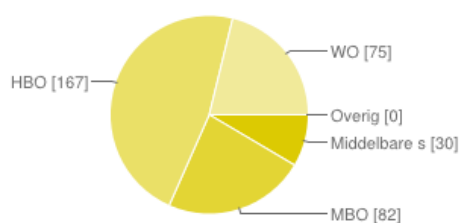
#### Ik val binnen de leeftijdsgroep:



20 - 25 187 53%

26 - 30 167 47%

#### Mijn opleidingsniveau is:



Middelbare school 30 8%

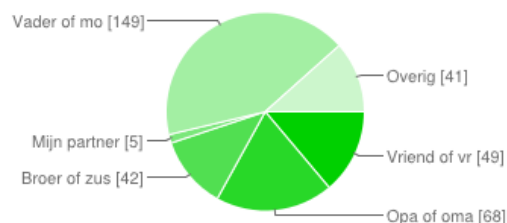
MBO 82 23%

HBO 167 47%

WO 75 21%

## Het verlies

### Wie ben je verloren?

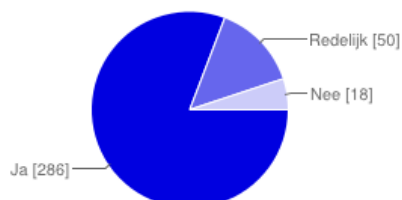


|                    |     |     |
|--------------------|-----|-----|
| Vriend of vriendin | 49  | 14% |
| Opa of oma         | 68  | 19% |
| Broer of zus       | 42  | 12% |
| Mijn partner       | 5   | 1%  |
| Vader of moeder    | 149 | 42% |
| Overig             | 41  | 12% |

### Hoelang is het geleden dat deze dierbare is overleden?

|                            |    |     |
|----------------------------|----|-----|
| minder dan een maand       | 12 | 3%  |
| tussen 1 - 6 maanden       | 33 | 9%  |
| tussen 6 maanden en 1 jaar | 38 | 11% |
| tussen 1 en 2 jaar         | 73 | 21% |
| tussen 2 en 5 jaar         | 83 | 23% |
| tussen 5 en 10 jaar        | 69 | 19% |
| meer dan 10 jaar           | 46 | 13% |

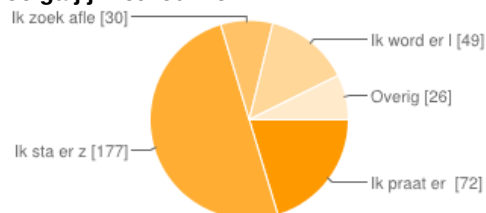
### Zou je kunnen zeggen dat dit verlies een grote invloed op je leven heeft?



|          |     |     |
|----------|-----|-----|
| Ja       | 286 | 81% |
| Redelijk | 50  | 14% |
| Nee      | 18  | 5%  |

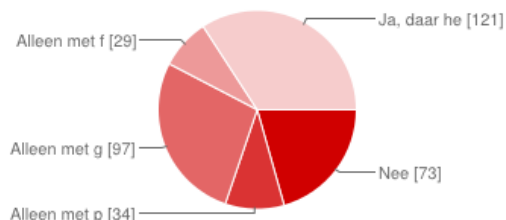
## Rouw

### Hoe ga jij met rouw om?



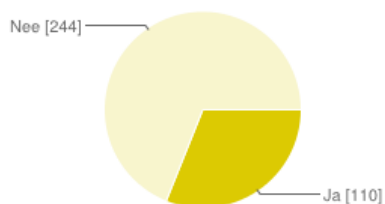
|                                                                     |     |     |
|---------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| Ik praat er veel over met anderen                                   | 72  | 20% |
| Ik sta er zelf veel bij stil, maar ik treed er niet mee naar buiten | 177 | 50% |
| Ik zoek afleiding                                                   | 30  | 8%  |
| Ik word er liever niet mee geconfronteerd en ga het uit de weg      | 49  | 14% |
| Overig                                                              | 26  | 7%  |

### Praat je makkelijk over jouw verlies?



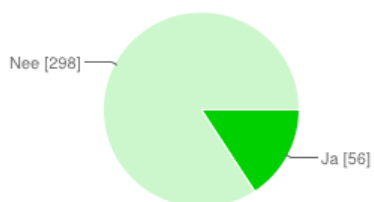
|                                    |     |     |
|------------------------------------|-----|-----|
| Nee                                | 73  | 21% |
| Alleen met partner                 | 34  | 10% |
| Alleen met goede vrienden          | 97  | 27% |
| Alleen met familie                 | 29  | 8%  |
| Ja, daar heb ik geen problemen mee | 121 | 34% |

### Heb je professionele hulp gezocht bij het verwerken van dit verlies?



|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| Ja  | 110 | 31% |
| Nee | 244 | 69% |

### Heb je wel eens een lotgenotengroep bezocht?

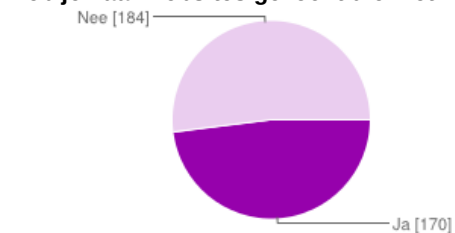


|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| Ja  | 56  | 16% |
| Nee | 298 | 84% |



## Rouw & Internet

Heb je naar websites gezocht die met rouw te maken hebben?

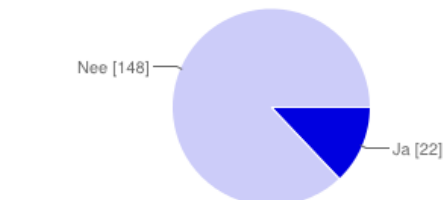


Ja 170 48%

Nee 184 52%

## Rouw & Internet

Heb je een geschikte website over rouw gevonden?



Ja 22 13%

Nee 148 87%

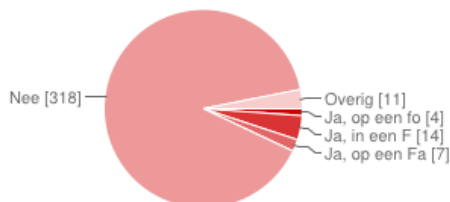
## Rouw & Internet

Van welke website maak jij gebruik?

|                          |    |     |
|--------------------------|----|-----|
| Troost voor tranen       | 4  | 18% |
| Landelijk steunpunt rouw | 2  | 9%  |
| De jonge weduwe          | 0  | 0%  |
| Jonge helden             | 2  | 9%  |
| Wie troost mij           | 0  | 0%  |
| Praten over verlies      | 2  | 9%  |
| Overig                   | 12 | 55% |

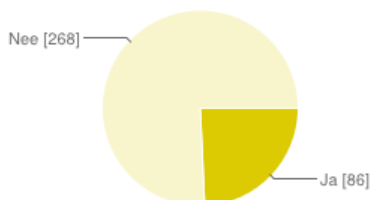
## Lotgenoten op internet

Ben je actief in een online lotgenoten gemeenschap?



|                           |     |     |
|---------------------------|-----|-----|
| Ja, op een forum          | 4   | 1%  |
| Ja, in een Facebookgroep  | 14  | 4%  |
| Ja, op een Facebookpagina | 7   | 2%  |
| Nee                       | 318 | 90% |
| Overig                    | 11  | 3%  |

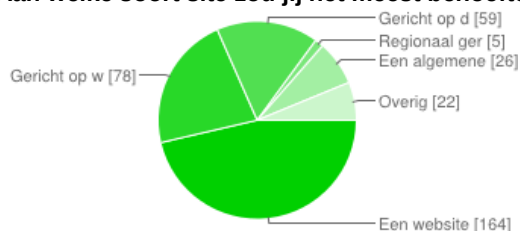
Heb je behoefte om via internet in contact te komen met lotgenoten?



|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| Ja  | 86  | 24% |
| Nee | 268 | 76% |

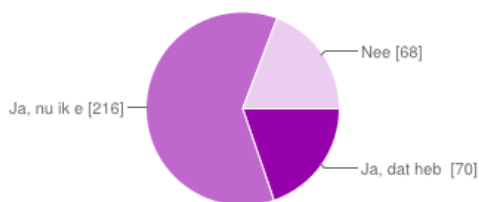
## Website over rouw

Aan welke soort site zou jij het meest behoefte hebben?



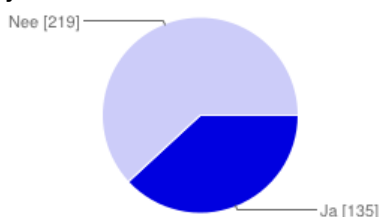
|                                                                                                   |     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| Een website speciaal voor jongvolwassenen (20 -30)                                                | 164 | 46% |
| Gericht op wie je verloren bent. Bijvoorbeeld een website voor mensen die een ouder zijn verloren | 78  | 22% |
| Gericht op de manier waarop de diebare is overleden, bijvoorbeeld kanker of zelfdoding            | 59  | 17% |
| Regionaal gericht, voor iedereen die in dezelfde regio woont                                      | 5   | 1%  |
| Een algemene website over rouw                                                                    | 26  | 7%  |
| Overig                                                                                            | 22  | 6%  |

### Zou een website voor jongvolwassenen zich ook moeten richten op de praktische kant van het verhaal?



|                                                                |     |     |
|----------------------------------------------------------------|-----|-----|
| Ja, dat heb ik gemist                                          | 70  | 20% |
| Ja, nu ik er bij stil sta bedenk ik me dat dit handig zou zijn | 216 | 61% |
| Nee                                                            | 68  | 19% |

### Heb jij behoefte aan het online lezen en/of schrijven van gedichten over verlies?



|     |     |     |
|-----|-----|-----|
| Ja  | 135 | 38% |
| Nee | 219 | 62% |

### Waar zou een website over rouw voor jongvolwassenen aandacht aan moeten besteden?

|                                                                              |     |     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|
| Persoonlijke verhalen van anderen                                            | 278 | 17% |
| Reportages van bijzondere plekken. Bijvoorbeeld exposities of gedenkplaatsen | 81  | 5%  |
| Netwerk van lotgenoten                                                       | 138 | 8%  |
| Duidelijk overzicht van hulpverleners en instanties                          | 208 | 12% |
| Muziek                                                                       | 107 | 6%  |
| Reportages van evenementen en bijeenkomsten over verlies                     | 63  | 4%  |
| De mogelijkheid om anoniem te praten/schrijven over verlies                  | 202 | 12% |
| Tips over hoe om te gaan met rouw                                            | 260 | 16% |
| Achtergrondverhalen over onderwerpen die met rouw te maken hebben            | 125 | 7%  |
| De mogelijkheid om de overledene te herdenken                                | 67  | 4%  |
| Recensies van boeken & films die met rouw te maken hebben                    | 132 | 8%  |
| Overig                                                                       | 12  | 1%  |



## 13.4 Beroepsproduct

# Rouwenden zijn geen slachtoffer

Er mag af en toe best gelachen worden om de dood.

Door: Iris Veenendaal

**Rouwenden worden vaak door hun omgeving als slachtoffer gezien, zeker wanneer deze rouwenden nog relatief jong zijn. Als je jongvolwassen bent ligt het niet in je verwachtingspatroon een dierbare te verliezen. Je bent nog jong en vaak hebben je ouders de zestig nog niet bereikt. Toch zijn er genoeg jongvolwassenen die een dierbare verliezen en vaak worden zij als 'zielig' bestempeld. Een verlies is ook heel verdrietig en heeft vaak een gigantische impact op het leven van de rouwende. Het is fijn om steun en medeleven te ontvangen van je omgeving, maar jongvolwassenen willen niet als slachtoffer worden gezien.**

Je bent 23 en je broer is op stage in Cuba. Hij maakt zich op om na een half jaar weer terug naar Nederland te komen. Hij maakt eerst een binnenlandse vlucht naar Havana, voordat hij op het vliegtuig naar Amsterdam kan stappen. Maar hij komt nooit thuis, hij komt zelfs nooit aan in Havana. Halverwege de vlucht van Santiago naar Havana stort het vliegtuig neer en je broer komt om het leven, net als de rest van de inzittenden. Ben je dan een slachtoffer? Volgens Anouk van den Berg niet, en dit overkwam haar ruim drie jaar geleden.

'Met een telefoontje werd mijn hele toekomst onderuit gehaald', vertelt Anouk. De gedachte dat ze geen broer meer heeft vindt ze nog steeds bizar. Het plotselinge verlies van haar broer heeft Anouk ontzettend veranderd als mens: 'Ik leef veel meer met de dag. Je leeft nu en voor dat je het weet lig je morgen onder een bus'. En hoewel ze veel verdriet heeft door het verlies van haar broer, ziet ze zichzelf niet als slachtoffer. Met de zamelige toon van de websites die er nu zijn kan Anouk helemaal niets: 'Op de websites die er nu zijn gaat het alleen maar om rouw en verdriet, met van die bewegende plaatjes, ik ben daar veel te nuchter voor.'

## 'Jongvolwassenen zijn niet zielig'

Daan Westerink schreef het boek 'Verder Zonder Jou', waarvoor ze tientallen jongeren sprak die een dierbare zijn verloren. 'Jongvolwassenen zijn niet zielig, jongeren ook niet. Ze hebben bijzonder veel kracht, maar hebben het soms wel moeilijk,' zegt Westerink. Het is heel normaal dat ze regelmatig verdrietig zijn: 'Als je jaren later afstudeert of trouwt, dat zijn moeilijke momenten. Daar hoef je niet iets gewichtigs

over te schrijven dat dit het allerergste is wat er is, helemaal niet. Maar het is wel bijzonder lullig dat juist degene die je trots wilt maken daar niet bij is'. Na een overlijden is het normaal om een tijdje verliesgericht te zijn. Iedereen kan zich voorstellen dat wanneer een dierbare zomaar uit je leven verdwijnt, je door je verdriet alleen maar gericht bent op het verlies. Maar volgens Westerink is het niet verstandig om in die slachtofferrol te blijven hangen als je verder wilt komen.

Henk Schut, onderzoeker bij de UU, is het eens met Westerink: 'Je moet ook verder als individu en dan kan je niet in het verlies blijven hangen'. Volgens Schut is het rouwproces niet iets wat je gebeurt, maar wat je moet laten gebeuren: 'Rouwenden hebben meer controle dan ze denken'. Schut is niet te spreken over websites en boeken die deze slachtofferrol bevestigen: 'Dat zijn echt zachte heemeesters die stinkende wonden maken'. De onderzoeker stelt dat wanneer deze rol lang gecultiveerd wordt, sommige rouwenden hele nare mensen worden: 'Dat zijn mensen die eisen en zij nemen hun eigen verantwoordelijkheid niet'. En je mag best medelijden hebben met mensen, maar dat betekent niet dat je ze in de watten moet leggen. Schut: 'Tegen iemand die een been breekt kan je zeggen dat je een jaar zijn boodschappen doet, maar dan leert hij nooit meer op dat been lopen'.

Jongvolwassenen lijken niet veel last te hebben van de slachtofferrol en gaan redelijk nuchter met hun verlies om. Nathalie van de Pol is 29, is drie jaar geleden haar vader verloren en ziet zichzelf ook niet als slachtoffer. Ze mist haar vader en zijn dood heeft veel verdriet, woede en onbegrip veroorzaakt, maar Nathalie is daar niet in blijven hangen: 'Het is niet alsof voor

mij in een keer alles stopt, dat was wel eventjes, maar daarna gaat het leven door.' Nathalie is haar vader niet vergeten en af en toe heeft ze nog steeds last van huilbuien. Soms zoekt ze het verdriet ook expres op: 'Dan voel ik dat er iets vastzit en meehuilen met zielige liedjes lucht dan wel weer op'. Ze heeft leren omgaan met haar verlies en Nathalie vindt dat mensen best grappjes mogen maken over de dood. 'Ik maak geregeld geintjes over mijn vader en dat moet gewoon kunnen, ik hou daarvan', vertelt Nathalie. Ze merkt ook dat mensen in haar omgeving vaak niet weten hoe ze met haar om moeten gaan. Volgens Nathalie informeren mensen op een veel te zachte toon naar hoe het met haar gaat, ze durven het bijna niet te vragen.



## **'Je moet er af en toe om kunnen lachen'**

Ook Rik Niekus is niet zo van de softe aanpak, hij is 23 en verloor vorig jaar zijn vader aan kanker. 'Met fluwelen handschoentjes zet je geen zoden aan de dijk. Wat mij wel heel erg geholpen heeft is dat ik na het overlijden van mijn vader naar de kroeg kon gaan en met mijn vrienden lompe grappen over de dood kon maken,' vertelt hij. Volgens rik is deze nuchtere aanpak iets van de jongere leeftijdsgroep en hoog nodig: 'Je moet er om kunnen lachen af en toe. Soms moet je er een grote hakbijl in zetten anders breek je het nooit los.'

Jongvolwassenen blijken dus op een vrij gezonde manier met rouw om te gaan en worden niet verleid om zich als slachtoffer op te stellen. Sterker nog, een te softe aanpak vinden zij helemaal niet prettig. Ze lachen er liever om dan dat ze constant bevestigd krijgen hoe zielig ze wel niet zijn. Dit is niet het negeren van rouw, maar dit houdt in dat ze meer herstelgericht zijn. Je leeft immers zelf nog en moet door met je eigen leven. Want het verliezen van iemand waarvan je houdt is ontzettend verdrietig, maar niet het einde van de wereld. Je leert er mee omgaan en na een tijdje mogen er zelfs grappen over worden gemaakt.



### 13.5 Goedgekeurd plan van aanpak

|                 |                        |                         |
|-----------------|------------------------|-------------------------|
| Naam student:   | Iris Veenendaal        | Profiel: Nieuws & Media |
| Studentnummer:  | 500546209              | Groep: NV5              |
| E-mailadres:    | iris.veenendaal@hva.nl |                         |
| Telefoonnummer: | 06-43910868            |                         |

**Paraaf voor akkoord student:**

**Datum:**

**Naam eerste begeleider:** Ronald Kroon

**Naam tweede begeleider:** Yvon Tonnard

**Naam docent-begeleider:** Hendrik Jan Diekerhof

**Paraaf voor akkoord docent-begeleider en tweede docent:**

**Datum:**

**Paraaf voor akkoord afstudeercommissie:**

**Datum:**

#### Probleemsituatie:

Toen mijn vader overleed kon ik geen enkele website vinden die mij aansprak, omtrent de onderwerpen rouw en rouwverwerking. Ook in andere media wordt er weinig gesproken over rouw, terwijl dit toch iets is wat iedereen gegarandeerd meemaakt in het leven. Het viel mij op dat er op internet wel verschillende sites bestaan voor ouderen of kinderen, maar niets voor de groep jongvolwassenen (20 tot 30 jaar). Nu zijn er echt wel praatgroepen en hulpverleners te vinden voor jongvolwassenen, maar een journalistiek product (zoals een website, tv-programma of een documentaire) bestaat niet. Want lang niet iedereen heeft behoefte aan echte hulpverlening, een journalistiek product zal voor velen genoeg zijn of een welkome aanvulling.

Het probleem is dat er een hele leeftijdsgroep niet wordt bediend door de media, terwijl deze groep dagelijks veel gebruik maakt van tv, radio en internet. Uit verschillende gesprekken die ik heb gehad blijkt dat dit de 'uitvaartbranche' ook is opgevallen en zij zoeken naar een manier om jongvolwassenen te bereiken en te bedienen.

Voor (ouders van) kinderen zijn er wel verschillende websites, waarschijnlijk omdat een overlijden enorm veel impact heeft op een kind. Ook voor ouderen zijn er verscheidene websites, omdat iemand verliezen op hogere leeftijd veel vaker voorkomt (Bernts, 2001, Jongeren in rouw). Het is niet uitzonderlijk maar ook niet veel voorkomend om iemand te verliezen als jongvolwassene, hierdoor valt deze groep weg binnen de media op dit moment.

Het initiatief voor dit onderzoek komt van mijzelf en er is dus geen opdrachtgever. Al geeft Gooische Uitvaartverzorgers aan nauw betrokken te willen zijn bij mijn onderzoek. Maar om mijn journalistieke onafhankelijkheid te waarborgen, lijkt het mij verstandig hen niet aan te nemen als opdrachtgever.

#### Probleemstelling

Hoe moet de journalistieke inhoud van een website eruit zien voor jongvolwassenen die met rouw te maken hebben?

#### Doelstelling

Inzicht krijgen in hoe de journalistieke inhoud van een website voor jongvolwassenen die met rouw te maken hebben, eruit moet zien.

#### Deelvragen

##### Deelvraag 1

Hoe zien de websites eruit rond het onderwerp rouw die er nu wel zijn?

- Wat is er in Nederland voor andere leeftijdsgroepen?
- Wat is er nu wel in Nederland voor jongvolwassenen, forum, facebook-groepen, bijeenkomsten, andere projecten?

**Deelvraag 2**

Wat is rouw?

- Wanneer rouwt iemand?
- Hoe ziet een rouwproces eruit?
- Waarom is rouw voor iedere persoon anders?

**Deelvraag 3**

Hoe rouwen jongvolwassenen?

- Denken jongvolwassenen in het algemeen op een andere manier dan volwassenen?
- Rouwen jongvolwassenen op een andere manier dan volwassenen?
- Tegen welke problemen lopen de jongvolwassenen aan in hun rouwproces?

**Deelvraag 4**

Waar hebben jongvolwassenen die met rouw te maken hebben behoefte aan?

- Wat zoeken zij in een journalistiek product over rouw?
- Wat missen zij?
- Op welke manier gaan zij met rouw om?

**Verantwoording methode van onderzoek****Deskresearch**

De basis van mijn onderzoek bestaat uit deskresearch. Het antwoord op mijn eerste deelvraag vind ik op internet. Ik breng in kaart wat er nu online te vinden is over rouw voor alle leeftijdsgroepen en zoek naar buitenlandse sites voor jongvolwassenen. Ik wil een duidelijk overzicht hebben van wat er nu bestaat en wat er mist voor jongvolwassenen.

Eigenlijk oriënteer ik me op alle vragen eerst op internet, zo weet ik wat er online te vinden is en welke boeken ik moet lezen. Via de website van het CBR ga ik in kaart brengen hoe groot mijn doelgroep is.

Het tweede deel van mijn deskresearch bestaat uit het lezen van boeken en onderzoeken. Belangrijk is dat ik eerst begrijp wat een rouwproces is. Deze informatie haal ik uit 'Met mijn ziel onder de arm' van Fiddelaers – Jaspers (2011). Riet Fiddelaers-Jaspers is een voor Nederlands vooraanstaande rouwdeskundigen en in dit boek beschrijft zij rouwprocessen. Daarnaast haal ik informatie uit 'Rouwverwerking en rouwbegeleiding' (2007) door Zeylmans. Renee Zeylmans is psycho-sociaal therapeute en gespecialiseerd in rouw. In dit boek wordt beschreven welke gevoelens horen bij rouw.

Om te begrijpen hoe jongvolwassenen denken en hoe hun manier van leven en denken anders is dan die van oudere volwassenen, lees ik boeken over levensloopspsychologie. De twee boeken die ik meeneem in mijn onderzoek zijn N. Rogels, 2011, Levensloopspsychologie: Jongvolwassenen, volwassenen en oudere volwassenen en M. Heylen, 2009, Atlas van de menselijke levensloop.

Tenslotte verwerk ik in dit thema dr. Ton Bernts, 2001, Jongeren in rouw: Een literatuurstudie ten behoeve van de ontwikkeling van liturgische en pastorale vormen voor jongeren in rouw en E. Brandt, 2013, Omgaan met Verlies, Psychologie Magazine. In dit onderzoek en artikel komt naar voren dat rouw niet meer zo zichtbaar is in de samenleving zoals het vroeger was. Dit veroorzaakt problemen bij mensen die hiermee te maken hebben. Dit is een van de problemen waar jongvolwassenen ook tegenaan kunnen lopen. Ook N. Elias, 2008, De eenzaamheid van sterven in onze tijd, bevestigt deze opvatting.

**Fieldresearch**

Na de basis voor mijn onderzoek gelegd te hebben met deskresearch verfijn ik mijn onderzoek door middel van fieldresearch.

**Kwalitatief onderzoek**

Mijn eerste stap van fieldresearch is kwalitatief onderzoek. Het is belangrijk om wat ik heb gelezen te controleren en te verdiepen bij deskundigen. Om direct meer wetenschappelijke kennis te vergaren zal ik zo snel mogelijk een interview plannen met een rouwdeskundige. In totaal wil ik er minimaal twee spreken, maar ik heb al met de volgende experts contact gezocht:

- Riet Fiddelaers-Jaspers, vooraanstaand rouwdeskundige en verbonden aan het expertisecentrum Omgaan met verlies.
- Sabine Noten, deskundige op het gebied van verliestrauma's, verbonden aan het expertisecentrum Omgaan met Verlies

*Ik wil graag een van deze experts spreken, omdat zij verbonden zijn aan hetzelfde expertisecentrum, heeft het geen zin hen beiden te spreken.*

- Maggie Stroebe-Harold, universitair hoofddocent Psychologie en hoogleraar op gebied rouw.
- Renee Zeylmans, psychosociaal therapeut op het gebied van rouw-en stervensproblematiek. Auteur van zes boeken over rouw.
- Daan Westerink, journalist en en rouw – en verliesdeskundige.
- Marjan Tresfon, psycholoog en expert in verliesbegeleiding.

De bovenstaanden deskundigen weten enorm veel af van hun specialisatie. Een gesprek met een van hen zou misschien al voldoende zijn. Toch is het belangrijk voor de betrouwbaarheid van dit onderzoek dat ik meerdere experts spreek. Ik wil met deze experts ingaan op wat een rouwproces is en wat het verschil daarin is tussen volwassenen en jongvolwassenen.

Nadat ik deze twee rouwdeskundigen heb gesproken zal ik mijn enquête in gang zetten. Ik start deze enquête pas nadat ik met de rouwdeskundigen heb gesproken, zodat ik hun kennis (en ter sprake gekomen thema's) in mijn enquête kan verwerken. Over de inhoud van deze enquête meer onder de kop 'kwantitatief onderzoek'.

Mijn kwalitatieve onderzoek vervolg ik door gesprekken met houders van websites over rouw. Ten eerste zal ik spreken met Klaas-Jan Rhodenburg, directeur van Landelijk Steunpunt Rouw. Zij hebben laatst hun website helemaal vernieuwd en ik wil weten waarom. Dhr. Rhodenburg heeft mij al laten weten dat hij vindt dat er inderdaad een website voor jongvolwassenen moet komen en ik wil hier graag met hem over doorpraten.

Daarnaast wil ik Petra van Rij, voorzitter van De Jonge Weduwe spreken. De Jonge Weduwe is een succesvolle website speciaal voor vrouwen die jong weduwe zijn geworden. Dit is een totaal andere doelgroep dan waar ik me op focus, maar het is voor mij interessant om te zien hoe zij het gedaan hebben. Deze website focust zich ook op een hele specifieke doelgroep en ik wil weten waarom zij zo succesvol zijn. Statistisch zullen er namelijk niet meer 'jonge weduwes' zijn dan jongvolwassenen die een dierbare zijn verloren.

Vervolgens wil ik me meer gaan richten op de praktijk. Ik begin hiermee met een gesprek met Miranda van den Eijnden. Zij is verliesbegeleider en praat veel met jongvolwassenen die een dierbare verloren zijn, ook begeleidt zij lotgenoot-groepen. Met haar wil ik praten over welke problemen in de praktijk naar voren komen en wat volgens haar de behoeften zijn van deze jongvolwassenen.

Tenslotte wil ik met zes jongvolwassenen die recentelijk een dierbare verloren zijn afzonderlijk een gesprek houden. Omdat rouw een gevoelig onderwerp is, lijken persoonlijke gesprekken mij meer geschikt dan een panelgesprek. Maar deze gesprekken zal ik pas houden nadat ik de uitslag van mijn enquête heb, zodat ik uitslagen die mij zijn opgevallen kan voorleggen aan degenen die ik persoonlijk spreek.

Alleen de interviews met de jongvolwassenen die recentelijk een dierbare zijn verloren, vinden plaats na mijn enquête. De rest van de gesprekken vinden voor het starten van mijn enquête plaats, of tijdens de looptijd.

### **Kwantitatief Onderzoek**

Alleen op deze manier kom ik achter de wensen van de doelgroep zelf. Ik kan onderzoek doen naar wetenschappelijke theorieën, maar zonder de doelgroep zelf gesproken te hebben zal ik nooit weten wat zij echt vinden. De thema's die ik in deze enquête wil behandelen zijn:

- Zijn ze zelf actief opzoek naar een website over rouw?
- Hoe gaan zij om met rouw?
- Hoeveel impact heeft het verlies van een dierbare op hen?
- Hebben zij hulp gezocht of gezocht naar lotgenoten?
- Waar hebben zij behoefte aan en wat missen ze?
- Hoe moet een website eruit zien volgens hen?
- Waarin vinden zij troost of steun?

Het is de bedoeling dat ik uit deze enquête een idee krijg van waar de doelgroep behoefte aan heeft. Het nadeel is dat ik via een enquête geen gedetailleerde antwoorden krijg, maar daarom hou ik ook

afzonderlijke interviews. Met deze enquête krijg ik een globaal beeld van waar de grote groep behoefte aan heeft.

Jongvolwassenen die met rouw te maken hebben, is een vrij specifieke doelgroep en ik zal deze groep moeten zoeken. Ik ga aan respondenten komen door de enquête te verspreiden via Gooische Uitvaartverzorgers, Nationaal Steunpunt Rouw en praatgroepen via Humanitas. Deze organisaties helpen mij met het online verspreiden van de enquête. Omdat het zo'n specifiek onderwerp is verwacht ik dat veel mensen die binnen de doelgroep vallen mee zullen werken.

Het is moeilijk om te zeggen hoe groot mijn doelgroep precies is. Volgens het CBS wonen er op dit moment twee miljoen jongvolwassenen tussen de 20 en 30 jaar in Nederland (Statline, 2013). Er is alleen niet te achterhalen hoe groot de groep precies is die recentelijk een dierbare is verloren. Ten eerste omdat de term 'recentelijk' relatief is, maar rouw is ook relatief. Wanneer iemand nog bezig is met rouw, dan is diegene recentelijk een dierbare verloren. Dit kan een paar maanden geleden zijn, maar ook zes jaar. Het ligt er helemaal aan hoever die persoon is in het rouwproces.

Daarnaast zijn er wel cijfers bekend bij het CBS over hoeveel mensen er jaarlijks overlijden en op welke leeftijd, maar het is niet te achterhalen of degene die overlijdt iemand achterlaat van tussen de 20 en 30 jaar. Daarom is het een probleem om exact vast te stellen hoe groot mijn doelgroep is. Het zijn er in ieder geval minder dan twee miljoen (het totale aantal jongvolwassenen in Nederland).

Daarom kan ik niet anders dan van een doelgroep uitgaan met een populatie van meer dan 20.000. Volgens [www.steekproefcalculator.nl](http://www.steekproefcalculator.nl) moet ik dan 385 ingevulde enquêtes hebben. Dit aantal wordt gebruikt voor enquêtes waarvan niet exact is vast te stellen wat de populatie is. Alleen door 385 maal mijn enquête te laten invullen zal het resultaat valide zijn.

## **Concept hoofdstukindeling**

### **Titelblad**

### **Voorwoord**

### **Management samenvatting**

### **Samenvatting in het Engels**

### **Inhoudsopgave**

#### **1 Inleiding**

- Aanleiding van het onderzoek
- probleemstelling
- doelstelling
- deelvragen
- indeling van hoofdstukken.

#### **2 Methoden van onderzoek**

- Onderzoeksontwerp
- Operationalisatie
- Analysemethode
- Verantwoording van onderzoekstechnieken

#### **3 Deskresearch**

- **Websites over rouw**  
Overzicht van websites die er al zijn  
Verantwoording doelgroep  
Deelconclusie
- **Rouw**  
Uitleg rouwproces  
Verschil jongvolwassenen en volwassenen  
Moeilijkheden in rouwproces



Deelconclusie

**4 Kwantitatief onderzoek**

- Verantwoording enquête
- Resultaten enquête
- Deelconclusie

**5 Kwalitatief onderzoek**

- Verantwoording interviewkandidaten
- Samenvatting belangrijke uitspraken van interviewkandidaten

**6 Conclusie**

- Samenvoeging van desk- en fieldresearch
- Conclusie van de resultaten
- Herhaling en beantwoording van probleemstelling

**7 Evaluatie**

- Wat ging er niet goed tijdens het onderzoeksproces en waarom?
- Validiteit en generaliseerbaarheid van het onderzoek
- Relevantie beroepspraktijk

**8 Literatuurlijst**

**9 Bijlagen**

- Beroepsproduct
- Vragenlijsten

**Tijdsplanning**

week 14 Plan van Aanpak inleveren.

week 15 Deskresearch

week 16 Deskresearch. Voorleggen onderdeel deskresearch vraag 1 & 2 aan docent.

week 17 enquête versturen. Interview Rouwdeskundige 1.

week 18 Interview Rouwdeskundige 2. Voorleggen onderdeel aan docent.

week 19 resultaten enquête verwerken. Panelgesprek

week 20 Interview Mediadeskundige nav resultaten enquête en panelgesprek. Voorleggen onderdeel aan docent. Plan maken voor beroepsproduct nav enquête en panelgesprek.

Week 21 voorleggen concept scriptie

week 22 Uitwerken beroepsproduct.

week 23 Inleveren scriptie

**Afspraken over de begeleiding**

Ik zou graag iedere week contact hebben over mijn voortgang.

**Bronnen**

dr. Ton Bernts, 2001, Jongeren in rouw: Een literatuurstudie ten behoeve van de ontwikkeling van liturgische en pastorale vormen voor jongeren in rouw

Ronald L. Grimes, Ute Husken, Udo Simon, Eric Venbrux, 2011, Rituals, Media and Conflict.

E. Brandt, 2013, Omgaan met Verlies, Psychologie Magazine

R. Fiddelaars-Jaspers, 2011, Met mijn ziel onder de arm: Tussen welkom heten en afscheid nemen.



- R. Zeylmans, 2000, Rouwverwerking en rouwbegeleiding: Sterven, rouwen, troosten
- N. Rogels, 2011, Levensloopspsychologie: Jongvolwassenen, volwassenen en oudere volwassenen.
- N. Elias, 2008, De eenzaamheid van sterven in onze tijd