

BACHELORPROEF

I'll be okay, just not today.

Schrijven bij jongvolwassenen in een rouwverwerkingsproces

Bachelor	Toegepaste psychologie
----------	------------------------

Academiejaar	2017-2018
--------------	-----------

Student	Clara Pollentier
---------	------------------

BP-begeleider	Mevrouw Bosteels
---------------	------------------

Valorisatiepeter/meter	Lut Van Schoors
------------------------	-----------------

howest.be

BACHELORPROEF

I'll be okay, just not today.

Schrijven bij jongvolwassenen in een rouwverwerkingsproces

Bachelor	Toegepaste psychologie
----------	------------------------

Academiejaar	2017-2018
--------------	-----------

Student	Clara Pollentier
---------	------------------

BP-begeleider	Mevrouw Bosteels
---------------	------------------

Valorisatiepeter/meter	Lut Van Schoors
------------------------	-----------------

howest.be

Dankwoord

Deze Bachelor proef behoort tot één van de laatste stappen bij het behalen van een diploma Toegepaste psychologie. Het onderwerp van deze thesis heeft een hele grote impact op mezelf gehad. Het is een bijzonder emotionele en verrijkende periode geweest. Ik had dit niet kunnen waarmaken zonder de hulp van enkele belangrijke mensen. Hiervoor zou ik even de tijd willen vrijmaken om ze uitgebreid te bedanken.

Eerst zou ik graag mijn valorisatiemeter Lut Van Schoors bedanken. Zij zag het meteen zitten om mij te begeleiden gedurende dit onderzoek. Ondanks haar drukke agenda vond ze tijd om met mij samen te zitten en mijn onzekerheden te bespreken. Ze heeft ook een heel belangrijke rol gespeeld in de realisatie van “the grief journal”. Via haar inzichten en ideeën heeft het concept steeds meer vorm gekregen. Ik zal haar daar altijd dankbaar voor zijn.

Ook wil ik de deelnemers bedanken die hebben meegewerkt aan mijn onderzoek. Zij hebben de tijd vrijgemaakt om met een kritische blik the grief journal door te nemen en waarbij ze zinvolle, constructieve feedback hebben geformuleerd. Dit zorgde ervoor dat the grief journal steeds meer aangepast werd aan de noden en behoeften van de doelgroep.

Een hele speciale dank aan de twee therapeuten, Greet Demey en Fabienne De Grootte, die ervoor zorgden dat de jongeren wilden meestappen in dit verhaal. Het was een hele moeilijke opgave om op z’n korte tijd organisatorisch alles klaar te krijgen. Echter, dankzij de hulp van deze therapeuten is dit toch gelukt. Waarvoor enorme dank!

Mijn begeleider, Sigrid Bosteels, wil ik bedanken voor de inhoudelijke begeleiding van het onderzoek. Haar aanmoedigingen en motiverende woorden zorgden ervoor dat ik tijdens moeilijke momenten weer energie vond om verder te zetten.

Als laatste zou ik graag nog mijn familie bedanken. Er waren geregeld moeilijke momenten, maar door hun steun raakte ik er altijd weer bovenop. Voor het nalezen op taal- en spellingsfouten wil ik ten slotte nog mijn papa bedanken. Hij is er altijd als ik iets nodig hebt. Dankjewel!

Beste lezer ook u bedankt om interesse te tonen in deze thesis!

Clara Pollentier

Krantenartikel

Binnen onze maatschappij wordt er voornamelijk mogelijkheden gezocht om de dood te vermijden. Via moderne technologieën is de mens op zoek naar manieren om aan deze dood te ontsnappen. Hierdoor zijn we er niet op voorbereid als de dood ons tegenkomt. Ook voor jongvolwassenen is omgaan met het overlijden van een dierbare een moeilijke opgave. Het is een leeftijdscategorie die als voldoende volwassen wordt aanzien om deze verwerking zelf aan te kunnen. In dit onderzoek wordt er gekeken hoe we jongvolwassenen tussen de 16-25 jaar in Vlaanderen kunnen ondersteunen aan de hand van schrijven. Via onderzoek vanuit de literatuur wordt er een rouwschrift opgesteld waar jongeren hun emoties, gedachten en gevoelens kwijt kunnen. Een tweede onderdeel van dit onderzoek heeft een verkennende aard. Er wordt na gegaan hoe jongeren tegenover dit rouwschrift staan.

Rouw bij jongeren

Verlies begrijpen we als het kwijtraken van één of meer betekenisvolle elementen uit je bestaan. Wanneer je deze elementen verliest zal je de houvast die je eraan ontleende kwijtraken (de Mönnink, 2008). Iets of iemand verliezen maakt een heel belangrijk deel uit in het leven van een jongvolwassene. Ze vormen de basis van het psychisch welbevinden en bij wijze van spreken een belangrijke voorwaarde voor de jongere om te groeien (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

De gevoelens, de gedachten, de gedragingen die een persoon ervaart bij het verlies van een dierbaar persoon kunnen we dus rouwen noemen. We kunnen rouwen onderscheiden in twee verschillende fasen. Eerst is er een strijd met zichzelf om het intense verdriet en de pijn te verwerken. Het eerste moment wordt de jongere overmand door het gemis en het verdriet voor de dierbare, hij is als het ware de pijn. Uiteindelijk kan deze pijn omgezet worden in gemis. Nadien is het belangrijk voor de jongere om zijn leven terug op orde te krijgen. Tijdens het intense verdriet is het moeilijk voor de jongere om verder te gaan met 'het gewone leven', daarom is het van belang om na die periode de gewone dagelijkse activiteiten terug op te nemen (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

Voor jongeren is dit een hele moeilijke periode. Deze jongvolwassenen hebben nog altijd het gevoel van geborgenheid en bescherming nodig, maar de buitenwereld verwacht van hen dat ze zich als volwassenen gedragen. In deze periode maakt een jongvolwassene een dubbele

verlieservaring mee. Ze moeten afscheid nemen van hun kindertijd en hebben daarbovenop nog een dierbare die ze verliezen (De Mönnink, 2001). Hun verdriet wordt daarbij dan nog vermengd met de typische adolescentenproblemen. Ze worstelen vaak met hun identiteit, afhankelijkheid, emoties, afstandelijk gedrag, etc. (Keirse, 2016).

Het effect van schrijven

Waarom is schrijven zo therapeutisch? Wanneer men een eigen levensverhaal neerschrijft vraagt dit serieuze zelfreflectie. Je moet op een objectieve manier kunnen terugkijken naar het verleden en nagaan wat er precies gebeurd is en waarom. Het is belangrijk om vanuit verschillende ooghoeken het verhaal te benaderen in plaats van enkel de schuld op anderen te steken (Adams, 1999).

Het gaat erover dat je personen, plaatsen en momenten kiest die voor jou belangrijk waren. Tijdens het schrijven ga je op zoek naar oorzaak en gevolg, vooral de psychologische processen die erachter verscholen zitten. Dit zorgt voor een beter zelfinzicht (Adams, 1999).

Schrijven is verlossend. Het gaat bijna altijd gepaard met een inzet tot veranderen. Autobiografisch schrijven gaat over het verleden, een plaats waar dingen anders werden aangepakt. Hierdoor kan men na het schrijven het verleden laten rusten en terug opnieuw beginnen, een nieuwe start maken (Adams, 1999).

Structuur brengen aan een traumatische ervaring, zoals een verlieservaring, kan gedurende het schrijven rust brengen voor de jongere.

Emotionele herinneringen worden minder hevig na herhaaldelijke blootstelling. Gedurende het schrijven is het belangrijk om enkel de essentie neer te schrijven. Dit zorgt voor een uitdaging om zo zorgvuldig mogelijk naar de essentie toe te schrijven. Eén van de belangrijkste voordelen bij schrijven is dat er een neergeschreven verhaal ontstaat, dat met anderen kan worden gedeeld.

The grief journal

Vanuit deze inzichten is er besloten om een rouwschrift te structureren voor de rouwende jongeren. Zo krijgen ze verschillende handvatten aangereikt om mee te nemen gedurende het rouwverwerkingsproces.

The grief journal is een notaboek waarin jongeren al hun herinneringen, gevoelens en gedachten aan de overledene kunnen neerpennen. Via een bepaalde structuur overlopen ze het volledige rouwproces. Het is voornamelijk ontworpen voor jongeren die graag schrijven.

Deze grief journal is opgedeeld in verschillende hoofdstukken. Per hoofdstuk krijgen de jongeren telkens een korte uitleg en een opdracht. De jongvolwassenen kiezen zelf in welke mate zij zich aan deze opdracht willen houden. Het is een leeftijdsgroep die nog een bepaalde structuur en geborgenheid nodig heeft, maar vrijheid is evenzeer belangrijk.

Ook worden er gedurende het schrijfproces enkele tips meegegeven. Deze tips hebben als functie de jongeren bewust maken van hun eigen gevoelens. Eerst is er wat psycho-educatie, hierbij wordt er wat extra uitleg gegeven rond een bepaalde emotie. Dit zorgt ervoor dat de jongeren leren omgaan met deze emotie.

Na het ontwerpen van deze grief journal is er een beginnende evaluatie opgestart met als belangrijkste doel de meningen verzamelen van jongvolwassenen. Over het algemeen wordt het rouwschrift positief onthaald. Zowel de jongeren als verschillende experts vinden het zeker een meerwaarde voor de rouwende jongeren. Vervolg onderzoek is echter wel aangewezen. Dit vooral om de beleving van de jongeren na te gaan tijdens het invullen van the grief journal.

Inhoudsopgave

Dankwoord	4
Krantenartikel.....	5
Inleiding	11
1. Algemene situering	12
2. Verlieservaring bij jongvolwassenen.....	14
2.1 Betekenis	14
2.2 Soorten verlies.....	14
2.3 De verschillende gevoelens tijdens verlies.....	16
3. Rouw bij jongvolwassenen	19
3.1 De cirkel van rouw en verdriet	20
3.2 Normale, verstoorde en gecompliceerde rouw	21
3.3 Rouwfasen model.....	22
3.4 Rouwtakenmodel	23
3.5 Het duale procesmodel	24
4. Invloed van schrijven.....	26
5. Schrijfvormen in therapeutische oriëntaties.....	27
5.1 De narratieve benadering.....	27
5.2 De cognitieve-analytische oriëntatie.....	28
5.3 Schrijftherapie	29
6. Het nieuwe schrijven.....	31
6.1 Sociale media.....	31
7. WRITE junior schrijftherapie	33
7.1 Definitie	33
7.2 Werking	34
7.3 Wetenschappelijke onderbouwing	35
7.4 Effectiviteitsonderzoek.....	35
8. Onderzoeksvragen en hypothesen.....	35
Methode.....	37
1. Deelnemers	37
2. Meetinstrumenten/apparatuur	39
Zelfgemaakte verkennende vragenlijsten	39

3. Procedure	41
Deskresearch	41
Bevraging van experts	41
Kwalitatieve productevaluatie	42
4. Kwalitatieve analyse	43
5. Betrouwbaarheid en validiteit.....	45
Betrouwbaarheid.....	45
Validiteit	45
Ethisch handelen	46
Resultaten	47
1. Gesprekken met experts	47
2. Deskresearch	49
Structuur.....	49
Vorm	52
Inhoud	53
3. Verkennende kwalitatieve productevaluatie	61
Positieve punten.....	61
Aanbevelingen	64
Discussie	66
1. De krachten van het onderzoek	66
2. Kritische bedenkingen binnen het onderzoek	67
3. Aanbevelingen vervolgonderzoek	68
4. Conclusie	69
Referenties	70
Bijlagen	74
Bijlage 1: Mail verstuurd naar de praatgroepen	74
Bijlage 2: Informatiebrief voor de jongeren	74
Bijlage 3: Beoordelingsformulier voor de jongeren	74
Bijlage 4: Beoordelingsformulier voor de experts.....	74
Bijlage 5: Toestemmingsverklaring voor minderjarigen	74
Bijlage 6: Toestemmingsverklaring voor meerderjarigen	74
Bijlage 7: Kwalitatieve data-analyse.....	74
Bijlage 8: The grief journal.....	74

Abstract

We zijn binnen onze maatschappij veel bezig met de dood. Het voornaamste daarbij is om de dood te vermijden. We proberen zoveel mogelijk oplossingen te vinden om aan de dood te ontsnappen, via de moderne geneeskunde is dit ook meer en meer mogelijk. We verschuiven de dood en al wat erbij komt steeds meer naar de achtergrond, in de hoop het niet tegen te komen. Hierdoor zijn we niet voorbereid eenmaal we met dood geconfronteerd worden. Overlijden is geen sociaal gebeuren, het wordt eerder gezien als een persoonlijke tragedie. We hechten er weinig tot geen belang aan, in de hoop dat we het ons niet overkomt. Dus wanneer iemand onverwachts overlijdt, kan dit voor heel wat persoonlijke problemen zorgen. Het wordt soms moeilijk aanvaard om daar lang bij stil te staan en effectief te rouwen. Doorgaan is de boodschap, je moet nog zoveel bereiken in het leven. Zeker voor jongvolwassenen is dit een moeilijke opgave. Het is een leeftijdsgroep die in de overgangsfase zit. Ze worden niet meer gezien als kinderen, maar het zijn ook nog geen volwassenen. Toch ziet de maatschappij deze leeftijdscategorie als voldoende volwassen om hun verwerkingsproces zelf aan te kunnen. Mensen verwachten dat zij verder gaan met het leven, terwijl dit voor deze jongeren niet altijd evident is. Daarom is er voor deze leeftijdsgroep een goede ondersteuning nodig, wat niet altijd evident is.

In onze moderne samenleving is schrijven op sociale media normaal. Mensen ventileren er hun gedachten en gevoelens door profielen als facebook, twitter, etc. Digitaal schrijven is heel actueel, maar ook het terug schrijven met pen en papier is zijn optocht aan het maken in onze huidige samenleving.

In dit onderzoek wordt er gekeken hoe we jongeren, tussen de 16-25 jaar in Vlaanderen, kunnen ondersteunen in hun rouwverwerkingsproces door middel van het schrijven. Via deskresearch wordt er een rouwschrift opgesteld waarin jongeren hun gevoelens en gedachten, rond het overlijden van een dierbare, kunnen neerschrijven. Vanuit dit schrijven krijgen ze handvatten aangereikt om met dit overlijden om te gaan en ze leren vooral coping mechanismen. Deze vorm van therapie heeft zijn efficiëntie bewezen bij volwassenen, maar voor kinderen en adolescenten is er momenteel nog onvoldoende onderzoek verricht. Met ons onderzoek proberen wij hieraan tegemoet te komen. Om de theoretische achtergrond van dit schrijfschrift meer kracht bij te zetten, is er al een verkennend onderzoek gebeurd naar de meningen van de jongere zelf. Hierbij is gebruik gemaakt van een verkennende vragenlijst, vanuit kwalitatief onderzoek.

Inleiding

*Vergeet niet lief te hebben,
bemin degene die van je houdt.
Laat je geliefden niet om je huilen,
huil om hen.
Vergeet niet om te houden
van wat je liefhebt,
te omhelzen wat leeft,
te herinneren wat was.
Vergeet niet te zijn wie je bent
Heb lief.
En laat nooit meer los*

Marie Godderis

1. Algemene situering

Doorheen de jaren is het principe ‘de dood’ verschoven van een publieke gebeurtenis naar eerder persoonlijke tragedie. Vroeger wist het hele dorp wanneer iemand stervende was. De kerkklokken klonken en vele dorpsgenoten gingen nog een laatste keer op bezoek bij de stervende (Maes, 2007).

In onze moderne samenleving is dit niet meer het geval. We zien ‘de dood’ eerder als een persoonlijk probleem. Dit heeft verschillende medische, culturele en maatschappelijke oorzaken (Bernts, 2001).

Door *medisch-technische ontwikkelingen* is de dood meer naar de achtergrond geschoven. De levensverwachtingen zijn enorm gestegen doorheen de jaren. De dood wordt eerder gezien als een fenomeen die vooral bij ouderen voorkomt. Uit cijfers van zorg- en gezondheid in België zijn 95% van de sterfgevallen mensen ouder dan 70 jaar. Hierbij kunnen we dan ook nog eens stellen dat ouderen steeds vaker in een woon – en zorgcentrum worden opgenomen. Dit komt vooral omdat zij niet meer kunnen functioneren in de steeds evoluerende maatschappij en waardoor ze soms als een last worden gezien. Deze mensen zitten in een andere fase van hun leven, ze wonen niet meer thuis en hebben meestal constante verzorging nodig (Bernts, 2001).

Het contrast met mensen die op een jonge leeftijd sterven wordt hierdoor groter. We zijn gewend geraakt aan een verwachte dood, maar de onverwachte dood wordt als een onsamenhangendheid ervaren (Bernts, 2001).

Dit geldt ook in *maatschappelijk opzicht*. In de huidige samenleving is het belangrijk om als een onafhankelijk en zelfstandig individu te functioneren. Hierdoor heeft de impact van de dood nog weinig maatschappelijke gevolgen. Deze onafhankelijkheid zorgt ervoor dat een individu als misbaar wordt gezien in iemands leven. Een persoon wordt steeds belangrijker gevonden in zijn/haar naaste omgeving. Wat als gevolg heeft dat de meeste belangrijke relaties binnen onze omgeving onvervangbaar worden. We kunnen dus stellen dat het overlijden van een individu wordt aanzien als een persoonlijke tragedie enkel voor de directe naaste omgeving. De dood van een individu heeft tegenwoordig dus nog weinig maatschappelijke gevolgen (Bernts, 2001).

Er zijn ook heel wat *culturele ontwikkelingen*. De dood is meer bespreekbaar geworden. Volgens Giddens (1991,1994) leven we in een reflexieve, post-traditionele samenleving, reflexiviteit heeft hier de betekenis van stilstaan bij het onderwerp ‘de dood’. Wat denken we

echt over het doodgaan? Waar gaan we naartoe na de dood? Is doodgaan een natuurlijk rustpunt? Het zorgt ervoor dat we gaan nadenken over deze vragen, dit kan bij velen leiden tot een soort acceptatie en gemoedsrust naar het einde toe. Doordat de dood steeds bespreekbaarder wordt, creëer je een soort van rationalisering voor het onderwerp. Mensen gaan steeds beredeneerder nadenken over de dood, waarbij alles opnieuw in twijfel wordt getrokken. Anderzijds is het in onze samenleving belangrijk om het ideale leven te leiden. Succes, schoonheid en autonomie zijn hierbij kernbegrippen. Ziekte, beperking, pijn en dood behoren niet in dit perfecte plaatje. Het wordt gezien als 'een indringer voor het ideale leven' (Bernts,2001).

2. Verlieservaring bij jongvolwassenen

2.1 Betekenis

Verlies begrijpen we als het kwijtraken van één of meer betekenisvolle elementen uit je bestaan. Wanneer je deze elementen verliest zal je de houvast die je eraan ontleende kwijtraken (de Mönnink, 2008). Iets of iemand verliezen maakt een heel belangrijk deel uit in het leven van een jongvolwassene. Ze vormen de basis van het psychisch welbevinden en bij wijze van spreken een belangrijke voorwaarde voor de jongere om te groeien. (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

Een jongvolwassene is iemand tussen de leeftijd van 16 en 25 jaar. Tijdens deze periode ontwikkelen ze zich van jongere naar volwassene. Echter, lichamelijk en vooral psychisch zijn jongvolwassenen nog niet volgroeid. Het is dus van belang om deze leeftijdscategorie steeds goed te ondersteunen, zodat ze zich kunnen ontwikkelen tot waardige volwassenen. (Fiddelaers-Jaspers, 2005). Vertrouwen, openheid en nabijheid zijn heel belangrijke elementen om ervoor te zorgen dat de jongere zich verbonden voelt, dan pas zal er ruimte zijn om gevoelens en gedachten te delen (Vanden Abbeele, 2001).

2.2 Soorten verlies

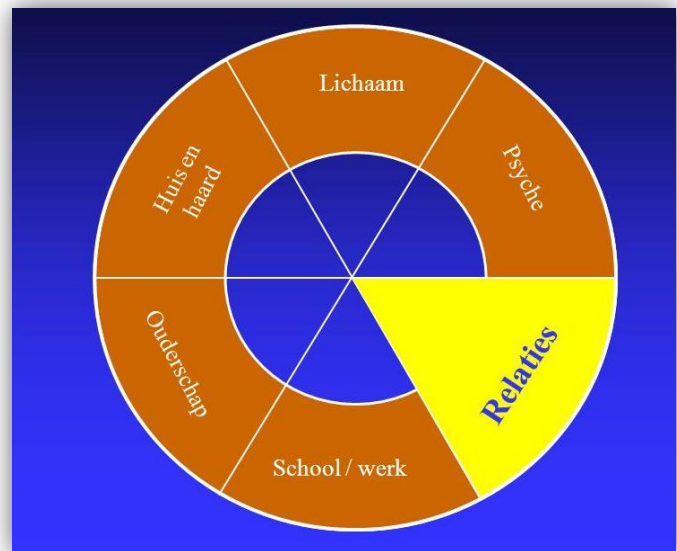
We kunnen spreken van twee soorten verlies, namelijk incidenteel en overgangsverlies. Incidenteel verlies is een soort verlies dat op zichzelf staat. Deze gebeurtenissen zijn onvoorspelbaar en onverwacht. Het zorgt ervoor dat ze zeer ingrijpend zijn. Wanneer je met zo'n verlies te maken krijgt, kan je levenscyclus drastisch veranderen. Bij jongvolwassenen is zo'n incidenteel verlies bijvoorbeeld de dood van een ouder. De jongeren zijn in hun volle ontwikkeling en tijdens deze verandering verliezen ze totaal onverwacht een belangrijke steun nl. een ouder (de Mönnink, 2008).

Overgangsverlies is een onderdeel van de levenscyclus. Door de verschillende overgangen in je leven geef je, je oude bekende rollen op voor nieuwe onbekende posities. Het verlies komt voornamelijk voor bij het opgeven van oude patronen om zich in een nieuwe rol te storten. Bij jongeren is dit de overgang van de kindertijd naar de volwassenheid, bij wijze van spreken het verlies van de kindertijd (de Mönnink, 2008).

Iedere jongvolwassene heeft een vaste structuur nodig in zijn leven. Deze levensstructuur deelt men op in drie verschillende segmenten. Elk segment staat voor een andere vorm van verlies (de Mönnink, 2008).

Het *fysiek segment* staat voor gezondheidsverlies.

Verlieservaringen in dit segment zijn bijvoorbeeld de dood, ziektes, lichamelijke misvormingen, incest, verkrachting, mislukte plastische chirurgische ingreep... Het verlies van de gezondheid tijdens bijvoorbeeld ziekte tast de controle aan die de jongere heeft over het leven. Het gevoel van rechtvaardigheid en de beleving van het hier en nu kunnen daarbij ernstig verstoord geraken (de Mönnink, 2008).



Figuur 1 Verliescirkel (de Mönnink, 2008)

Het *persoonlijk segment* staat voor het psychisch verlies. Met psychisch verlies wordt bedoeld de geest en de geestelijke vermogens, dit zijn allerlei trauma's die het functioneren op psychisch gebied belemmeren of onmogelijk maken. Dit soort verlieservaringen zijn bijvoorbeeld dementie, verslaving, ontluistering, psychische stoornissen... (de Mönnink, 2008).

Het *sociale segment* staat voor het relatieverlies. Verlies rond sociale omgeving kan worden opgedeeld in vier verschillende groepen, verlies van relaties, school/werk omgeving, ouderschap, woonomgeving (de Mönnink, 2008).

Deze drie segmenten beïnvloeden elkaar. Ze zorgen ervoor dat er een goede balans is in de levensstructuur van de jongeren. Echter, als één segment uit balans is, zal die ervoor zorgen dat de andere twee ook uit balans geraken. Dit wordt soms eens vergeten in de zorgverlening, daar is men vooral met het fysieke en persoonlijke segment bezig (de Mönnink, 2008).

2.3 De verschillende gevoelens tijdens verlies

~ Verdriet

Verdriet is een heel natuurlijke emotie bij het overlijden van een dierbaar persoon. Het is een soort ontlading waarbij ze een emotionele teleurstelling ervaren, hun leven zal nooit meer hetzelfde zijn. Alle verwachtingen en wensen samen met de overledene zullen niet meer uitkomen. Iedereen verwerkt verdriet op zijn eigen manier. Bij meisjes is het gekend dat zij hun tranen de vrije loop laten, ze kunnen aantonen wanneer ze verdrietig zijn. Jongens zetten hun verdriet eerder om in boosheid, hun verdriet uit zich aan de binnenkant. Voor andere jongeren helpt muziek bij hun verdriet. Dit kan een liedje zijn die hen aan de overledene doet denken of een liedje van de herdenkingsdienst, enz. Echter, wanneer de jongere verdriet probeert te vermijden kan dit ervoor zorgen dat geluk niet meer intens wordt ervaren. Tranen hebben een helende werking, het zorgt voor een ontlading van energie. Als we verdriet gaan vermijden kan dit omgevormd worden tot een depressie, zelfmedelijden of isolatie (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

~ Boosheid

We kunnen boosheid omschrijven als een beschermende factor voor de jongere. Deze boosheid wordt gebruikt om aan te geven wanneer de ander de grenzen overschrijdt. Wanneer iemand zijn boosheid uit wil dit zeggen dat er iets is waar aandacht moet aan besteed worden. Het is een zeer nuttig gevoel. Bij het ervaren van verlies kan deze boosheid optreden door de oneerlijkheid van de wereld. Wanneer oudere mensen sterven is dit de manier van leven, echter wanneer een jong persoon sterft wordt dit als onrechtvaardig ervaren. Jongeren merken dat het leven niet rechtvaardig is en doodgaan niet voorspelbaar. Je kan de tijd niet terugdraaien en de dingen veranderen. Dit zorgt ervoor dat veel frustraties ontstaan. Deze teleurstelling kan resulteren in boosheid. Op zo'n moment zijn de jongeren vaak boos op de hele wereld, door het onrecht dat hen is aangedaan. Deze emotie kan je omzetten in negatieve of positieve energie. Als ze hun boosheid niet leren positief uiten kan dit resulteren in woede, agressie, destructief gedrag, etc. Boosheid wordt vaak vergeleken met cement, het blijft in je zitten en wordt langzaam aan moeilijker af te breken. Daarom is het belangrijk om dit op een positieve manier te leren uiten. Bijvoorbeeld door te gaan tekenen, schreeuwen, schrijven, huilen, etc. Wanneer jongeren deze emotie omzetten in positieve energie kan dit ervoor zorgen dat dit de dingen gaan veranderen (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

~ Angst

Angst is een primair gevoel. Als baby ben je volkomen afhankelijk van je verzorger, er is telkens een angst tot verlating, tekortkoming aan aandacht, verzorging. Deze angst komt ook terug wanneer iemand een dierbare verliest. We kunnen stellen dat de jongere zich in de steek gelaten voelt. Het is een nuttig gevoel, het verscherpt de zintuigen. Dit zorgt ervoor dat de jongere opmerkzaam is wat er rond hem gebeurt. Het is belangrijk dat deze emotie mag aanwezig zijn en wordt bevestigd. Wanneer dit niet gebeurt kan de jongere een toestand ontwikkelen waarin hij telkens een lichte graad van alarm ervaart. Het is dus van belang om de jongere geborgenheid te bieden tot ze uiteindelijk hun angst overwinnen en weer zaken alleen aandurven (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

~ Jaloezie

We kunnen jaloezie omschrijven als een gemoedstoestand waarbij we wensen hetzelfde te hebben als een andere. Het is een normale emotie wanneer iemand overlijdt. De jongere kijkt anders naar de wereld. Ze worden geregeld geconfronteerd met pijnlijke gevoelens. Deze emotie mag en kan er zijn. Wanneer dit niet het geval is kan er afgunst en jijd ontstaan. Na een tijd vermindert deze emotie, maar toch kan het zijn dat jaloezie soms nog naar bovenkomt bij bepaalde gebeurtenissen (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

~ Eenzaamheid

We kunnen eenzaamheid omschrijven als een van de fundamentele gevoelens tijdens een rouwverwerkingsproces. De jongeren voelen zich in de steek gelaten, ze zijn hun steun en toeverlaat kwijt. Door deze verlieservaring voelen ze zich anders dan hun leeftijdsgenoten. Vooral het onbegrip van de omgeving zorgt voor een fundamentele eenzaamheid. Deze eenzaamheid resulteert in de verwachting dat de jongere het verdriet alleen dient te verwerken. Voor zowel jong als oud is dit een bijna onmogelijke opdracht (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

~ Verwarring

Een overlijden zorgt voor veel verschillende emoties. Deze gemoedstoestanden kunnen de jongere overvallen. Sommige jongeren kunnen enkel nog aan het gebeurde denken en kunnen zich op niets anders meer concentreren. Het is verwarrend als het leven gewoon doorgaat,

terwijl de jongere blijft vastzitten met al zijn gedachten en emoties. Dit is heel normaal en tijdelijk (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

~ Zelfvertrouwen

Het vertrouwen van de jongere krijgt een flinke deuk na het verlies van een dierbare. Het gevoel dat alles wel weer goed komt is plots volledig verdwenen. Dit zorgt voor een harde aanvaring met de realiteit. De daling van het zelfvertrouwen gaat gepaard met de stijging van de onzekerheid bij de jongere (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

~ Machteloosheid

De jongvolwassene heeft het gevoel dat ze niets hebben kunnen doen om dit verlies te voorkomen. Het gevoel van machteloosheid heeft te maken met het verlies van controle over het leven. Dit zorgt voor spijt en schuld. De jongere ervaart schuldgevoelens naar de overledene toe. Door zijn eigen aandeel in de dood van de dierbare te zoeken, zal de jongvolwassene deze machteloosheid proberen maskeren (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

~ Niets voelen

Het kan zijn dat de jongvolwassene in het begin juist niets voelt. Het lijkt alsof ze volledig verdoofd zijn. Dit ‘niets voelen’ is een soort ingebouwd beschermingsmechanisme, zodat we niet overspoeld geraken door verschillende emoties. Het kan bij sommige jongeren jaren duren vooraleer ze echt voelen hoeveel pijn en verdriet het verlies veroorzaakt (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

~ Vreugde

Vreugde en verdriet zijn nauw verbonden met elkaar. Wanneer de jongvolwassene van iemand houdt ondervindt hij/zij geluk. Echter, als die persoon hen verlaat ervaren ze pijn en verdriet. Als de jongere dan voor geluk en vreugde kiest, kan de mogelijkheid bestaan dat ze op een bepaald moment ongelukkig zijn. Ze sluiten zich af van anderen om dit verlies niet meer te moeten ervaren. Zo zorgen ze ervoor dat de kans op geluk en vreugde verkleint. Vreugde is een emotionele energie die kracht geeft in de wisselwerking met de omgeving. Bv. bij dansen, sporten, een bijzonder contact met iemand anders. Als persoon kan je deze vreugde enkel ervaren als ook de andere basisemoties (angst, boosheid en verdriet) de kans krijgen om er te zijn. Vreugde kan genezend zijn, ook humor kan helend werken. Het zorgt voor een ontlading van de druk van de dagelijkse ellende die je ervaart. Het kan de jongere

even bevrijden van de ernst van het leven (Fiddelaers-Jaspers, 2005). De jongere kan het idee hebben dat ze nooit meer plezier mogen maken. Dit uit respect voor degene die ze verloren hebben. Het lijkt voor hen de enige manier om nog een contact te ervaren met degene die ze zijn verloren (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

3. Rouw bij jongvolwassenen

Rouw wordt in de Landelijke richtlijn 'Rouw' beschreven als het geheel van lichamelijke, emotionele, cognitieve en gedragsmatige reacties van een persoon met wie een betekenisvolle relatie bestond (Keirse & Kuiper, 2012).

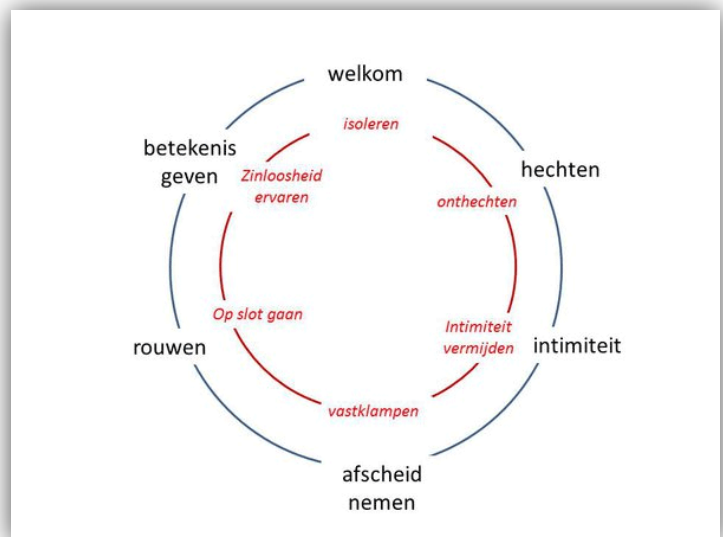
De gevoelens, de gedachten, de gedragingen die een persoon ervaart bij het verlies van een dierbaar persoon kunnen we dus rouwen noemen. We kunnen rouwen onderscheiden in twee verschillende fasen. Eerst is er een strijd met zichzelf om het intense verdriet en de pijn te verwerken. Het eerste moment wordt de jongere overmand door het gemis en het verdriet voor de dierbare, hij is als het ware de pijn. Uiteindelijk kan deze pijn omgezet worden in gemis. Nadien is het belangrijk voor de jongere om zijn leven terug op orde te krijgen. Tijdens het intense verdriet is het moeilijk voor de jongere om verder te gaan met 'het gewone leven', daarom is het van belang om na die periode de gewone dagelijkse activiteiten terug op te nemen (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

Voor jongeren is dit een hele moeilijke periode. Deze jongvolwassenen hebben nog altijd het gevoel van geborgenheid en bescherming nodig, maar de buitenwereld verwacht van hen dat ze zich als volwassenen gedragen. In deze periode maakt een jongvolwassene een dubbele verlieservaring mee. Ze moeten afscheid nemen van hun kindertijd en hebben daarbovenop nog een dierbare die ze verliezen (De Mönnink, 2001). Hun verdriet wordt daarbij dan nog vermengd met de typische adolescentenproblemen. Ze worstelen vaak met hun identiteit, afhankelijkheid, emoties, afstandelijk gedrag, etc. (Keirse, 2016).

3.1 De cirkel van rouw en verdriet

Deze zwarte cirkel (figuur 3) geeft de verschillende fasen aan voor een normale rouw. Jongeren maken contact met anderen, sluiten vriendschappen. Wanneer er een vertrouwensband is met deze persoon, zullen de jongeren zich hechten. Er zal een soort wederzijds respect en vriendschap ontstaan. Wanneer deze persoon sterft komt dit voor de jongere extra hard aan. Er ontstaat een immens verdriet die volgens de jongere nooit zal overgaan. Tijdens het rouwen zal de jongere dit verdriet proberen een plaats geven. Dit proces is heel belangrijk, het zorgt ervoor dat de jongere de balans in zijn leven terugvindt. Een betekenis geven aan dit verdriet en verlies is hierbij van cruciaal belang. Daarna kan de jongere de tijd nemen om het verdriet een plaats te geven en de leegte die het verlies achterlaat te verwerken (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

De rode cirkel (figuur 2) geeft een verstoorde rouw aan. Op zich zijn deze verschillende elementen zoals isoleren, onthechten, intimiteit vermijden, vastklampen, op slot gaan, zinloosheid ervaren geen ernstige problemen. De situatie wordt enkel verontrustend wanneer deze elementen een lange periode vasthouden. Het kan ervoor zorgen dat de jongere extra problemen ervaart, zoals depressie (Fiddelaers-Jaspers, 2005).



Figuur 2: De cirkel van rouw en verdriet (Fiddelaers-Jaspers)



Figuur 3 Zwarte cirkel van rouw en verdriet (Fiddelaers-Jaspers)

3.2 Normale, verstoorde en gecompliceerde rouw

Overgenomen uit Fiddelaers-Jaspers, R. (2005). *Mijn troostende ik* (2e ed.). Kampen, Nederland: Kok ten Have.

	Omschrijving	Oorzaak	Soorten reacties/ Symptomen	Aantal reacties/ Symptomen	Duur	Intensiteit	Gevolgen	Hulp of steun
Normale rouw	Rouw als normale aanpassing aan een belangrijk verlies	Dood van een belangrijk ander	Allerlei emotionele, lichamelijke, denk- en gedragsreacties	Diverse reacties, nauwelijks of geen stapeling	Beperkte duur	Matige intensiteit	Goed tot redelijk goed functioneren	Rouwondersteuning in de naaste omgeving en op school
Verstoorde rouw	De aanpassing aan het verlies ondervindt obstakels en kan daardoor tijdelijk stagneren of bemoeilijkt worden	De dood van een belangrijk ander	Allerlei emotionele, lichamelijke, denk- en gedragsreacties	Diverse verstoorde reacties zoals uitstel, onderdrukking en psychosomatische klachten. Eventueel stapeling van reacties	Aanhoudende reacties	Intensief	Problemen in het functioneren thuis, op school, in het sociale netwerk	Overduidelijke verslechtering van het functioneren op allerlei belangrijke levensgebieden van de jongeren
Gecompliceerde rouw	Rouw als psychische stoornis	Dood van een belangrijk ander	Allerlei emotionele, lichamelijke, denk- en gedragsreacties	Meerdere reacties en symptomen volgens de DSM-criteria	Lang aanhoudende reacties volgens de DSM-criteria	Zeer intensief	Overduidelijke verslechtering van het functioneren op allerlei belangrijke levensgebieden van de jongeren	Psychologische en therapeutische hulp na indicatie

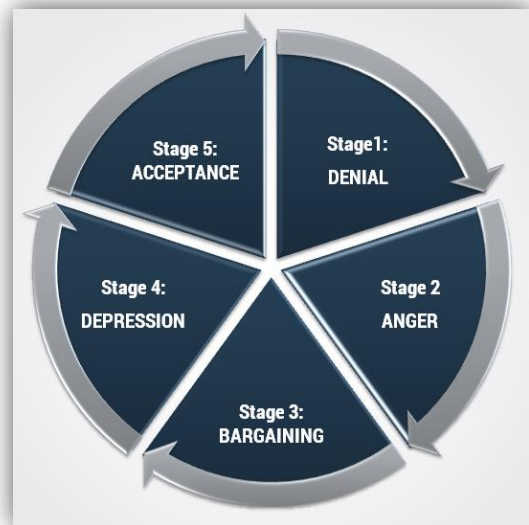
Tabel 1: Indeling in diverse vormen van rouw

3.3 Rouwfasen model

Het model van Elisabeth Kübler-Ross (o.a. 1982) is een van de oudste en bekendste modellen. In wetenschappelijke kringen wordt dit rouwfasen model eerder gezien als toonaangevend. Het model geeft aan hoe het zou moeten. Er zijn echter weinig psychologen die er nog effectief mee aan de slag gaan (Brents, 2001).

De achterliggende gedachte erachter is dat er 5 fasen moeten worden doorlopen, om zo op een goede manier het verlies te verwerken. Wanneer deze fasen niet op een goede manier worden doorlopen, zou dit negatieve gevolgen kunnen hebben voor de verwerking. Hierdoor kan men onvoldoende rouwen en eventueel in een gestoorde rouw terecht komen (Harrington & Harrison, 1999).

Deze 5 fasen waren in het begin toepasbaar op de stervende, maar na enige tijd werd duidelijk dat je ze ook kon toepassen op het rouwproces. De fasen zijn een opeenvolging van ontkenning, woede, onderhandeling, depressie en acceptatie (Brents, 2001).



Figuur 4 Het rouwfasenmodel (Kübler-Ross)

~ Ontkenning

Dit begrip is vooral symbolisch op te vatten. De persoon die een dierbare is verloren klampt zich vast aan de gedachte dat die terugkomt. Dit wil zeggen dat hij wel weet dat het individu overleden is, maar toch nog ergens hoopt hem terug te zien (Kübler-Ross, 2012).

~ Woede

Dit kan vele verschijningsvormen aannemen. Woede omdat de persoon je heeft verlaten, woede omdat je niet goed genoeg voor hem gezorgd hebt, ... Deze fase is belangrijk omdat je dan uiteindelijk beseft dat je het wel zal overleven. Nadien slaan alle andere gevoelens toe, zoals verdriet, paniek, pijn, eenzaamheid, etc. (Kübler-Ross, 2012).

~ Onderhandeling

In deze fase zal men proberen te onderhandelen om toch een beter gevoel te krijgen. Als je beloofd één ding te doen, dan zal er zeker iets tegenover geplaatst worden. Het kan een tussenstation zijn die de adolescent nodig heeft om zich aan de nieuwe omstandigheden aan te passen (Kübler-Ross, 2012).

~ Depressie

Deze fase komt voor wanneer men de realiteit accepteert. Er komen gevoelens van verdriet, angst, eenzaamheid naar boven die men steeds weer wil uiten. De jongere is in deze fase nog amper te bereiken. Meestal zit in het verdriet, diep verscholen, nog onderdrukte woede. Deze onderliggende woede kan een oorzaak zijn voor de depressie (Kübler-Ross, 2012).

Acceptatie

De jongvolwassene zal pas het verlies aanvaarden wanneer hij/zij voldoende tijd en hulp heeft gehad om de fasen te doorlopen. Na enige tijd zal de gebeurtenis een plaats krijgen en eventueel ook kunnen loslaten (Kübler-Ross, 2012).

3.4 Rouwtakenmodel

Het rouwtaken-model wordt voorgesteld door James Willem Worden (1992), een Amerikaanse psycholoog. Het wordt gezien als een dynamisch proces waarbij de adolescenten een aantal taken hebben als vorm van verwerking, maar als die taken niet als geheel worden doorlopen, kan er een problematische rouw ontstaan (Spuij, Stikkelbroek, Goudena& Boelens, 2008).

Willem Worden onderscheidt volgende vier taken die belangrijk zijn om verlies te verwerken.

De **eerste taak** is het aanvaarden van het verlies. Dit is de belangrijkste taak om te beginnen aan de verwerking van het verlies. Het aanvaarden van de realiteit is niet evident, de persoon kan zich vaak geen leven zonder de overleden persoon voorstellen. Deze aanvaarding kan van persoon tot persoon verschillen, de ene klapt volledig toe terwijl de andere zijn tranen niet kan bedwingen. De werkelijkheid van het verlies moet worden erkent, alleen zo kan je het rouwproces echt starten. Voor sommigen is het zelf aangewezen om het lichaam van de

overledene te bezoeken, zo wordt de realiteit onmiddellijk duidelijk (Keirse, 1995). De bewustwording van de onomkeerbaarheid staat hier centraal.

De tweede taak is het doorkomen van pijn en verdriet. Het is heel normaal om intens verdriet en pijn te voelen. Men mag dit ook zeker niet uit de weg gaan. Na enige tijd zal deze pijn afzwakken en krijgt men de ruimte om het onder woorden te brengen (Keirse, 1995).

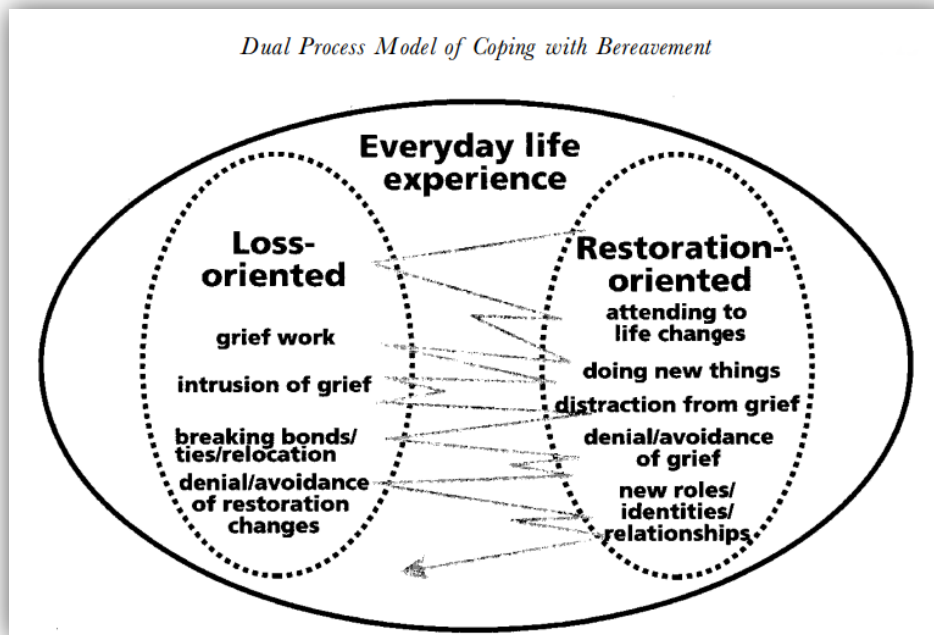
De **derde taak** is het aanpassen aan de nieuwe situatie. De jongvolwassene zelf zal een aantal nieuwe vaardigheden moeten aanleren om praktische zaken te kunnen overnemen. Dit hangt af van de plaats die de overledene in het leven van deze persoon had. Leven met het besef dat je zonder de ander verder moet, zorgt voor een hele aanpassing. De jongere zal waarschijnlijk zijn eigen zelfbeeld moeten aanpassen, door de eventuele beschadiging van de eigenwaarde, de identiteit of het zelfvertrouwen (Keirse, 1995).

De **laatste taak** is de overledene emotioneel een plaats te geven en het leven terug op te nemen met herinneringen aan de overledene. Wanneer men aan de vierde fase is begonnen, merk je dat de nabestaanden beetje bij beetje terug plezier krijgen in het leven. De jongvolwassene heeft het overlijden een plaats kunnen geven in het hart en in de geest, de pijn is minder scherp en minder aanwezig. Ze kunnen terug genieten van de kleine dingen. Zo merk je dat het leven terug verder gaat (Keirse, 1995).

3.5 Het duale procesmodel

Het duale procesmodel van Stroebe en Schut (1999; 2002) omschrijft hoe men via het vinden van een balans verder kan gaan na een verlies. Zij spreken over twee verschillende richtingen, verliesgericht en herstelgericht (Moors, 2015).

Om gezond te kunnen rouwen moet er volgens Stroebe en Schut (1999; 2002) een flexibele heen en weer beweging zijn tussen deze twee coping-strategieën. De verliesgerichte coping-strategie gaat voornamelijk over het bezig zijn met het verlies (Moors, 2015). We noemen dit de rouwarbeid; het proces van verwerking waarbij de jongvolwassene langzaam aan het verlies een plaats geeft (Spuij, 2017). Bij de herstelgerichte coping-strategie zal de jongvolwassene zich proberen aanpassen aan de nieuwe situatie, zoals de veranderingen die zijn ontstaan na het verlies van de dierbare (Moors, 2015). Hierbij wordt vooral gefocust op de aanpassingen die plaatsvinden na het verlies (Spuij, 2017). *(Zie figuur 5)*



Figuur 5 Het duale procesmodel (Stroebe & Schut, 1999)

Het duale procesmodel heeft drie vertrekpunten. Als eerste geeft het duale procesmodel de ruimte aan jongvolwassenen om op verschillende manieren om te gaan met hun verlies. Er bestaat in dit model geen één correcte manier om te rouwen (Spuij, 2017). Uit onderzoek blijkt dat vrouwen eerder verliesgericht zijn, terwijl mannen eerder herstelgericht gaan reageren (Moors, 2015). Ten tweede stellen Stroebe & Schut het rouwproces voor als een actief proces. Het richt zich enerzijds op het verlies en anderzijds op de actieve aanpassing aan de nieuwe situatie (Spuij, 2017). Bijvoorbeeld een dochter die haar moeder verliest moet ook leren omgaan met het feit dat zij enkele nieuwe taken op zich zal moeten nemen. Als laatste is er binnen het duale procesmodel ruimte gemaakt voor het nemen van een pauze. Rouwen kunnen we omschrijven als een arbeid, nl. Rouwarbeid. Net zoals bij gewone arbeid is er af en toe ook eens nood aan een pauze (Spuij, 2017).

Dit model geeft aan dat het voor jongvolwassenen heel normaal is om soms niet bezig te zijn met het verlies. De jongere gaat zich op dat moment meer focussen op het herstel om zo weer meer houvast te krijgen op het leven en die verschillende emoties. Het vermijden van verliesgerelateerde gedachten is, tot op zeker hoogte, nodig voor de jongere. Het is gezond om even met de toekomst, zonder de overledene, bezig te zijn (Spuij, 2017).

Het duale procesmodel benadrukt wel dat er een gezond evenwicht moet zijn (Moors, 2015). Jongvolwassenen kunnen tijdens hun rouwproces blijven vastzitten in een van beide coping-

strategieën. Wanneer dit gebeurt bij verliesgerichte rouw kan dit chronische rouw veroorzaken. Dit wil zeggen dat de jongere zich steeds bezig houdt met dit verlies, het zoeken naar antwoorden en blijven verlangen naar de overleden dierbare. De jongvolwassene kan ook vastzitten in de herstelgerichte rouw. Hierbij zal hij alles wat met het verlies te maken heeft vermijden, hij zal zich telkens bezighouden met de toekomst. Dit wordt ook de ontkende of uitgestelde rouw genoemd (Maes, 2007).

4. Invloed van schrijven

“Something happens when I write that doesn’t happen when I only think or feel or talk,” says Ruth. “I come home to myself. I listen to myself with the same care and attention I would give a loved one.” (Adams, 1999)

De laatste jaren is er een heropleving van therapeutisch schrijven. Ouderen worden aangemoedigd om hun memoires op te schrijven, zelfs gevangenen leren schrijven om hun verhaal op papier te kunnen zetten (Adams, 1999).

Waarom is schrijven zo therapeutisch? Wanneer men een eigen levensverhaal neerschrijft vraagt dit serieuze zelfreflectie. Je moet op een objectieve manier kunnen terugkijken naar het verleden en nagaan wat er precies gebeurd is en waarom. Het is belangrijk om vanuit verschillende ooghoeken het verhaal te benaderen in plaats van enkel de schuld op anderen te steken (Adams, 1999).

Het gaat erover dat je personen, plaatsen en momenten kiest die voor jou belangrijk waren. Tijdens het schrijven ga je op zoek naar oorzaak en gevolg, vooral de psychologische processen die erachter verscholen zitten. Dit zorgt voor een beter zelfinzicht (Adams, 1999).

Schrijven is verlossend. Het gaat bijna altijd gepaard met een inzet tot veranderen. Autobiografisch schrijven gaat over het verleden, een plaats waar dingen anders werden aangepakt. Hierdoor kan men na het schrijven het verleden laten rusten en terug opnieuw beginnen, een nieuwe start maken (Adams, 1999).

5. Schrijfvormen in therapeutische oriëntaties

Het centrale element bij het therapeutisch schrijven is het proces en niet het resultaat. Doordat er in therapie een discretie is tijdens het schrijven, zorgt dit voor een vrijheid om de belangrijke thema's te verkennen (Hulpiau & Vandereycken, 2008).

Er zijn twee therapeutische oriëntaties waarbij schrijfvormen worden gebruikt. Bij deze stromingen speelt de toepassing van schrijven in de therapie een belangrijke rol (Hulpiau & Vandereycken, 2008).

5.1 De narratieve benadering

Het is een vorm van psychologie die zich voornamelijk bezighoudt met het verhaal dat de mens over zichzelf vertelt. Mensen creëren hun identiteit door het vertellen wat hen allemaal overkomt (Bohlmijer, 2008).

Bij de narratieve benadering probeert men te onderzoeken hoe mensen zich kunnen ontwikkelen door het vertellen van hun verhaal en daarover te reflecteren. Heel belangrijk is de ordening van de emotionele verhalen. Zo kan men tot een geheel komen om uiteindelijk een andere wending te creëren voor het verhaal (Bohlmijer, 2008).

Tijdens het luisteren naar de persoon is het van belang om aandachtig te zijn naar de hiaten en de verborgen boodschappen in hun verhaal. Elk verhaal wordt anders verteld, wat ervoor zorgt dat je ernaar moet luisteren met een open houding (Bohlmijer, 2008).

Het doorgeven van vertellingen is voor mensen zinvol en betekenisvol. De narratieve psychologie zorgt ervoor dat mensen stil staan bij de gebeurtenis, dat ze deze gaan interpreteren, een voorstelling van gaan maken. Echter, afzonderlijke gebeurtenissen worden niet altijd onmiddellijk als verbonden gezien. Het vormen van een eigen identiteit mag men hierbij zeker niet uit het oog verliezen. De verteller probeert grip te krijgen op het verleden om zo te kunnen anticiperen op de toekomst (Bohlmijer, 2008).

5.2 De cognitieve-analytische oriëntatie

De therapie vindt zijn oorsprong in de cognitieve gedragstherapie en de psychoanalytische therapie (Bouhouti, z.j.).

Bij de cognitieve analytische therapie wordt er stilgestaan bij de gedachten en gevoelens van de jongvolwassene. Er worden verschillende technieken gebruikt om de gedachten te analyseren en te kijken hoe de jongere ermee omgaat. Dit gebeurt allemaal in nauw contact met de therapeut (Bouhouti, z.j.).

De therapie wordt onderverdeeld in 3 stappen, namelijk herformulering, erkenning en reviseren. Binnen deze therapie richt men op het vergroten van het zelfinzicht. Als de jongeren meewerken en meedenken in de therapie, zal het inzicht in de traumatische gebeurtenis vergroten. De eerste twee weken wordt gevraagd om een dagboek bij te houden (Bouhouti, z.j.).

~ Herformulering

Herformulering van het probleem is één van de eerste taken. Het is voornamelijk de bedoeling om de patiënt op een actieve manier te laten nadenken. Via deze actieve medewerking kan het zelfbewustzijn worden verhoogd. Zo krijgt de therapeut een beter beeld van de patiënt om zo de problemen goed in kaart te kunnen brengen. Deze herformulering gebeurt aan de hand van de Riciprocal Role Procedures (RRP's). Dit zijn de rollen die iemand aanneemt in relatie met anderen aan de hand van wat men verwacht of wenst. Deze RRP's worden zowel in het heden als in het verleden bekeken. Er wordt besproken wat de invloed hiervan is op de huidige relaties, maar ook op het eigen functioneren. De integratie en revisie van de defecte RRP's vormen de belangrijkste kern van deze therapie. Na ongeveer 1/3 van de therapie schrijft de therapeut een herformulering. Hierin vat de therapeut de eventuele traumatische ervaringen uit het verleden samen. Hij probeert de link te leggen tussen de actuele problemen en de problematische gedragspatronen uit het verleden. Tijdens deze sessie krijgt de patiënt de kans om deze brief te lezen en hiermee in conversatie te gaan met de therapeut (Bouhouti, z.j.).

~ Erkenning

Tijdens deze fase wordt er voornamelijk gewerkt aan de revisie van het gedrag en de gedachten bij de patiënt. Met de hulp van de therapeut zal de patiënt bij zichzelf patronen gaan herkennen. Hij zal hiervoor manieren moeten bedenken om ze te veranderen. In deze fase werken therapeut en patiënt intensief met elkaar samen (Bouhouti, z.j.).

~ Reviseren

De laatste fase draait om verbetering. Er worden verschillende middelen en manieren aangereikt om nadien de kans op terugval te verkleinen. Er worden afscheidsbrieven opgesteld, waarin de patiënt de aangeleerde technieken en hulpmiddelen beschrijft die voor hem van toepassing kunnen zijn. In deze brief geeft de patiënt mee wat hij juist geleerd heeft en wat hij waardevol vond gedurende de sessies (Bouhouti, z.j.).

5.3 Schrijftherapie

Uit de website (<https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/alternatief/120083-problemen-van-je-af-schrijven-door-schrijftherapie.html>) kunnen we het omschrijven als een therapie waarin de jongere zijn verleden opschrijft. Het is voornamelijk bedoeld om problemen als angsten, fobieën, stress... naar boven te halen en daarover te schrijven. Vanuit dit schrijven probeert de jongere om te gaan met de gevoelens die dat oproept. Er kan meer duidelijkheid ontstaan over zaken die een hele tijd verdrongen zijn. Het voordeel van schrijven is dat er vaak meer wordt nagedacht hoe de verschillende emoties, gevoelens en gedachten best omschreven worden.

Gedurende het schrijven worden er verbindingen gemaakt met het cognitieve en emotionele brein. Dit zorgt daaropvolgend voor constante impulsoverdracht. Hierbij wordt gebruik gemaakt van het associatievermogen van het brein. Doordat deze prikkels telkens een activiteit veroorzaken in de neuronen worden er nieuwe verbindingen gevormd. Deze neuronen worden spiegelneuronen genoemd. Die spelen een rol bij het uiten en waarnemen van emoties. Het schrijven (de grijpfunctie), het verhaal bekijken of hardop voorlezen stimuleert deze spiegelneuronen. Zo kan de frontale cortex (hersengebied voor zelfcontrole) met het emotionele brein communiceren. De effectiviteit van schrijven kunnen we dus verklaren vanuit de afhankelijkheid tussen emotie en cognitie (Celik, 2015).

Op zich is er geen direct contact nodig met een therapeut. Schrijven is een specifiek moment waarop de jongere aan de slag gaat met zichzelf. Het uiteindelijke schrijfwerk kan via mail uitgewisseld worden of er kan telefonisch contact opgenomen worden met de therapeut. Dit indirect contact kan ook enkele nadelen hebben. De therapeut kan ongemerkt gemanipuleerd worden, hij kan signalen missen in de non verbale communicatie, etc. Vaak is schrijftherapie een onderdeel van een andere therapie waarin direct en indirect contact wordt gecombineerd. Dit blijkt vanuit de website (<https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/alternatief/120083-problemen-van-je-af-schrijven-door-schrijftherapie.html>).

Schrijven als vorm van therapie wordt als sinds de jaren 90 gebruikt. Het versterkt het immuunsysteem en verlaagd de bloeddruk, het werkt ontspannend. Mensen voelen zich lichamelijk en psychisch beter. Het schrijven zorgt voor een gestructureerde manier van denken, dit kan de innerlijke rust stimuleren (<https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/alternatief/120083-problemen-van-je-af-schrijven-door-schrijftherapie.html>).

Voordelen

De website <https://mens-en-gezondheid.infonu.nl/alternatief/120083-problemen-van-je-af-schrijven-door-schrijftherapie.html> beschrijft enkele voordelen omtrent het neerschrijven van een traumatische ervaring. Tijdens het schrijven kan de jongere geconfronteerd worden met eerdere verdrongen emoties. Deze confrontatie kan ervoor zorgen dat deze onderdrukking van emoties in de toekomst minder stress oplevert.

Structuur brengen aan een traumatische ervaring, zoals een verlieservaring, kan gedurende het schrijven rust brengen voor de jongere.

Emotionele herinneringen worden minder hevig na herhaaldelijke blootstelling. Gedurende het schrijven is het belangrijk om enkel de essentie neer te schrijven. Dit zorgt voor een uitdaging om zo zorgvuldig mogelijk naar de essentie toe te schrijven. Eén van de belangrijkste voordelen bij schrijven is dat er een neergeschreven verhaal ontstaat, dat met anderen kan worden gedeeld.

Vanuit de website (<http://www.idee-pmc.nl/psychotherapie/schrijftherapie.html>) gelden er binnen de schrijftherapie ook enkele regels die toch erg van belang zijn:

- ~ Gedurende het schrijven moet de jongere rustig de tijd kunnen nemen om te schrijven.
- ~ Het is aangeraden om twee tot drie keer per week te schrijven. Waarbij de jongere niet langer dan anderhalf uur per keer schrijft.
- ~ De ruimte waar de jongere zit is best een rustige plek, waar de jongere het aangenaam vindt om te verblijven.
- ~ De jongere dient het probleem te benoemen en vooral de emoties niet uit de weg te gaan.
- ~ Spontaniteit is gedurende het schrijven belangrijk. De jongere probeert zo spontaan mogelijk de emoties, ervaringen en gedachten neer te schrijven.
- ~ Na het schrijven doet de jongere best iets leuk. Zo blijft hij niet in die zware emoties en herinneringen hangen.

6. Het nieuwe schrijven

6.1 Sociale media

Sociale media zijn heel prominent aanwezig in ons leven. Mensen laten weten hoe ze zich voelen, ze sturen foto's van gebeurtenissen, verjaardag wensen, etc. dit allemaal gebeurt op de sociale profielen (R Brubaker, Kivran-Swaine, Taber & R Hayes, 2012).

Het is een perfecte tool om verdriet te delen op een online platform. Meestal is er na het overlijden nog een online profiel van de persoon. Via dat online profiel kunnen mensen gemakkelijk herinneringen ophalen over de overledene. Er verschijnen ook heel wat steunbetuigingen op zo'n profiel, die dan gericht zijn naar de familie. Mensen kunnen heel veel energie halen uit deze steunbetuigingen (Westerink, z.j.).

Sociale media worden door de meerderheid gebruikt als communicatie middel. Hierdoor vindt ook het rouwen gedeeltelijk plaats op het online platform. Rouwenden delen vaak dingen die voor anderen ongepast lijken maar voor hen is het een acceptatie van de realiteit. Bijvoorbeeld een vrouw die een filmpje plaatst, waarin te zien is dat twee kleine kinderen een overleden persoon groeten. Dit lijkt een ongepast filmpje om via sociale media te verspreiden, maar voor haar is dit het moment waarop ze de realiteit beseft. Het is voor sommigen een onderdeel van het verwerkingsproces (Westerink, z.j.).

Enige tijd na het overlijden zijn er nog altijd enkele mensen die de persoon dichtbij willen houden. Zij zullen geregeld iets op het profiel plaatsen. Dit kunnen gevoelens, gedachten zijn of een tekst rechtstreeks gericht naar de overledene (R Brubaker et al., 2012).

Online profielen zijn heel openbaar en kunnen ook wat gevolgen met zich meebrengen. Het is belangrijk om goed na te denken wat de gevolgen kunnen zijn als je een bericht plaatst. Mensen die net een dierbare hebben verloren zijn heel kwetsbaar, dus een subtiele aanpak is hiervoor aangewezen (Westerink, z.j.).

Naast rouwverwerking zorgt sociale media ook voor een groep lotgenoten. Dit zijn mensen die dezelfde situatie meemaken of hebben meegemaakt. Het is soms veel gemakkelijker om te praten met een onbekende die weet waarover het gaat. Zo'n groep lotgenoten draagt zeker bij aan de rouwverwerking van een individu (Westerink, z.j.).

~ *Instagram*

Na het overlijden van een dierbare kan men het Instagram profiel aanpassen. Het profiel kan worden verwijderd maar er is ook een mogelijkheid om een herdenkingsstatus te krijgen. Dit is een speciale status op Instagram waar de anderen nog foto's van de overledene kunnen bekijken.

~ *Facebook*

Net zoals bij Instagram, kan er bij overlijden een herdenkingsprofiel worden aangemaakt. Nabestaanden kunnen zo iets schrijven op het profiel van de overledene. Meestal is dit gericht naar de persoon zelf maar soms kan het ook gewoon een uitlaatklep zijn om even hun emoties kwijt te geraken.

Zoals hierboven vermeld is het gemakkelijk om iets op een profiel te zetten, echter er moet goed nagedacht worden over de gevolgen.

~ *Blog*

Een blog is een online dagboek waarin je persoonlijke verhalen en bedenkingen plaatst. Dit gebeurt op een regelmatige basis. Het geeft mensen de kans om vrijuit te schrijven en zich online uit te drukken. Anderen kunnen deze verhalen online lezen en eventueel reageren op het bericht (J Sofka, N Cupit & R Gilbert, 2012).

Mensen die een online dagboek bijhouden gebruiken dit om doelbewust en opzettelijk reflectief te schrijven, dit is goed voor de mentale, psychische, emotionele en spirituele gezondheid (A Dyer, 2009).

Enkele studenten die een online cursus verdriet, verlies en berouw volgen hebben gedurende het semester een online dagboek bijgehouden. Ze merkten duidelijk een aantal korte termijn voordelen op. Het lukte hen beter om tot een goed zelfinzicht te komen waardoor de zelfreflectie veel waardevoller werd. Ze ervoeren dit online dagboek als een educatief instrument tijdens het proces van verdriet en verlies (A Dyer, 2009).

7 WRITE junior schrijftherapie

“In het digitale tijdperk sluit dit behandelprotocol prima aan bij de belevingswereld van kinderen en jongeren. Een echte aanwinst voor de praktijk”

Drs. C. de Roos, coördinator Psychotraumacentrum Kinderen en Jeugd, GGZ Rivierduinen, Leiden.

7.1 Definitie

Overlijden is een fenomeen dat onzichtbaar is geworden, dit wil echter niet zeggen dat het er niet meer is (Bernts, 2001). Jongvolwassenen kunnen hierdoor problemen ontwikkelen op emotioneel, cognitief en sociaal vlak. Het is dus van belang om hen tijdig te behandelen zodat het niet tot ernstige storing van de ontwikkeling kan komen.

Deze Writejunior therapie is een behandeling waarbij jongvolwassenen met de therapeut gaan samenzitten om hun verhaal op te schrijven. Gedurende enkele sessies wordt er gewerkt aan de vorm van het verhaal, maar het leren omgaan met de gebeurtenis staat centraal bij de schrijftherapie. De jongvolwassene zal samen met de therapeut in het proces manieren zoeken om te leren omgaan met het verlies. Het typerende aan deze therapie is dat de jongeren na afloop een tastbaar bewijs hebben over hun gevoelens van het overlijden, ze kunnen de bundel achteraf altijd nog eens bekijken.

7.2 Werking

Een trauma bij jongvolwassenen kan gevolgen hebben op sociaal, emotioneel en cognitief gebied. Schrijftherapie is een kortdurende, directieve, cognitief-gedragstherapeutische behandeling die ervoor zorgt dat jongeren op een gestructureerde manier leren omgaan met hun verlies.

De therapie is gebaseerd op 4 elementen, namelijk exposure, cognitieve herstructurering, coping en social sharing.

Het verhaal wordt chronologisch beschreven en men gaat telkens direct doorvragen naar de gevoelens en gedachten van de jongvolwassene. Door deze techniek toe te passen stimuleer je de exposure. De therapeut zorgt ervoor dat de jongvolwassene een gedetailleerde beschrijving geeft over hun gevoelens en gedachten. Het is van belang om deze beschrijving terug te koppelen naar het verhaal over de verlieservaring.

Doordat de jongvolwassenen het chronologisch moeten beschrijven, rangschikken ze de gebeurtenissen in hun hoofd. Dit zorgt voor een cognitieve structurering, het leert hen op een andere manier tegen de gebeurtenissen aan te kijken. Zo krijgt de jongere het gevoel van controle terug te vinden zijn leven.

Het is belangrijk om de coping mechanismen duidelijk te beschrijven in het hier en nu maar ook in de toekomst, dit wordt met veel aandacht voor psycho-educatie gedaan. Zo wordt het gedrag genormaliseerd, en leert dit de jongvolwassene de traumatische ervaring van het verlies in een kader te plaatsen.

Nadien laat de jongvolwassene zijn verhaal lezen door anderen, meestal zijn dit personen die dicht bij hen staan. De reden hiervoor is dat de jongeren steun en erkenning krijgen zonder hun verlieservaring te moeten vertellen.

De hele therapie gebeurt op een computer. Voor de hulpverlener is dit minder belastend, maar ook voor de jongere is het meestal prettiger. Ze gaan zich volledig op het scherm focussen en kunnen hun gevoelens en gedachten vertellen zonder oogcontact met de therapeut te maken. (van Tongeren, 2012)

7.3 Wetenschappelijke onderbouwing

De WRITEjunior schrijftherapie is gebaseerd op de effectieve cognitieve gedragstherapie bij volwassenen met PTSS. Via onderzoek is gebleken dat de behandeling bij volwassenen even effectief is als de reguliere cognitieve gedragstherapie (Van Emmerik, Kamphuis & Emmelkamp, 2008).

Na elke sessie wordt er gevraagd om in huiswerkopdrachten de traumatische gebeurtenissen te noteren. Het reconstrueren en het veranderen van disfunctionele gedachten staat hierbij centraal. Het voordeel is dat het eindresultaat gedeeld kan worden met anderen. Dit is een heel belangrijk deel binnen de schrijftherapie. Er is gekend dat er ook op lange termijn positieve effecten zijn (van Tongeren, 2012).

7.4 Effectiviteitsonderzoek

Er is al uitgebreid onderzoek gedaan naar cognitief gedragstherapeutische schrijftherapie bij volwassenen met PTSS. Uit dit onderzoek is gebleken dat de behandeling effectief is. Echter, er is nog geen gerandomiseerde klinische trial gedaan om de effectiviteit van cognitief gedragstherapeutische schrijftherapie bij kinderen en adolescenten te meten. In de volgende paragrafen onderzoekt men de resultaten van een ongecontroleerde behandelstudie.

8. Onderzoeksvragen en hypothesen

Het doel is om na te gaan hoe we jongeren kunnen stimuleren om hun gedachten en gevoelens tijdens een rouwproces van zich neer te schrijven. Hierbij is er nagegaan welke verschillende modellen er bestaan om rouwende jongeren te ondersteunen. Aan de hand van deze modellen is er een eindproduct opgesteld. Het eindproduct is een rouwschrift dat gebruikt kan worden in de praktijk.

Om het doel te realiseren moet er een antwoord worden gegeven op de onderzoeksvraag:

“Hoe kunnen we Vlaamse jongeren tussen 16-25 jaar ondersteunen tijdens een rouwverwerkingsproces door middel van schrijven?”

Via deskresearch is er eerst onderzoek gedaan naar wat een rouwende jongere precies nodig heeft. Via deze resultaten is er een rouwschrift gecreëerd. Dit gebeurde in samenspraak met

een rouw begeleidende therapeut. Het schrift dat uit deze fase werd bekomen is gebruikt in de volgende fase van het onderzoek, het afnemen van een kwalitatieve survey.

Het rouwschrift is ontwikkeld voor jongvolwassenen van 16-25 jaar. Deze doelgroep heeft nood aan een sereen schrift waar de gevoelens en gedachten op een veilige manier kunnen genoteerd worden. Een belangrijke vraagstelling is dus: “ *Hoe wordt deze grief journal bij de doelgroep ervaren?*”. Hierbij ligt de focus op hoe het schrift in het heden aanvoelt bij de jongeren. Een volgende vraagstelling kan zijn: “ *Zou deze grief journal een meerwaarde kunnen opleveren voor rouwende jongvolwassenen?*”. Waarbij de focus ligt op de toegevoegde waarde van een rouwschrift tijdens het rouwproces van de jongvolwassene.

Om de onderzoeksvraag op een gestaafde manier te kunnen beantwoorden werd er gekozen om vanuit deskresearch een schrijfschrift te ontwikkelen. Deze tool vormt het antwoord op de onderzoeksvraag. Om er voor te zorgen dat dit beroepsproduct in de leefwereld van de jongvolwassenen aansluit, is er gekozen voor een verkennende productevaluatie. Via een vragenlijst wordt er een veilige omgeving gecreëerd voor de jongeren. Het rouwproces is een breekbare periode voor hen, om hen hiermee niet extra te belasten is er gekozen voor een vragenlijst met open vraagstelling. Dit geeft de jongeren de vrijheid om de grief journal te evalueren, maar ook de geborgenheid blijft gegarandeerd omdat de onderzoeker er niet zelf bij aanwezig is. Het gaat hier om een productevaluatie met als doel het analyseren of het product voldoet aan de doelstellingen. Deze evaluatie van de kwaliteiten en beperkingen van het product worden gemeten door de opdrachtgever of de gebruiker(s). Dit gebeurt gedurende het ontwikkelingsproces om zo eventuele werkpunten te verbeteren (Van den Berghe, 2011).

Hierbij gaat het voornamelijk over hoe ze het schrijfschrift ervaren. Het is belangrijk om na te gaan bij de deelnemers of er in deze grief journal nog andere extra elementen nodig zijn. Door de beperkte tijd is het niet mogelijk voor de deelnemers om het volledige schrift in te vullen. Dit kan eventueel wel gebeuren in een volgend onderzoek.

De vragenlijst dient als evaluatie om het rouwschrift verder te kunnen finaliseren en perfectioneren. Zo bekom je een uiteindelijk prototype dat kan gebruikt worden in de praktijk.

Methode

Om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden werd er aan deskresearch gedaan. Van daaruit is het beroepsproduct the grief journal voortgekomen. We kunnen deskresearch omschrijven als bureauonderzoek. Dit betekent letterlijk onderzoek doen achter een bureau. Er worden allerlei gegevens opgezocht, verzamelt en geanalyseerd. Deze gegevens kunnen verschillende vormen aannemen, zoals magazines, artikels, websites, boeken ... (Westerkamp & Van Veen, 2009).

Vanuit deze deskresearch is er een beroepsproduct, the grief journal, ontwikkeld. Dit schrijfschrift is op dat moment enkel gebaseerd op theoretische achtergronden. Om een grondig onderzoek te kunnen voeren naar de betrouwbaarheid en validiteit van dit beroepsproduct wordt een verkennende productevaluatie uitgevoerd. Jongeren van 16 - 25 jaar die zich in een rouwverwerkingsproces bevinden beoordelen the grief journal, alsook worden enkele experts (therapeuten die jongeren begeleiden in een rouwproces) bevraagd naar hun bevindingen. Aan de hand van deze verkennende productevaluatie met de doelgroep, kan het rouwschrift geoptimaliseerd en uiteindelijk gefinaliseerd worden. Er kan dus gesteld worden dat de deskresearch het grootste onderdeel is binnen dit onderzoek. Via de verkennende productevaluatie wordt er beroep gedaan op een kwalitatieve onderzoeksmethode om een eerste idee te krijgen van de meerwaarde binnen de praktijk. Verder onderzoek is aangewezen.

1. Deelnemers

Tijdens kwalitatief onderzoek wordt er hoofdzakelijk gewerkt met gerichte steekproeven. Er is op voorhand al goed nagedacht over hoe men deze selectie zal maken. Het afnemen van een heterogene steekproef van de vooraf bepaalde doelgroep is ook van belang. Dit zorgt ervoor dat er allerhande meningen en ervaringen worden verzameld (Baarda, Bakker, Fischer, Julsing, Peters, van der Velden & de Goede, 2013; Verhoeven, 2011).

Aan het onderzoek nemen zeven jongvolwassenen van 16-25 jaar deel die een dierbaar persoon hebben verloren. De jongvolwassenen worden gerekruteerd in samenwerking met verschillende organisaties die bekend staan rond rouwbegeleiding bij jongeren. Deze organisaties zijn herhaaldelijke keren gemaild in verband met het onderzoek. Hierbij werd rekening gehouden met de representatie van de populatie.

Binnen één bepaalde organisatie (de Bleekweide) is er gebruik gemaakt van de sneeuwbalmethode. Aan de verantwoordelijke therapeut binnen de Bleekweide wordt er gevraagd of zij in de organisatie nog andere therapeuten kent die met deze doelgroep werkt en bereidt is om deel te nemen aan het onderzoek (Baarda, 2009).

Vanwege de beperkte respons van de verschillende organisaties is er ook via Facebook geprobeerd om jongeren te rekruteren.

Doordat de gegevens van de jongeren geheel anoniem worden bewerkt, krijgt elke jongere een nummer toegewezen.

Overzicht deelnemers:

<i>Jongere</i>	<i>Geslacht</i>	<i>Leeftijd</i>	<i>Begeleiding</i>	<i>Contact</i>
1	M	18 jaar	JA	Missing you
2	M	19 jaar	JA	Missing you
3	V	20 jaar	JA	Missing you
4	V	19 jaar	NEE	Facebook
5	M	23 jaar	NEE	Facebook
6	V	16 jaar	JA	Bleekweide
7	V	23 jaar	NEE	Facebook

Naast jongvolwassenen worden in dit onderzoek ook experts bevraagd. Deze deskundigen hebben zich gespecialiseerd in het therapeutisch begeleiden van jongeren in een rouwverwerkingsproces. Ze worden gerekruteerd aan de hand van de verschillende organisaties, zoals de Bleekweide en Missing you. Uiteindelijk besluiten twee experts om deel te nemen aan deze vragenlijst.

Overzicht deelnemers:

<i>Expert</i>	<i>Geslacht</i>	<i>Leeftijd</i>	<i>Contact</i>
1	V	37 jaar	Begeleider praatgroep Missing you
2	V	39 jaar	Begeleider praatgroep Missing you

2. Meetinstrumenten/apparatuur

Zelfgemaakte verkennende vragenlijsten

In dit onderzoek wordt er gebruik gemaakt van een verkennende vragenlijst. Een vragenlijst wordt omschreven als een methode om systematisch data te verzamelen bij de doelgroep (Baarda, 2009). In bijlage 3 en 4 kunnen deze beoordelingsformulieren geraadpleegd worden.

Met deze verkennende vragenlijst trachten we de mening van de jongeren te implementeren in het eindproduct. Deze vragenlijst kan omschreven worden als een productevaluatie. Er wordt nagegaan of het product voldoet aan de doelstellingen van de doelgroep. Deze jongeren gaan de kwaliteiten, beperkingen en bruikbaarheid van het afgeleverde product evalueren (Van den Berghe, 2011).

Dit onderzoek bevat de start voor een eventueel vervolg onderzoek. In deze verkennende fase wordt er naar de mening gevraagd met als doel het eindproduct te kunnen finaliseren. In een vervolgonderzoek kan men verder ingaan op de beleving van de jongere gedurende het gebruik van het eindproduct en de effecten dat het schrijven heeft op het verwerkingsproces.

De vragenlijst is zelf ontwikkeld en bestaat uit vier onderdelen, nl. bijkomende uitleg, bevraging naar de vormgeving, de inhoud en de bruikbaarheid.

De bijkomende uitleg is er om te benadrukken dat dit beoordelingsformulier geheel anoniem zal worden verwerkt. Jongeren in een verliesverwerkingsproces zijn heel kwetsbaar, hierdoor is anonimiteit belangrijk. Daarom is er gekozen om geen socio-demografische gegevens te bevragen. Om toch de spreiding van de respondenten duidelijk te maken, baseren we ons op de toestemmingsverklaring. Hier staan alle gegevens op, ze kunnen enkel niet direct gelinkt worden aan een specifieke vragenlijst.

De bevraging naar de vormgeving is onderverdeeld in drie kernvragen. Hierbij worden vragen gesteld rond de duidelijkheid, de vorm en de structuur van het eindproduct.

Is het volgens jou duidelijk wat bedoeld wordt met deze 'grief journal'? Zo nee, wat zou er duidelijker moeten zijn?

Zijn er zaken aan de vorm die je zou willen veranderen? Welke?

Zijn er zaken in de structuur die volgens jou zeker moeten behouden worden? Welke?

Als tweede onderdeel wordt de inhoud van dit eindproduct bevraagd. Hierbij toetsen we de positieve en de negatieve elementen af. Volgende vragen komen aan bod:

Zijn de verschillende 'opdrachten' duidelijk genoeg geformuleerd?

Welke zaken zou jij willen aanpassen?

Zijn er onderdelen die volgens jou niet nuttig zijn om over te schrijven?

Zijn er nog andere zaken die je graag zou neerpennen?

Het belangrijkste onderdeel is het aftoetsen van de bruikbaarheid bij de jongeren. Hierbij wordt gekeken of het eindproduct voor de jongeren een meerwaarde kan leveren. Dit is vervolgens dat ook de uitvalsbasis voor een eventueel vervolgonderzoek. Hierbij worden er twee vragen gesteld.

Zou jij deze grief journal zelf invullen? Zo ja, waarom? Zo nee, denk je dat anderen het misschien wel zouden invullen?

Zou dit een meerwaarde kunnen leveren voor rouwende jongvolwassenen?

Deze schriftelijke vragenlijsten hebben zowel voor - als nadelen. Het voordeel hierbij is dat de jongeren anoniem kunnen blijven. Dit is een kwetsbare doelgroep die vanuit de praatgroepen liever anoniem willen blijven. Doordat de vragenlijst echt gaat over een productbeoordeling is het hier wel voordelig dat er geen beïnvloeding aanwezig is van de onderzoeker. De jongeren kunnen hun mening vrij uiten. Een ander voordeel bij vragenlijsten is dat de jongeren bedenktijd hebben om op het gemak het eindproduct te bekijken en dan de vragenlijst in te vullen (Baarda, 2014).

Er zijn ook enkele nadelen verbonden aan een schriftelijke vragenlijst. Bij deze dataverzameling wordt er enige actie van de jongere verwacht. Het is de bedoeling dat hij moeite doet om het eindproduct te overlopen en nadien het beoordelingsformulier invult. Dit wil dus zeggen dat een schriftelijke vragenlijst weinig respondentvriendelijk is. Ook heeft de onderzoeker geen of weinig controle op de beantwoording. Doordat die er zelf niet bij is, kunnen verduidelijkende vragen dus ook niet worden gesteld (Baarda, 2014).

Om hieraan tegemoet te komen is er een open vragenlijst opgesteld. Dit zorgt ervoor dat de jongere in de anonimiteit zijn mening kan uiten rond het eindproduct. De vragen zijn zo aangebracht dat als de jongere enkel ja of nee antwoorden er nog een extra vraag bijkomt. Zo maak je duidelijk aan de jongere dat er enige respons wordt verwacht.

3. Procedure

Deskresearch

Om de onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden wordt er gebruik gemaakt van deskresearch. Dit gebeurde zowel via het internet als vanuit tijdschriften en boeken. De boeken en tijdschriften worden geraadpleegd aan verschillende bibliotheken, zowel universitaire als reguliere bibliotheken. Bij deskresearch op het internet wordt er gebruik gemaakt van verschillende zoekmachines en databanken om bestaande bronnen te kunnen raadplegen. De meest gebruikelijke zijn Google Scholar, Springerlink, Google, Yahoo en Bing. Er worden verschillende termen gebruikt om resultaten te bekomen. Deze zoektermen worden geregeld gebruikt. Om de kans te verhogen bij het vinden van de juiste teksten en het passende materiaal worden zowel Nederlandstalige als Engelstalige zoektermen gebruikt. De verschillende termen worden in verschillende volgorde gehanteerd (Baarda, 2009).

Bevraging van experts

Vanuit de literatuurstudie en deskresearch is er eerst geprobeerd om een antwoord te bieden op de onderzoeksvraag. Het wordt via de literatuur duidelijk dat schrijven een positieve invloed kan hebben op een rouwverwerkingsproces. Vanuit deze conclusie wordt er een rouwschrift gecreëerd. Nadien wordt er contact opgezocht met enkele experts om hierover meer informatie te bieden. Met experts worden therapeuten bedoeld die ervaring hebben met jongvolwassenen tijdens een rouwverwerkingsproces. Er wordt hen bevraagd hoe zij een

rouwschrift zouden aanpakken, of zij enkele ideeën hebben om deze voor jongeren aantrekkelijk te houden en inhoudelijk zinvol kunnen zijn. Er worden verschillende mails verstuurd naar experts. Uiteindelijk zijn er drie therapeuten die interesse hadden om eens samen wat ideeën uit te wisselen.

Met deze vernieuwde informatie en inzichten is er terug beroep gedaan op deskresearch, maar nu vanuit het idee om een zinvol en interessant eindproduct te ontwikkelen.

Kwalitatieve productevaluatie

Nadat het rouwschrift is gefinaliseerd volgt het tweede deel van dit onderzoek. Om het schrift verder te kunnen perfectioneren wordt het aan de mening van de doelgroep onderworpen. Hierbij maken we gebruik van een zelfgemaakte verkennende vragenlijst.

Om de jongeren te rekruteren wordt er medewerking gevraagd aan de organisatie ‘Missing you’. Deze organiseert maandelijks praatgroepen over heel Vlaanderen. Zij worden gecontacteerd via mail. Dit voornamelijk omdat er enkel een mailadres beschikbaar is. Bij het rekruteren van deze verschillende praatgroepen is er telkens dezelfde mail verstuurd. Deze mail is toegevoegd in bijlage 1. Omdat de respons vrij laag bleef is er uiteindelijk gebruik gemaakt van de sneeuwbalmethode om andere centra aan te spreken. Ook dit gebeurde telkens via mail, in bijlage 1.

Als de organisatie instemt om mee te werken aan dit onderzoek, wordt het rouwschrift doorgestuurd. De informatiebrief en het beoordelingsformulier worden samen met het rouwschrift meegegeven aan de begeleiders van de praatgroep. De informatiebrief en beoordelingsformulier zijn toegevoegd in respectievelijk bijlage 2 en 3. Op dat moment wordt er nog eens extra de nadruk gelegd op het belang van deze beoordeling. Doordat de onderzoeker er zelf niet bij mag zijn, is het belangrijk dat de organisatoren begrijpen dat er voldoende aandacht moet worden besteed aan het kritisch doorlezen van het rouwschrift. Ook wordt er aan de organisatoren gevraagd om zelf dit eindproduct als expert kritisch door te nemen. Met een aangepast beoordelingsformulier kan de expert (therapeut die geregeld werkt met jongeren in een rouwverwerkingsproces) ook het rouwschrift mee evalueren. Dit beoordelingsformulier is toegevoegd als bijlage 4.

Door de lage respons vanuit de praatgroepen (slechts 1 praatgroep heeft kunnen meewerken) is er gekozen om ook andere organisaties aan te spreken. De bleekweide in Gent heeft

interesse om mee te werken aan dit onderzoek. Zij werken niet met praatgroepen, maar de therapeut gaat gedurende de therapie dit rouwschrift aanreiken. Van hieruit worden ook enkele beoordelingen verworven. Ook deze therapeut wordt gevraagd om als expert haar mening te geven over het rouwschrift.

Gedurende de praatgroep of therapie stellen de jongeren zich kwetsbaar op. Daarom is er besloten vanuit een gemeenschappelijk overleg dat de onderzoeker niet aanwezig zal zijn tijdens de beoordeling. Van daaruit is er gekozen om een heel uitgebreide vragenlijst voor te leggen. Zo heeft de onderzoeker toch voldoende informatie om zijn verkennend onderzoek te finaliseren.

4. Kwalitatieve analyse

Om de bekomen gegevens vanuit de verkennende vragenlijst te analyseren wordt er gekozen voor het verwerkingsproces volgens The Grounded theorie van Strauss & Corbin (1990). Dit proces hanteert drie manieren van coderen, nl. open coderen, axiaal coderen en selectief coderen (Baarda et al., 2014).

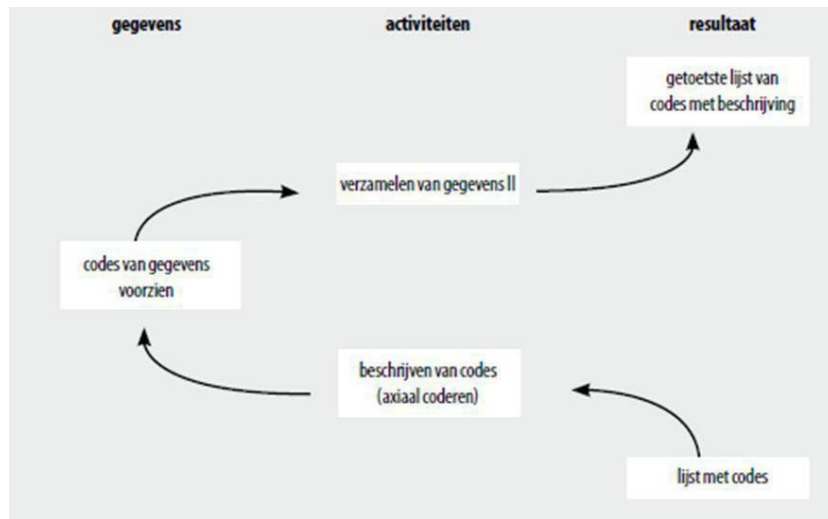
Doordat de resultaten bekomen zijn vanuit een open vragenlijst, is de eerste fase, *de exploratiefase*, niet volledig van toepassing. De gegevens worden in transcripten uitgeschreven op de computer. Daarna worden deze transcripten enkele keren gelezen. Het schrappen van niet-relevante informatie is hier niet van toepassing doordat er niet wordt gewerkt met interviews of observaties. Alle informatie die we halen uit de verkennende vragenlijst is relevant (Baarda et al., 2014).

Als volgt wordt de eerste codering toegepast, *de open codering*. Deze codering gebeurt aan de hand van notities in de kantlijn van de transcripten. Om de hoeveelheid aan gegevens te beperken wordt er aan datareductie gedaan aan de hand van labelen en het samenvoegen van synoniemen (Baarda et al., 2014).



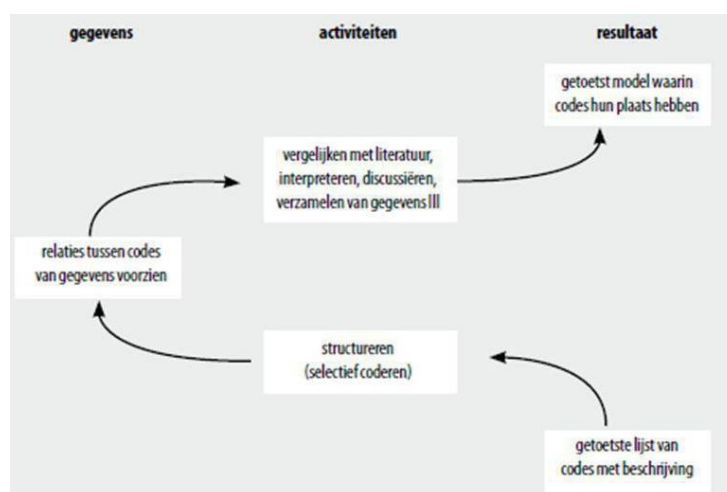
Figuur 6: Open codering

Wanneer alle gegevens een label hebben wordt er gebruik gemaakt van een volgende codering, nl. *het axiaal coderen*. Dit kunnen we benoemen als het zoeken van categorieën, waarbij alle aparte labels opnieuw worden samengebracht. Van hieruit worden er nieuwe verbanden en nieuwe codes toegekend (Baarda et al., 2014).



Figuur 7: Axiale codering

De laatste stap bij het coderen wordt omschreven als het zoeken naar de centrale begrippen, dit is *het selectief coderen*. Hierbij worden alle gegevens terug samengebracht en worden er pijlschema's opgemaakt om zo de verschillende causale verbanden te onderzoeken. Hierbij wordt er geprobeerd om vanuit de samenvattende beschrijving tot een hoger abstractieniveau te komen. Belangrijk hierbij is om stil te staan bij de onderzoeksvraag en het onderzoeksdoel (Baarda et al., 2014).



Figuur 8: Selectieve codering

5. Betrouwbaarheid en validiteit

Betrouwbaarheid

Baarda (2014) omschrijft betrouwbaarheid als volgt:

“ Betrouwbaarheid is de mate waarin een meting onafhankelijk is van toeval.”

De kwalitatieve studie is uniek op zich en wordt bijgevolg niet verwacht reproduceerbaar te zijn. Toch betekent het niet dat betrouwbaarheid als concept volledig verlaten moeten worden. In feite is het nuttiger om het concept betrouwbaarheid op te splitsen in twee aparte problemen (Mortelmans, 2007).

Enerzijds is er interne betrouwbaarheid. Dit gaat om de mate waarin fouten kunnen gedetecteerd worden. De betrouwbaarheid van het coderen en het analytische luik kan door anderen gecontroleerd worden. De gegevens worden verzameld via een open vragenlijst, hierbij schrijven de deelnemers letterlijk op wat ze willen zeggen. Al deze factoren dragen bij aan de interne betrouwbaarheid. Anderzijds is er externe betrouwbaarheid, de gevoeligheid van het eindproduct voor onontdekte fouten. Om aan deze voorwaarden te voldoen wordt er duidelijk, helder en transparant gewerkt tijdens het onderzoeksproces (Mortelmans, 2007).

Validiteit

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen interne en externe validiteit (Mortelmans, 2007). In het kader van interne validiteit wordt er gebruik gemaakt van een ‘externe audit’. Deze interne validiteit is de duidelijkheid van de redenering (onderzoeksopzet en de analyse) en de argumenten (verzamelde gegevens) die tot onderzoeksconclusies hebben geleid (Maso & Smaling, 1998). De ‘externe audit’ kan worden gezien als de opvolging van het verwerkingsproces door de valorisatiemeter. De terugkoppeling van het transcript aan de betreffende hulpverlener, ook wel member checking genoemd, draagt tevens bij tot deze interne validiteit (Maso & Smaling, 1998).

Bij de externe validiteit wordt naar de generaliseerbaarheid van de onderzoeksconclusies gekeken. Binnen dit onderzoek vormde de externe validiteit echter geen doel mits het verkennende karakter van het onderzoek (Maso & Smaling, 1998). De meningen, gevoelens, ideeën en ervaringen van de doelgroep staan centraal, deze kunnen niet gegeneraliseerd worden.

Er werd getracht om een zo heterogeen mogelijke doelgroep te vormen, maar vele organisaties zagen het niet zitten om mee te werken. De deelnemers komen allemaal uit West- en Oost-Vlaanderen. Qua leeftijd is er geprobeerd om zowel minderjarigen als meerderjarigen aan te trekken. Dit door zowel jongerenorganisaties als volwassenenorganisaties te contacteren.

Ethisch handelen

De anonimiteit van de deelnemers werd gedurende het onderzoek gegarandeerd. De jongeren hebben al veel meegemaakt en wilden anoniem blijven. Dit is met alle begeleiders besproken en hier wordt ook echt veel aandacht aan besteed. Het beoordelingsformulier bevat geen naam. Er wordt enkel gevraagd om een toestemmingsformulier in te vullen op naam en andere gegevens, toestemmingsformulier is toegevoegd in bijlage 5 en 6. Door dit formulier te ondertekenen werd toestemming gegeven tot deelname aan het onderzoek. Dit wordt echter niet gelinkt aan de beoordelingen van de deelnemers. Voorafgaand aan het interview werden de deelnemers ingelicht over het doel, verloop en de opzet van het onderzoek aan de hand van een informatiebrief, toegevoegd in bijlage 2.

Resultaten

In dit gedeelte wordt de onderzoeksvraag van dit onderzoek beantwoord. We hebben in het begin van dit onderzoek de onderzoeksvraag als volgt geformuleerd:

“Hoe kunnen we Vlaamse jongeren tussen 16-25 jaar ondersteunen tijdens een rouwverwerkingsproces door middel van schrijven?”

Doorheen het onderzoek komen we met behulp van de methodes deskresearch en verkennende vragenlijsten tot een concreet uitgewerkt rouwschrift dat in de praktijk kan gebruikt worden.

Als eerste worden enkele gesprekken met experts toegelicht. Vanuit deze gesprekken wordt er een deskresearch uitgevoerd om zo vanuit een theoretische onderbouwing het beroepsproduct (zie bijlage 8) te kunnen staven. De bevindingen vanuit dit onderzoek resulteren in een rouwschrift the grief journal die door een verkennende vragenlijst wordt afgetoetst bij de doelgroep. Na dit onderdeel worden de bevindingen van deze kwalitatieve productevaluatie besproken.

1. Gesprekken met experts

Via gesprekken met drie verschillende experts is the grief journal tot stand gekomen. Deze gesprekken zijn niet met apparatuur opgenomen omdat ze ook niet worden geanalyseerd. Het is een deel van de procedure geweest om tot de effectieve structuur van een rouwschrift te komen.

Het eerste gesprek is met een psychotherapeut, zij werkt met jongeren en jongvolwassenen die zich niet goed in hun vel voelen en aanslepende problemen willen aanpakken. Het gesprek vond plaats op 12 maart 2018 in haar praktijk in Oostende.

Dit gesprek gaat vooral rond de toepassing van het duale procesmodel binnen het rouwschrift. Hierbij wordt er telkens nagegaan hoe het duale procesmodel een invloed moet hebben tijdens het schrijfproces. Er wordt gedeeltelijk afgestapt van de ideeën rond het viertaken model van Willem Worden. Het is een ietwat verouderd model maar wordt door sommige therapeuten nog gebruikt. Hierdoor is er beslist om dit model in het achterhoofd te houden, maar hierop niet de focus te leggen.

Uit het gesprek is voortgekomen dat het rouwschrift zich vooral focust op het verliesgerichte onderdeel binnen het duale procesmodel. Het overwegende deel van ‘the grief journal’ draait rond het beschrijven van de gevoelens en gedachten rond de overledene. Doordat de dood in onze moderne samenleving eerder als een persoonlijke tragedie wordt beschouwd, passen jongeren makkelijker de herstelgerichte coping-strategie toe (Bernts, 2001). Hierbij zal men zich proberen aan te passen aan de nieuwe situatie (Moors, 2015). Dit kan ervoor zorgen dat men problemen ervaart bij de verliesgerichte coping-strategie, waarbij de jongeren het verlies langzaam een plaats geven (Spuij, 2017). Dus vanuit deze ondervinding probeert het rouwschrift een mogelijkheid te bieden om jongeren die moeilijkheden ondervinden te helpen bij het verliesgerichte onderdeel van het duale procesmodel. Om een verbinding te kunnen maken naar de buitenwereld en het herstel-gerichte coping mechanisme, wordt aan de jongeren gevraagd om op het einde een brief te schrijven naar de buitenwereld. In deze brief staan de verwachtingen en noden van de jongere opgeschreven. Deze kan hij laten lezen door belangrijke mensen in zijn leven.

Het tweede gesprek is met een rouwbegeleider. Dit is een vrouw die als uitvaartverzorgster werkt en daarbij mensen helpt gedurende het rouwproces. Het gesprek vond plaats in haar kantoor te Koekelare op 13 maart 2018. Ze geeft mee dat ze niet therapeutisch geschoold is, ze is verpleegkundige van opleiding. Ze heeft veel ervaring met mensen die rouwen. Naast uitvaartverzorgster is ze ook een rouwbegeleider, dit wil zeggen dat ze na de begrafenis nog de nazorg van rouwenden op zich neemt.

Zij vindt het belangrijk dat dit schrift wordt aangepast aan de leeftijd van de jongeren. Er moet goed nagedacht worden welke opbouw, welke structuur, welke type vragen er worden gesteld, maar dit moet telkens in functie zijn van de jongvolwassene.

Volgens haar is het ook heel belangrijk om ervoor te zorgen dat ook de goede momenten met de overledene worden aangekaart. Grappige anekdotes kunnen ervoor zorgen dat mensen dichter bij elkaar komen. De jongeren mogen niet enkel opgaan in hun verdriet, er moet ook plaats en ruimte zijn voor de mooie momenten. Dit is een zeer nuttige insteek om ‘the grief journal’ op te bouwen. Enkel triestige emoties en negatieve gevoelens helpen de jongere niet om erbovenop te komen. Het is belangrijk om hierin een evenwicht te kunnen vinden. Deze expert geeft de eerste aansteek om met het duale procesmodel in het achterhoofd een opbouw te vinden voor het rouwschrift.

Het derde gesprek is met een expert die therapeutisch rouwbegeleider is. Onlangs heeft zij een Facebookpagina opgericht rond schrijven over verlies. Op 14 maart 2018 wordt er afgesproken in haar praktijk in Brugge.

Zij geeft aan als expert dat er vier onderdelen zijn bij een verlieservaring. Hierbij is het belangrijk om de jongere te laten stilstaan bij deze verschillende aspecten van rouw. Je hebt de fysieke dimensie. Hierbij vraag je de jongvolwassene letterlijk waar hij het verdriet en de pijn in zijn lichaam voelt. Als tweede is er de psychische dimensie, daarin spelen emoties en gevoelens een hele belangrijke rol. De sociale dimensie is een derde aspect waar de jongvolwassenen dienen bij stil te staan. Er wordt nagegaan waar jongeren troost kunnen vinden, tegen wie ze hun hart kunnen luchten. Als laatste is er nog een spirituele dimensie. Dit kan een geloof, levensopvatting of iets helemaal anders zijn.

De verdere uitwerking van deze vier dimensies zoals de expert vertelt kan men terugvinden in de beschrijving van the grief journal (bij 2.3 inhoud).

2. Deskresearch

Structuur

Het idee tot een rouwschrift is gekomen door de verschillende theorieën rond verliesverwerking bij jongeren. Hierbij staat centraal dat gedachten van je afschrijven verlossend kan werken (Adams, 1999). Jongvolwassenen zitten in het tussenstadium van net geen kind meer zijn maar wel meer geborgenheid nodig hebben dan volwassenen. Vertrouwen, openheid en nabijheid zijn heel belangrijke begrippen voor jongvolwassenen (Vanden Abbeele, 2001) Een rouwschrift voor kinderen bestaat en is ook specifiek afgestemd op deze leeftijd. Voor jongvolwassenen bestaat er geen tool om op een gestructureerde wijze de gevoelens en gedachten te kunnen noteren. Vanuit de Write junior therapie worden jongeren aangemoedigd om hun verhaal chronologisch neer te schrijven. Men gaat dan telkens doorvragen naar de gevoelens en gedachten van de persoon. Het chronologisch neerschrijven van de gebeurtenis zorgt voor een cognitieve herstructurering, zo krijgt men een gevoel van controle over het leven. Doordat de jongere al deze herinneringen, gedachten en gevoelens neerpent heeft hij iets tastbaars in handen. Ze kunnen er altijd in terugkijken. Dit principe is de basis voor het rouwschrift. Van hieruit wordt er geprobeerd om op maat een gepaste structuur te vinden voor jongeren binnen de doelgroep (16-25 jaar).

Er wordt geprobeerd om een goede, chronologische structuur te vinden voor ‘the grief journal’. Deze wordt gemaakt aan de hand van de literatuur die hiervoor al is opgezocht (zie literatuurstudie). Het is belangrijk om de verschillende gevoelens bij het verlies goed te doorgronden. Er moeten zowel droevige herinneringen als goede herinneringen aangehaald worden. De tip van de eerste expert is zeker van belang om in dit rouwschrift te verwerken.

Het opbouwen van de structuur voor dit rouwschrift heeft drie fasen gekend. Omdat het hier gaat om een gestructureerd rouwschrift is deze indeling toch heel erg van belang.

~ *Een eenvoudig drieluik*

Dit is de eerste eenvoudige structuur die aan ‘the grief journal’ wordt gegeven. Het is een drievoudig luik dat bestaat uit het moment van verlies, instrumenten om met dit verlies om te gaan en momenten na het verlies. Als eerste worden er herinneringen opgehaald. Hierbij moet je er op letten dat de situatie telkens zo grondig mogelijk wordt geschetst. Er worden enkele vragen gesteld om de jongere te doen nadenken:

- ~ Beschrijf te situatie. Wat deden jullie? Waar waren jullie? Wanneer deed het zich voor?
- ~ Hoe voelde jij jou tijdens deze situatie?
- ~ Welke gevoelens roepen deze situatie bij jou op?

De laatste vraag zorgt ervoor dat er nog dieper wordt ingegaan op de gevoelens.

Bij het tweede luik stelt men zich de vraag hoe jongvolwassenen ermee omgaan. Dit kan worden gedaan via gedichten, muziek. Er kan eventueel ook een collage gemaakt worden van de momenten met de overledene. Deze verschillende creatieve handelingen kunnen de jongvolwassene zelf maken of ze kunnen verschillende muziek en gedichten opzoeken en lezen.

Als derde zijn er de momenten en gevoelens na het verlies die centraal staan. Hierbij wordt nagegaan hoe de jongvolwassene omgaat met het verlies maar ook hoe buitenstaanders ermee omgaan. Hij gaat bij zichzelf kijken wat voor hem op dit moment belangrijk is, hoe hij dit verlies op een zinvolle manier kan verwerken. Vertrouwenspersonen kunnen de jongvolwassene helpen, het is dus van belang om na te gaan bij wie hij terecht kan. Er is ook een mogelijkheid om een brief te schrijven naar de overledene.

~ *Vier taken model van Willem Worden*

Vanuit het drieluik wordt er verder gekeken om dit gedeelte te concretiseren. Hierbij wordt er gedacht aan het vier taken model van Willem Worden. Deze vier taken geven een goed overzicht en kunnen gemakkelijk vertaald worden om zaken op te schrijven. Het is ook een model dat in de literatuur veel voorkomt. Het drieluik zit enigszins verweven in het rouwtakenmodel.

De indeling:

De cirkel van rouw en verdriet geeft de verschillende fasen voor een normale rouw aan. Deze fasen bestaan uit welkom, hechten, intimiteit, afscheid nemen, rouwen en betekenis geven (Fiddelaers-Jaspers, 2005). Vanuit dit idee kan de jongvolwassene in het begin van ‘the grief journal’ aanduiden in welke fase die zich bevindt. Dit om dan op het einde opnieuw aan te geven in welke fase van rouw men nu zit. Zo is de vooruitgang duidelijk zichtbaar.

De eerste taak binnen het rouwtakenmodel is het aanvaarden van verlies (Keirse, 1995).

De tweede taak is het doorkomen van pijn en verdriet. In een rouwproces is het heel normaal om intens verdriet en pijn te voelen (Keirse, 1995).

De derde taak is het aanpassen aan de nieuwe situatie. De jongvolwassene zal zelf een aantal nieuwe vaardigheden moeten aanleren om praktische zaken te kunnen overnemen (Keirse, 1995).

De vierde en laatste taak is de overledene emotioneel een plaats geven. Hierbij probeert de jongere het leven terug op te nemen met herinneringen aan de overledene (Keirse, 1995). Hierbij kunnen de gedachten aan de overledene na het verlies beschreven worden.

~ Definitieve structuur

De uiteindelijke structuur van deze grief journal is een combinatie van het drieluik, het rouwtakenmodel en de vier aspecten van rouw. Deze definitieve structuur wordt gemaakt op basis van deskresearch, gesprekken met experts en eigen ervaring. Hieronder in het hoofdstuk Inhoud kan de volledige structuur geraadpleegd worden.

Vorm

Het geven van *een naam* aan dit rouwschrift is een belangrijk onderdeel van het proces om een aantrekkelijk beroepsproduct te creëren. Het concept verandert als dit product officieel een naam heeft. Een aantrekkelijke naam is belangrijk als herkenning bij de doelgroep. Dit is ook het eerste wat de jongeren te zien krijgen, het moet in het oog springen. Het is van belang wanneer de marketing en bedrijfswereld bereikt willen worden (Rouse, 2005).

Volgens de website ‘Onze taal’ zijn mensen steeds meer overtuigd om Engelse woorden te gebruiken uit imago-overwegingen. Bij jongeren is het goed zichtbaar dat Engels een populair taalgebruik is. Op vele verschillende mediakanalen wordt verengelsing gebruikt. Bijvoorbeeld bij televisieprogramma’s zoals, So you think you can dance, Belgium’s got talent, Boxing stars, Temptation island, enz. Vanuit dit opzicht is er gekozen om het rouwschrift een Engelse naam te geven. Omdat de titel een duidelijk beeld moet geven over de inhoud van het schrift, is er gekozen om rouwschrift te vertalen. The grief journal is letterlijk een soort dagboek waarbij jongeren hun gevoelens en gedachten betreffende verlies kunnen neerpennen.

Bij *de hoofstukken* werd er gekozen om de jongeren niet telkens vragen te stellen die moeten beantwoord worden. Daarom zijn er tien verschillende onderdelen die telkens een ontwerp aankaarten waar de jongere kan over nadenken.

Er wordt van jongvolwassenen steeds meer zelfstandigheid en zelfredzaamheid verwacht. Gedurende deze periode ontwikkelt zich de prefrontale cortex, dit is een deel van de hersenen die aansprakelijk zijn voor de sociale cognitie. De jongvolwassene is in staat zichzelf en anderen te begrijpen, doet aan zelfevaluatie en kan een inschatting maken van de emoties van anderen. Ook leert hij omgaan met zijn eigen emoties en gevoelens (Wijns, 2018). De jongere wordt gestimuleerd om zelf een onderscheid te maken en enkel de zaken te noteren die voor hem nuttig kunnen zijn. Er wordt dus een structuur aangeboden maar de jongere heeft de mogelijkheid om voor zichzelf te beslissen hoe hij the grief journal zal invullen.

Het puntpatroon is zo gekozen dat de jongere zelf nog kan beslissen of hij wil schrijven of toch liever aan de hand van schetsen zijn emoties op papier wil zetten. Via een lijnpatroon is het vanzelfsprekend dat men telkens dient te schrijven. Een blanco blad zorgt ervoor dat de jongere makkelijker schuin schrijft. Door dit puntpatroon wordt de manier van schrijven of schetsen in het midden gelaten. Het is aan de jongere om te beslissen.

De quotes en gedichten tussendoor zijn bedoeld om de sfeer die rond the grief journal hangt te verlichten. Quotes of citaten zijn een weergave van wat iemand zegt. Door jongeren wordt dit meestal gebruikt om een foto extra kracht bij te zetten, hier draait het om de inspirerende teksten. Er is voor gekozen om geregeld onderaan een pagina een dergelijke quote/ citaat te gebruiken, dit om de tekst die ermee verbonden is kracht bij te zetten.

Het formaat van deze grief journal is B5. Dit is geen gekend formaat, zoals een A4 of A5. Er is echter voor dit formaat gekozen omdat het ongeveer de grootte heeft van een schrift. Een A5 (dagboek-formaat) is te klein om op een goede manier deze grief journal in te vullen. Een A4 is nogal onhandig vanwege de grootte. Daarom werd er gekozen om een grootte te kiezen die hier tussenin ligt nl, een B5 formaat.

De groene en gele kleur op de voorpagina is gekozen omwille van de betekenis van beide kleuren. De groene kleur staat voor het duurzame, rustige, natuurlijke, pure maar ook voor de hoop en het geluk. The grief journal moet een natuurlijke, rustige sfeer uitstralen. Dit zorgt ervoor dat de jongere zich voldoende ontspannen en gerustgesteld voelt om deze grief journal in te vullen. Alleen zo zal de jongere zich veilig voelen om deze diepe emoties en gedachten toe te laten. De intentie met deze grief journal is om energie, samenwerking, optimisme en hoop te creëren bij de jongere. Dit zijn de betekenissen van de gele kleur. De jongere dient terug een samenwerking te vinden tussen zichzelf en zijn gevoelens. De energie, hoop en optimisme moet terug kunnen bekomen worden na zo'n hartverscheurend overlijden. Enkel de kft krijgt deze kleuren, het effectieve schrift zal zo neutraal mogelijk blijven.

Inhoud

~ The grief journal

Een goede inleiding heeft twee doelen. Enerzijds is het de bedoeling om de jongere te enthousiasmeren om deze grief journal te hanteren, het heeft een appellerende functie. De jongere moet aan de hand van de bladzijde gemotiveerd zijn om het verdere schrift in te vullen. Anderzijds heeft een inleiding ook een structurerende functie, het geeft een overzicht aan de jongere wat er allemaal te verwachten is (Pollefliet, 2016). Zowel de appellerende als de structurerende functie bij de inleiding zijn hier van belang. Het moet duidelijk zijn wat er juist wordt bedoeld met deze grief journal en het moet de jongere aan het denken zetten rond zijn eigen gevoelens.

De inleiding bestaat uit een bladzijde vol tekst, die opgedeeld is in drie onderdelen. Het eerste onderdeel geeft aan waarvoor the grief journal juist dient. Het is een notaboekje waar ze de herinnering, gevoelens en gedachten aan de overledene kunnen neerpennen. Het dient de jongere aan te wakkeren om het schrift te gebruiken. Vervolgens wordt beschreven voor wie deze grief journal een meerwaarde kan bieden. Hierbij gaat het voornamelijk over jongeren die graag schrijven (eventueel ook schetsen) en die er klaar voor zijn om hun emoties op papier te zetten. Het laatste onderdeel geeft aan hoe the grief journal in elkaar zit en hoe je die best kan gebruiken. Hierbij wordt er meegegeven wat de bedoeling juist is en hoe de jongere aan de slag kan.

~ Over mij en over jou

Het begin van the grief journal is een voorstelling van de jongere zelf en de overledene. Hierbij wordt er gebruik gemaakt van de structuur van een vriendenboekje. Er wordt gekozen voor typische luchtige vraagstelling met als voorbeeld, je mag me altijd wakker maken voor of wat ik zo mooi aan je vond. Bij deze vragen geeft de jongere aan dat het zijn boek is. Hij stelt zichzelf voor en beschrijft welke relatie hij had met de overledene.

~ Tips

Met de verschillende tips doorheen the grief journal wordt er aan psycho-educatie gedaan, dit om de coping mechanismen zo duidelijk mogelijk te beschrijven. Er worden verschillende emoties, zoals verdriet, aangekaart. Aan de hand van een kleine uitleg worden deze emoties beschreven. Dit zorgt voor een normalisering en biedt de jongvolwassene een omkadering om deze moeilijke emoties te plaatsen (www.writejunior.nl).

Psycho-educatie kan worden omschreven als een reeks educatieve interventies om jongvolwassenen te leren omgaan met hun verlies. Dit gebeurt door het verwerven van kennis, vaardigheden, zelfvertrouwen en psychologische verwerking (Spuij, Stikkelbroek, Goudena & Boelen, 2008). Door middel van creatieve opdrachten wordt er contact gemaakt met de gevoelens van de jongvolwassene. Stap voor stap biedt dit mogelijkheden voor de jongere om zich beter te voelen. Deze creatieve opdrachten kunnen heel verschillend zijn, tekeningen maken, muziek beluisteren, collages maken, gedichten beluisteren of zelf in elkaar steken ... (Hemstra, z.d.).

Deze verschillende emoties moeten een plaats krijgen om zo het verlies verder te kunnen verwerken. Gevoelens en gedachten kunnen opschrijven is volgens de expert op zich al een onderdeel van de psychische dimensie. De jongere leert stilstaan bij zijn eigen gedachten, door die op papier te zetten worden de woorden echt. Daarna is er ruimte om manieren te zoeken om met deze verschillende emoties om te gaan.

~ Gebeurtenis

De eerste taak binnen het rouwtakenmodel is het aanvaarden van verlies. Deze aanvaarding is niet zo evident, dit verschilt van persoon tot persoon. Het is belangrijk om hier grondig bij stil te staan (Keirse, 1995). Hierbij kan de beschrijving van het ongeluk, ziekte ... een reikende hand bieden. Er wordt stilgestaan bij het feit dat de overledene niet meer terugkomt. Er kan ook plaats behouden worden voor een gedenkkaart of eventueel een foto van de overledene.

Volgens de expert heeft het beschrijven van de gebeurtenis te maken met de psychische dimensie, daarin spelen emoties en gevoelens een hele belangrijke rol. In dit onderdeel wordt er nagegaan wat er juist gebeurd is. De jongvolwassene staat stil bij het verlies van die dierbare. De harde realiteit komt binnen, de jongere zal de overledene nooit meer zien. Bij deze nieuwe werkelijkheid komen veel emoties boven. Deze verschillende emoties moeten een plaats kunnen krijgen om zo het verlies verder te kunnen verwerken.

Dit hoofdstuk bevraagt om het moment waarop de jongere de dierbare is verloren zo nauwkeurig en gedetailleerd mogelijk te beschrijven. Er wordt gevraagd naar het effectieve moment van overlijden en het moment waarop de jongere definitief afscheid moest nemen. . In het schrift wordt er een plaats behouden voor een gedenkkaart en eventueel een foto van de overledene.

TIP

Deze tip gaat over het verdriet dat automatisch gepaard gaat bij het overlijden. Het is een heel natuurlijke emotie, een soort ontlading waarbij de jongere emotionele teleurstelling ervaart (Fiddelaers-Japers, 2005). Met deze tip wordt er geprobeerd om de jongere één te maken met zijn verdriet. Het is oké om te wenen, het kan zelf een helende werking hebben.

De opdracht bij deze tip is het maken van een muzieklijst. Muziek roept herinneringen, maar ook emoties op bij mensen. Een lijst hebben waar de jongere naartoe kan grijpen als hij verdriet heeft, een veilige plaats waar hij zijn emoties te vrije loop kan laten.

~ Pijn

De fysieke dimensie is één van de vier onderdelen bij een verlieservaring. Hierbij wordt de jongvolwassene letterlijk gevraagd waar hij het verdriet en de pijn in zijn lichaam voelt. Het is volgens de expert belangrijk om dit visueel voor te stellen, letterlijk een tekening van een persoon waar hij zijn pijn op kan aanduiden.

De tweede taak binnen het rouwtakenmodel van Willen Worden is het doorkomen van pijn en verdriet. In een rouwproces is het heel normaal om intens verdriet en pijn te voelen (Keirse, 1995). Hierbij kunnen het beschrijven van de gedachten en gevoelens aan de overledene helpen om dit verdriet een plaats te geven.

TIP

Volgens de expert kan deze lichamelijke pijn zich ook uiten in kwaadheid ten opzichte van de hele situatie. Deze emotie wordt beschreven in een tip. Hierbij worden positieve en negatieve manieren aangehaald om de boosheid te uiten. Er worden vragen gesteld naar het handelen van de jongvolwassene gedurende deze emotie. Ook wordt er gekeken naar mogelijke oplossingen om deze kwaadheid om te zetten in positieve emoties.

Kübler-Ross (2012) omschrijft woede als een van de vijf fasen die moeten worden doorlopen in het rouwfasenmodel. Hierbij geeft hij aan dat het een belangrijke fase is omdat de jongere dan beseft dat hij het wel zal overleven.

~ Herinnering

Herinneringen zijn een middel om de betekenisvolle band met de overledene te behouden. Er zijn verschillende strategieën om de herinnering aan de dierbare levend te houden. Bijvoorbeeld, door de meest dierbare herinneringen op te schrijven (Spuij, Stikkelbroek, Goudena & Boelen, 2005).

Vele jongeren zien hun herinneringen als het meest dierbare bezit. Verhalen en herinneringen ophalen zorgt ervoor dat de overledene weer heel dichtbij is. Hierbij gaat het over zowel de mooie, warme als over de pijnlijke herinneringen ([www. memori.nl](http://www.memori.nl)).

In the grief journal wordt er aan de jongere gevraagd om enkele van de belangrijkste herinneringen met de overledene te noteren. Aan de hand van enkele hulpvragen kan de jongere zich verdiepen in deze nagedachtenis. Als laatste wordt het effect van deze herinneringen op de jongere nagevraagd.

TIP

Vanuit een deel psycho-educatie wordt er aan de jongere duidelijk gemaakt dat herinneringen voor vele mensen toch een heel belangrijk onderdeel zijn. Het is dus belangrijk om op een of andere manier deze herinneringen te koesteren.

Bij deze tip wordt er uitleg gegeven rond de verschillende mogelijkheden die er zijn om herinneringen te bewaren. De jongere kan een fotoalbum, een filmpje of gedichten en verhalen maken over hun kostbare herinneringen samen. De opdracht voor the grief journal is om een collage te maken waarin de vele herinneringen met de dierbare voorkomen. Hierdoor krijg je op een beperkte plaats een hoeveelheid aan verschillende herinneringen (www.memori.nl).

~ Verandering

De derde taak is het aanpassen aan de nieuwe situatie. De jongvolwassene zal zelf een aantal nieuwe vaardigheden moeten aanleren om praktische zaken te kunnen overnemen (Keirse, 1995).

De expert vertelt dat de sociale dimensie een derde aspect is waar de jongvolwassene dient bij stil te staan. De jongere moet nagaan welke veranderingen plaatsvinden na het overlijden. Er is iemand weggerukt uit het leven van de jongvolwassene, dit zorgt voor een fysieke en emotionele verandering. Volgens de expert is dit zowel voor de jongvolwassene als voor de omgeving. Bijvoorbeeld, een lege stoel aan de eettafel, een afgesloten telefoonnummer, etc.

In dit hoofdstuk wordt er gevraagd naar de veranderingen bij de jongere en zijn omgeving. De jongere wordt uitgenodigd om eens stil te staan bij wat deze aanpassing juist voor hem betekent. Is het voor hem aanvaardbaar dat deze veranderingen er zijn? De jongere gaat na welke gevoelens dit bij hem oproept.

Leven na de dood

Is er leven na dit leven?
Is er leven na de dood?
Gaaf je licht voorgoed uit,
of word je elders weer groot?

Je kan er jaren over denken,
maar echt weten doe je nooit,
behalve dan op die ene manier,
maar dan is je tijd hier voltooid.

Je kan maar beter aardig wezen,
en lief zijn voor elkaar,
en is er dan iets na dit leven,
dan zien we elkaar daar.

-Dirk Devroye-

Volgens de expert is deze spirituele dimensie een onderdeel van het rouwproces. Via bovenstaand gedicht wordt er aan de jongere gevraagd hoe hij het leven na de dood zien. De dood is voor vele jongeren niet het einde. Daarom wordt er bij dit gedicht gevraagd om stil te staan bij het idee dat de dierbare hier nog 'ergens' is.

Geloof kan een belangrijke rol spelen bij jongeren die op zoek zijn naar de zingeving rond de verlieservaring. Het geloof op zich biedt geen pasklare antwoorden. Wel kan een gelovige levenshouding mensen uitnodigen om het verlies en de dood in een breder perspectief te plaatsen (Keirse, 2016).

~ Noden

Volgens de expert heeft de sociale dimensie ook nog een ander onderdeel waar de jongere rekening mee moet houden gedurende het verwerkingsproces, nl. zichzelf. Hierbij wordt er aan de jongere gevraagd wat hij zelf nodig heeft om zich beter te voelen. Dit gebeurt aan de hand van enkele richtvragen, die dienen als extra ondersteuning.

De sociale dimensie draait uiteraard niet enkel om zichzelf. Hierbij wordt de jongere geprikkeld om na te gaan welke mensen hem steun kunnen bieden. Bij welke personen hij troost vindt, waar hij naartoe kan als het even niet meer gaat. Dit zorgt ervoor dat de jongere zich minder eenzaam zal gaan voelen.

Eenzaamheid is een gevoel dat vaak voorkomt na een verlieservaring. De jongere voelt zich in de steek gelaten, ze zijn hun steun en toeverlaat verloren. Deze emotie resulteert in de verwachting dat de jongere het verdriet alleen dient te verwerken. Dit is een onmogelijke opdracht (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

~ Aandenken

De vierde en laatste taak in het rouwtakenmodel van Willem Worden is de overledene emotioneel een plaats geven. Hierbij probeert de jongere het leven terug op te nemen met herinneringen aan de overledene (Keirse, 1995).

Dit aandenken is nauw verbonden met deze herinneringen. Vandaar is ervoor gekozen om bij dit hoofdstuk geen schrijfo opdracht mee te geven. De herinneringen aan de dierbare zijn in vorige hoofdstukken al behandeld. Wel volgt er eerder een creatieve opdracht. De jongere dient een doos te zoeken of er zelf een te maken waar hij alle tastbare herinneringen van de overledene in kan bewaren.

TIP

De jongere kan het idee hebben dat hij nooit meer plezier mag maken, uit respect voor degene die hij verloren is. Het lijkt voor hem de enige manier om nog een contact te ervaren met de overledene (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

Op een psycho-educatieve manier staat de jongere stil bij de momenten waar hij geluk ervaart. De term vreugde binnen het rouwproces wordt uitgelegd. Er wordt vermeld dat vreugde en verdriet nauw verbonden zijn met elkaar. Vreugde is een emotionele energie die kracht geeft, zodat het genezend kan zijn (Fiddelaers-Jaspers, 2005).

Er wordt aan de jongere gevraagd hoe hij vreugde voor zichzelf kan vinden. Met enkele richtvragen wordt hij op weg geholpen om hier verder bij stil te staan.

~ Rituelen

Als laatste is er nog een spirituele dimensie. De expert geeft aan dat dit gedeelte niet voor iedereen geldt, maar dat er toch sommige mensen zijn die nood kunnen hebben aan iets spiritueels. Dit kan een geloof, levensopvatting of iets helemaal anders zijn.

De spirituele dimensie is eerder al aan bod gekomen in het deel rond leven na de dood. In dit hoofdstuk wordt de nadruk gelegd op verschillende handelingen/ rituelen die aan de nabestaanden een manier kunnen bieden om met de dood om te gaan. Zoals een hoekje inrichten met een foto van de overledene.

TIP

In de literatuurstudie (2.3 verschillende emoties tijdens verlies) staan verscheidene emoties uitgeschreven die van toepassing kunnen zijn gedurende het rouwproces bij jongeren of volwassenen. Bij de vorige tips zijn emoties zoals verdriet, boosheid en vreugde al ter sprake gekomen. Dit zijn echter niet de enige gevoelens die jongeren ervaren. Deze gevoelens kunnen jongeren ook ervaren gedurende een rouwproces: angst, jaloezie, eenzaamheid, verwarring, zelfvertrouwen, machteloosheid, niets voelen (Fiddelaers-Jarspers, 2005).

Er wordt aan de jongere gevraagd welke emoties er nog bij hem aanwezig zijn. Via verschillende richtvragen wordt geprobeerd om dieper op deze gevoelens in te gaan. Deze richtvragen zijn gebaseerd op 'Ondersteboven'. Dit is een schrijfschriftje voor palliatieve kinderen, het werd uitgegeven door de Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen vzw.

~ Boodschap

Het laatste hoofdstuk heeft de naam boodschap. De jongere heeft deze hele periode in zichzelf, afgeschermd van de omgeving, deze grief journal vervolledigd. Als laatste oefening is het de bedoeling dat de jongere een brief schrijft naar de buitenwereld. De jongvolwassene is tijdens het schrijven zichzelf meerdere malen tegengekomen en heeft nieuwe inzichten opgedaan. Met deze brief kan hij al deze nieuwe informatie met zijn omgeving delen. De cognitieve gedragstherapie Write junior benoemt dit als 'social sharing'. De jongvolwassene laat zijn verhaal lezen door anderen, meestal personen die dicht bij hem/haar staan. De reden hiervoor is dat de jongere steun, erkenning en begrip krijgt, zonder er zelf veel over te moeten vertellen.

3. Verkennende kwalitatieve productevaluatie

Door de beperkte respons zijn er te weinig meningen van jongeren en experts verzameld. Dit wil zeggen dat in deze paragraaf van de resultaten geen veralgemeende uitspraken aan bod zullen komen. Om een algemene uitspraak over the grief journal van de rouwende jongere te verkrijgen, is er extra onderzoek nodig. Hier zullen we het dus voornamelijk hebben over de mening van de 7 deelnemers en de 2 experts.

Doorheen de kwalitatieve vragenlijst werden zowel positieve als negatieve aspecten van the grief journal aangekaart. De bevindingen van de verschillende kandidaten verschillen, dit komt omdat het toch eerder gaat over persoonlijke voorkeuren. De experts echter hebben ongeveer dezelfde bevindingen ten aanzien van the grief journal (zie bijlage 7).

Als eerste worden de positieve punten van het schrijfschrift weergegeven. Nadien volgen er nog enkele aanbevelingen die de kandidaten willen meegeven.

Positieve punten

Zowel de jongeren als de experts zijn over het algemeen enthousiast over the grief journal. Volgens de jongeren is het een zeer interessant boek, dat redelijk handig is om te gebruiken. De meesten geven aan dat ze the grief journal zelf wel zouden gebruiken. Het is een goede manier om alles op een rijtje te zetten. Het helpt volgens hen om eens alles op te schrijven en de gebeurtenissen een plaats te geven.

‘Zeer interessant boek’ -jongere-

‘Een andere uitlaatklep voor mijn gevoelens’ -jongere-

‘Mocht ik dit op het juiste moment gehad hebben zou het mij zeker geholpen hebben.’ -jongere-

‘Als het in de winkel zou liggen denk ik dat het veel verschillende mensen zou kunnen helpen.’ -jongere-

Beide experts vinden deze grief journal een gelegenheid voor de jongere om stil te staan en bij zichzelf een eigen evolutie op te merken. Het rouwschrift zorgt volgens de experts een mogelijkheid voor de jongeren tot zelfreflectie. Doordat alles wordt opgeschreven in een boekje, zorgt dit voor blijvende herinneringen.

‘Het vormt een gelegenheid om stil te staan bij hun eigen proces. Het bundelen in een grief journal die je over langere periode invult biedt de jongere de gelegenheid om naderhand misschien ook een evolutie in hun rouwproces op te merken.’ -expert-

~ Vormgeving

De jongeren geven aan dat de opzet van the grief journal duidelijk is. De uitleg is verstaanbaar en de jongeren begrijpen wat de bedoeling is van deze grief journal. Ook de titel is voor de meeste jongeren verstaanbaar en toegankelijk.

‘Het is zeer duidelijk wat er bedoeld wordt met the grief journal.’ -jongere-

‘De titel zegt het allemaal.’ -jongere-

De experts zijn het er beiden over eens dat the grief journal duidelijk geformuleerd is. Hierbij geven ze ook aan dat de opzet van dit schrift duidelijk gecommuniceerd wordt naar de jongeren.

‘Het is helder en toch bondig genoeg.’ -expert-

Volgens de jongeren bevat dit schrijfschrift een goede structuur waarbij de vragen luchtig geformuleerd zijn. Het aantal tekst per pagina is zeker een voordeel en de opdrachten zijn concreet beschreven.

‘Persoonlijk vind ik ze duidelijk beschreven waardoor je goed weet wat je moet doen.’ -jongere-

‘Ik vind’t zeer duidelijk opgesteld.’ -jongere-

‘Het is duidelijk wat de opdrachten moeten opwekken.’ -jongere-

‘Het is duidelijk en luchtig geformuleerd, wat super is.’ -jongere-

Er is een jongere die aangeeft dat het puntpatroon gemakkelijk is om op te schrijven. Dit puntpatroon zorgt er volgens deze persoon voor dat het geheel er grafisch ook leuk uitziet. Echter, zij dacht dat het kruisjes waren. Op zich doet dit er niet echt toe, zolang het maar helpt en nuttig is.

‘Grafisch vind ik het leuk ontworpen en door de kruisjes op de lege blaadjes schrijft dit heel handig.’ -jongere-

~ Inhoud

Bij de inhoud gaat het er specifiek over welke opdrachten voor de jongere belangrijk kunnen zijn. Hierbij is wat de opdrachten teweegbrengen van belang.

Volgens sommige jongeren kunnen alle onderdelen nuttig zijn, hierbij heeft ieder hoofdstuk zijn eigen doel. Het merendeel van de jongeren geeft aan dat alles aan bod komt. Er wordt duidelijk vermeld dat er niets mag worden weggelaten.

‘Ik vind alle onderdelen wel nuttig om over te schrijven.’ -jongere-

‘Ieder onderdeel heeft zijn eigen doel. Het is niet omdat een bepaald deel minder aansluit bij mijn eigen situatie dat het anderen niet kan helpen.’ -jongere-

‘Ik denk dat ze allemaal op hun weg helpen om de gebeurtenissen te plaatsen.’ -jongere-

‘Zeker niets weglaten uit de bundel.’ -jongere-

Voor iedere jongere zijn andere hoofdstukken belangrijk. Dit komt omdat zoals de experts zeggen, rouw een persoonlijk proces is. Iedere jongere gaat een ander idee hebben wat voor hem/haar belangrijk zal zijn. Voor sommigen zijn de emoties heel belangrijk, het zorgt er dan voor dat ze een overzicht krijgen van de verschillende emoties.

‘Ik vind het goed dat elke emotie er in voorkomt.’ -jongere-

Andere jongeren vinden het laatste onderdeel belangrijk, het schrijven van een brief naar de buitenwereld. Ook de hoofdstukken pijn, herinnering en noden komen in de vragenlijst aan bod. Dit wil zeggen dat anderen deze hoofdstukken juist heel belangrijk vinden. Ook de tips en de quotes hebben voor sommige jongeren een toegevoegde waarde.

‘De opbouw: vooral het laatste deel is zeer belangrijk.’ -jongere-

‘De tips zijn een leuke meerwaarde. De quotes zijn ook echt super en toepasselijk.’ -jongere-

Ook de experts merken op dat rouw voor de jongeren telkens verschilt. Iedereen verwerkt zijn emoties op een andere manier. Dit zorgt ervoor dat de verscheidene opdrachten zich niet telkens toespitsen op één onderdeel maar zowel schrijven, knutselen, gedichten en muziek bevatten.

‘Rouw is een persoonlijk proces en dus voor iedereen verschillend. De opdrachten zullen dus ook zo zijn.’ -expert-

‘Ik vermoed dat dit zeer persoonlijk is, iedereen verwerkt op een eigen/andere manier.’ -expert-

De ene expert geeft ook nog aan dat het kaderen van de gevoelens en emoties voor de jongeren een leuke meerwaarde is. Deze psycho-educatie zorgt voor een leuke afwisseling.

‘Ook leuk dat je wat psycho-educatie in je opdrachten brengt.’ -expert-

~ Meerwaarde

Over het algemeen geven de jongeren aan dat deze grief journal volgens hen zeker een meerwaarde kan bieden op de arbeidsmarkt. Ook de experts zijn het er beide over eens dat het een leuk werk is met zinvolle opdrachten.

‘Voor jongeren die graag schrijven kan het zeker een meerwaarde zijn.’ -expert-

‘Zeker, ik denk dat dit een meerwaarde zou kunnen zijn.’ -jongere-

Aanbevelingen

~ Vormgeving

De jongeren geven geregeld aan dat een A5-formaat handig zou zijn om in te schrijven. Dit zorgt voor een dagboek gevoel, waarbij de jongere zich comfortabeler zou voelen. Het voorbeeldschrift dat zij meekregen was een A4 formaat.

‘Nee niet echt, maar misschien de bundel veranderen naar een A5-formaat.’ -jongere-

‘Ik zou wel liever een A5-formaat hebben, zoals een dagboek.’ -jongere-

Er komt ook geregeld aan bod dat the grief journal meer kleur mag bevatten. Het voorbeeldschrift is in zwart-wit afgedrukt, waardoor de kleuren op de kaft niet zichtbaar waren. De jongere geeft aan dat zwart-wit wat droevig overkomt, extra kleur zou dus zeker een aanrader zijn.

‘Een aanrader is kleur! Zwart-wit is iets te somber.’ -jongere-

‘Meer kleur.’

Verder is de vormgeving voor iedere jongere anders. Er wordt vermeld dat grief misschien best wordt vertaald. Iemand anders zou de uitleg van de opdrachten graag wat bondiger hebben. Ook is er een jongere die enkele witte blaadjes wil, om de foto's op te plakken. De vele verscheidene meningen over the grief journal is voor iedereen verschillend.

'Ik zou onderaan grief vertalen. Voor diegene die geen Engels kunnen. Maar voor mij persoonlijk was 't duidelijk.' -jongere-

'Soms is er zeer veel plaats om te noteren, is zeer persoonlijk.' -jongere-

'Zonder uitleg niet mee, graag bondiger.' -jongere-

'Misschien wat witte blaadjes voor foto's.' jongere-

'Misschien het lettertype 1 punt kleiner.' -jongere-

'Pagina 42 is wat raar als je deze afzonderlijk van pagina 43, omdat je niet de bedoeling weet en er gewoon een opsomming is.' -jongere-

~ Inhoud

Sommige jongeren geven aan dat ze meer quotes doorheen the grief journal willen, er wordt ook aangegeven dat er meer teksten en spreuken mogen zijn.

'Ik vind persoonlijk dat er meer teksten, spreuken, quotes in moeten staan.' -jongere-

Een jongere vermeldt dat het schrijven van een brief naar de buitenwereld voor hem niet echt nuttig is. Hij zou liever plaats willen voorzien in het boek om een lied te schrijven.

'Het schrijven van een brief naar anderen vind ik persoonlijk niet nuttig, misschien een lied schrijven.' -jongere-

Beide experts vermelden dat ze in the grief journal nog een boekenlijst missen. Dit kan ofwel een lijst zijn waar de jongere zelf zijn boeken kan noteren. Het kan ook een bestaande boekenlijst zijn dat de jongere kan raadplegen.

'Ruimte om boeken te noteren die zinvol waren in het proces.' -expert-

'Misschien een boekenlijst verwerken die nuttig kan zijn voor de jongere.' -expert-

De verkennende productevaluatie is natuurlijk nog maar het begin. Het is een eerste aanzet om te kijken hoe rouwende jongeren tegenover the grief journal staan. Uit de afgenomen vragenlijst is voortgekomen dat een rouwproces voor elke jongere verschillend is. Hierdoor is er besloten om de opmerkingen die geregeld voorkomen aan te passen. De andere opmerkingen worden in een vervolgonderzoek meegenomen en kunnen nog eens extra worden bevraagd.

Discussie

Het doel van dit onderzoek is om een rouwschrift te creëren dat jongvolwassenen helpt gedurende een rouwverwerkingsproces. Aan de hand van de methoden deskresearch en een verkennende kwalitatieve vragenlijst wordt een antwoord geboden op de onderzoeksvraag:

“Hoe kunnen we Vlaamse jongeren tussen 16-25 jaar ondersteunen tijdens een rouwverwerkingsproces door middel van schrijven?”

Er worden verschillende bronnen, zowel wetenschappelijk als niet-wetenschappelijk, geraadpleegd voor het opstellen van het beroepsproduct. Nadien worden verschillende jongeren aangesproken om een vragenlijst in te vullen rond hun bevindingen over het beroepsproduct. Zeven verschillende jongeren vullen deze vragenlijst in. Ook de twee experts die samen werken met deze jongeren worden via een vragenlijst bevraagd. In de resultaten worden de belangrijkste bevindingen aangekaart.

1. De krachten van het onderzoek

Gedurende een rouwverwerkingsproces bevindt de jongere zich in een kwetsbare fase. Hierbij is het van belang om de jongvolwassene een geborgen gevoel te geven. Het idee dat hij zijn gevoelens kan uiten zonder er op afgestraft te worden. Dit is iets waar the grief journal volledig aan voldoet. Het is een schrijfschrift voor jongeren om hun gevoelens en gedachten te kunnen noteren. Dit is een persoonlijk boekje waarbij de jongere zelf beslist wanneer, waar en hoe hij dit wil invullen. Het zorgt ervoor dat alle stadia van het rouwverwerkingsproces worden doorlopen en dat de jongere inzicht krijgt in zijn eigen gevoelens. Het laat de jongere stilstaan bij zijn eigen belevingen. Daarbij heel belangrijk, het zorgt ervoor dat hij gaat denken aan mogelijkheden om met dit verlies om te gaan.

Deze grief journal is gebaseerd op een wetenschappelijke onderbouwing. Er werd niet enkel gebruik gemaakt van de theoretische modellen, maar ook van experts. Ook de ervaring over rouwverwerking van verschillende experts heeft tot the grief journal geleid. Dit zorgt ervoor dat the grief journal binnen de praktijk veel meerwaarde kan bieden.

Het gebruik van the grief journal is niet enkel van toepassing in een therapeutische setting. De opzet van the grief journal wordt duidelijk verwoord en de opdrachten binnen dit schrift zijn helder geformuleerd. Dit zorgt ervoor dat elke jongere binnen de doelgroep makkelijk op zichzelf the grief journal kan invullen. Hierdoor zit je met een lage drempel voor jongeren die therapie niet interessant vinden. Dit schrift kan verschillende opgekropte emoties losmaken, waardoor de jongere nadien wel de noodzaak ziet om een therapeut te zoeken.

De beperkte vragenlijst geeft aan dat volgens deze jongeren the grief journal een meerwaarde kan zijn voor rouwende jongeren. Ook de andere experts die hebben meegewerkt aan dit onderzoek zijn heel enthousiast over de publicatie van the grief journal.

‘Als er ooit een publicatie volgt dan hoor ik het graag, de grief journal kan makkelijk geïntegreerd worden in een rouwtherapie om jongeren te helpen.’ – Fabienne De Grootte-

2. Kritische bedenkingen binnen het onderzoek

De eerste beperking van dit onderzoek is de respons op de vragenlijsten. Er werden verschillende mails gestuurd naar verschillende organisaties. Het grootste probleem hierbij was de non-respons vanuit die organisaties. Deze werden gecontacteerd via mail, dit omdat er geen andere gegevens beschikbaar waren. Binnen de organisatie ‘Missing you’ zijn er praatgroepen per gewest. Er werd met elk afzonderlijke praatgroep contact opgenomen. Enkel Brugge heeft hierop gereageerd. De anderen hebben de dag waarop deze samenkomst plaatsvond een mail gestuurd voor praktische informatie. Het was organisatorisch onmogelijk om deze praatgroepen er dan nog bij te betrekken.

Door deze beperkte respons is het zeker aangewezen om nog verder onderzoek te doen naar de mening van de doelgroep.

Een tweede bedenking binnen dit onderzoek is de tijd die de jongeren kregen om deze grief journal te bekijken. De meeste jongeren hebben hier slechts 1 uur tijd voor gekregen. Dit wil zeggen dat ze het schrift enkel hebben kunnen lezen en eventueel iets kleins konden invullen.

Het is moeilijk om een mening te formuleren over een product dat je nog niet grondig hebt kunnen doornemen.

Een derde beperking is het feit dat de onderzoeker niet aanwezig kon zijn tijdens de praatgroep of het invullen van de formulieren. Doordat dit toch over een gevoelig onderwerp gaat hadden de begeleiders liever niet dat de onderzoeker aanwezig was. Dit zorgt ervoor dat de meningen van de verschillende jongeren enkel kunnen gebaseerd worden op de vragenlijsten. Observaties gedurende dit proces zijn dus niet mogelijk, ook extra bevraging kon tijdens dit onderzoek niet doorgaan.

De laatste beperking binnen dit onderzoek zijn de vragenlijsten. Volgens Baarda et al. (2014) zijn vragenlijsten respondent onvriendelijk. Dit wil zeggen dat de deelnemers zelf moeite moeten doen om de vragen te lezen en deze in te vullen. Ze kunnen dus niet op hun gemak achterover leunen en vragen beantwoorden. Ook heeft de onderzoeker bij deze methode geen controle op de antwoorden. Hierdoor is hij volledig afhankelijk van de deelnemers.

3. Aanbevelingen vervolgonderzoek

Aanbeveling voor een vervolgonderzoek is hier zeker aangewezen. Er worden enkele aanbevelingen gedaan naar verder onderzoek.

Doordat er binnen dit onderzoek slechts met een verkennende vragenlijst wordt gewerkt, is het interessant om een uitgebreide productevaluatie uit te voeren op the grief journal. Waarbij het van belang is om de bevindingen van de jongeren te verzamelen. Zo wordt er een uitgebreid beeld gecreëerd van de wensen en de noden bij jongeren in een rouwverwerkingsproces. Deze kunnen dan worden aangepast aan de bestaande grief journal.

Na het onderzoek rond de bevindingen van de jongeren t.a.v. the grief journal, kan er nog gekeken worden naar de effecten ervan. Hierbij kan er worden nagegaan welk effect the grief journal heeft op het rouwverwerkingsproces bij jongeren. Enkele jongeren uit de doelgroep gaan daarbij effectief aan de slag met het schrijfschrift. Gedurende deze periode beschrijven ze hoe the grief journal wordt ervaren en welke veranderingen dit teweeg brengt tijdens hun rouwproces.

4. Conclusie

The grief journal wordt over het algemeen positief ervaren door zowel de jongeren als de experts. Ze geven aan dat dit schrijfschrift zeker een meerwaarde kan bieden voor de rouwende jongeren.

Verschillende onderdelen worden door de jongeren en experts als positief en negatief ervaren. Deze bevindingen zijn uitgebreid beschreven in de resultaten. Het finale eindproduct is nog aangepast aan de bevindingen van zowel de jongeren als de experts. Deze aanbevelingen van de jongeren worden in acht genomen en gebruikt om het eindproduct nog beter te doen passen bij de noden van rouwende jongeren.

Doordat het hier gaat om een verkennende vragenlijst, zijn niet alle aanbevelingen doorgevoerd. De meest voorkomende opmerkingen zijn in acht genomen. Bijvoorbeeld de kleur is in het finaal prototype meer aanwezig en ook is er aan het einde een boekenlijst toegevoegd.

Het is hier dus zeker van belang om nog een vervolgonderzoek op te starten. Deze verkennende vragenlijst is een start om te gaan kijken wat de jongeren ervan vinden. Echter, door de beperkte deelnemers binnen het onderzoek kunnen hier nog geen veralgemeende conclusies geformuleerd worden over de bevindingen van the grief journal.

Het eindproduct, the grief journal, is over het algemeen beschreven als een meerwaarde voor rouwende jongeren. Dit wil zeggen dat het zowel binnen als buiten de praktijk door hen kan gebruikt worden. De duidelijkheid van de opdrachten zorgt ervoor dat de jongere niet per se extra therapeutische begeleiding nodig heeft om dit schrift te vervolledigen. Vooral de experts (therapeutische rouwbegeleider) zijn heel enthousiast om the grief journal in hun rouwtherapie te integreren.

Referenties

- Adams, K. (1999, januari). Writing as therapy. *Counseling and human development*, 31(5).
Geraadpleegd van <http://search.proquest.com/openview/41fcc76806088cf1fcf4242562507fda/1?pq-origsite=gscholar&cbl=48224>
- Bernts, T. (2001). *Jongeren in rouw: een literatuurstudie ten behoeve van de ontwikkeling van liturgische en pastorale vormen voor jongeren in rouw* (Rapport no 484).
Geraadpleegd van [file:///C:/Users/Clara/Downloads/rapport484%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Clara/Downloads/rapport484%20(1).pdf)
- Bohlmeijer, E. (2008). De verhalen die we leven. Narratieve psychologie als methode. *tijdschrift voor psychiatrie*, 50(7), 478-479
- Bouhouti, F. (z.j.). *Cognitieve Analytische Therapie: Theorie en Praktijk*. Geraadpleegd van <http://dare.uva.nl/cgi/arno/show.cgi?fid=94403>
- Brinkman, J. (2014) *De Vragenlijst: een goed meetinstrument voor toepasbaar onderzoek*. Groningen, Nederland: Noordhoff Uitgevers.
- Brubaker, J. R, Kivran-Swaine, F., Taber, L., & Hayes, G. R. (2012). *Grief-Stricken in a crowd: The language of bereavement and distress in social media*. Geraadpleegd van <https://www.aaai.org/ocs/index.php/ICWSM/ICWSM12/paper/viewFile/4622/496>
- Celik, H. (2015). *Schrijven als therapie, Jouw brief!* (Herz. ed.). doi:9491897314
- De Mönnink, H. J. (2008). *Verlieskunde* (5e ed.). Amsterdam, Nederland: Reed Business Education.
- Dyer, K. A. (2009). *Students benefit from e-journaling or using web journals in an online grief, loss & bereavement course*. Geraadpleegd van file:///C:/Users/Clara/Downloads/proceedings_43780.pdf
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2005). *Mijn troostende ik* (2e ed.). Kampen, Nederland: Kok ten Have.

- Foolen, N., & Van Rooijen, K. (2013, februari). Wat werkt bij rouwverwerking? [Forumpost]. Geraadpleegd van [http://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Wat-werkt-publicatie/\(311053\)-nji-dossierDownloads-Watwerkt_Rouw.pdf](http://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Wat-werkt-publicatie/(311053)-nji-dossierDownloads-Watwerkt_Rouw.pdf)
- Furnham, A. (2012). Writing as therapy. In A. Furnham (Red.), *The talented manager* (pp. 234-236). Macmillan, UK: Palgrave.
- Hemstra, J. (z.d.). Creatieve therapie bij rouwverwerking. Geraadpleegd van <http://www.hettekenatelier.nl/creatieve-therapie-groningen/wanneer-creatieve-therapie-groningen/creatieve-therapie-bij-rouwverwerking-groningen/>
- Hermans, G. (2011, 13 december). Schrijftherapie bij trauma [Blogpost]. Geraadpleegd van <https://psychologenpraktijk.wordpress.com/2011/12/13/trauma-behandeling-met-schrijftherapie/>
- Hulpiau, I., & Vandereycken, W. (2008, augustus). Schrijven als onderdeel van psychotherapie (1): de belangrijkste varianten. *Psychopraxis*, 10(4), 163-169.
- Hulpiau, I., & Vandereycken, W. (2008, oktober). Schrijven als onderdeel van therapie (2): toepassing in de praktijk. *Psychopraxis*, 10(5), 209-213.
- Keirse, M. (1995). *Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener*. Tiel, België: Lannoo.
- Keirse, M. (2002). *Kinderen helpen bij verlies*. Tiel, België: Lannoo.
- Keirse, M., & Kuyper, M. B. (2012). *Rouw Landelijke richtlijn, versie: 2.0*. Geraadpleegd van <https://www.nji.nl/nl/Download-NJi/Landelijke-richtlijn-rouw.pdf>
- Kübler-Ross, E. (2012). *Over rouw: de zin van vijf stadia van rouwverwerking*. Amsterdam, Amsterdam: Ambo/Anthos.
- Lopez, M. (2012, 11 oktober). Oud zeer en zielenpijn kan je van je afschrijven [Blogpost]. Geraadpleegd van <http://www.psychologisch.nu/marcelino/oud-zeer-en-zielenpijn-kun-je-van-je-afschrijven>

- Lucassen, S. (2005). Schrijftherapie voor getraumatiseerde kinderen en adolescenten. *Kind en adolescent praktijk*, 1(1), 38-43.
- Maes, J. (2007). *Leven met gemis*. Wetteren, België: Erasmus.
- Moors, M. (2015). Rouw mag er zijn. *Journal of Social Intervention: Theory and practice*, 24(4), 45-57. Geraadpleegd van <http://www.journalsi.org>
- Pollefliet, L. (2016). *Schrijven: van verslag tot eindwerk*. Gent, België: Academia Press.
- Sofka, C. J, Cupit, I. N, & Gilbert, K. R. (2012). *Dying, death and grief in an online universe: for counselors and educators*. New York, New York: Springer company.
- Spuij, M. (2017). *Rouw bij kinderen en jongeren*. Amsterdam, Nederland: Nieuwezijds.
- Spuij, M., Stikkelbroek, Y., Goudena, P., & Boelen, P. (2008, juni). Rouw en verliesverwerking door jeugdigen. *Kind en adolescent*, 29(2), 80-93.
- Stroebe, M.S., & Schut. H. (2010). The Dual Process Model of coping with bereavement: Rational and description. *Death Studies*, 23, 197-224.
- Van Den Berghe, W. (2011). *Het juiste cijfer*. Leuven, België: Acco.
- Van der Oord, S., Lucassen, S., Van Emmerik, A., & Emmelkamp, P. (2008, december). Cognitief gedragstherapeutische schrijftherapie bij kinderen met posttraumatische stressstoornis. Resultaten van een ongecontroleerde behandelstudie. *Kind en adolescent praktijk*, 4(1), 168-174.
- Van der Oord, S., Lucassen, S., Van Emmerik, A., & Emmelkamp, P. (2010, mei). Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder in children using cognitive behavioural writing therapy. *Clinical psychology and psychotherapy*, pp. 240-249.
- Van Tongeren, C. (2012, oktober). Sacha Lucassen: 'Schrijven geeft een extra dimensie aan therapie.'. *Psychopraktijk*, 4(5), 7-11.
- Van Veen, M., & Westerkamp, K. (2009). *Deskresearch*. Amsterdam, Nederland: Pearson Education Benelux.

Vanden Broucke, K. (2015). *Rouwverwerking bij adolescenten in de derde graad secundair onderwijs*. Geraadpleegd van
file:///C:/Users/Clara/Desktop/Inleiding%20tot%20BaP/Bachelorproef%20rouwverwerking%20adolescenten.pdf

Vanden Abbeele, C. (2001). *Nu jij er niet meer bent*. Tielt, België: Lannoo.

Westerink, D. (z.j.). Niets te gek bij online rouwverwerking. Geraadpleegd van
<https://www.nuvema.nl/social-media-testament/rouwverwerking-online>

Wijnen, B. (2018). Jongeren op weg naar volwassenheid. Geraadpleegd van
<https://www.nji.nl/nl/Kennis/Dossier/van-jeugd-naar-volwassenheid/Jongeren/Jongeren-op-weg-naar-volwassenheid>

Bijlagen

Bijlage 1: Mail verstuurd naar de praatgroepen

Bijlage 2: Informatiebrief voor de jongeren

Bijlage 3: Beoordelingsformulier voor de jongeren

Bijlage 4: Beoordelingsformulier voor de experts

Bijlage 5: Toestemmingsverklaring voor minderjarigen

Bijlage 6: Toestemmingsverklaring voor meerderjarigen

Bijlage 7: Kwalitatieve data-analyse

Bijlage 8: The grief journal

Bijlage 1

Beste,

Mijn naam is Clara Pollentier. Ik ben een studente Toegepaste psychologie aan de Howest te Brugge. Als laatstejaarsstudent ben ik bezig met mijn eindwerk. Hierbij stel ik mij de vraag hoe we jongeren in een rouwverwerkingsproces kunnen stimuleren om hun gevoelens en gedachten van zich af te schrijven.

Via een literatuurstudie en in samenwerking met een rouwbegeleider heb ik een 'grief journal' opgesteld. Hierin worden alle onderdelen van een rouwverwerkingsproces behandeld. De jongere (16-25 jaar) kunnen in dit schrift gestructureerd hun emoties, gevoelens, gedachten noteren. Momenteel is dit schrift samengesteld door mezelf (mijn eigen ervaring en noden) en door een rouwbegeleider. Echter, ik mis nog de mening van enkele jongeren. Het is de bedoeling dat dit schrift meer mensen dan enkel mezelf helpt.

Ik heb dit onderwerp gekozen omdat ik zelf een dierbare persoon ben verloren. Ik merk hoe moeilijk het is om als jongvolwassene te kunnen rouwen. Het is dus een project waar ik veel emotionele waarde aan hecht en hoop dat het andere jongvolwassenen kan helpen in hun rouwproces.

De betekenis van de 'Grief journal':

'De dood' is doorheen de jaren verschoven van een publieke gebeurtenis naar een persoonlijke tragedie. Onze maatschappij probeert de dood zo veel mogelijk te vermijden. Hierdoor zijn we niet voorbereid wanneer het ons overkomt. Het is moeilijk om te weten hoe je er mee moet omgaan. Voor jou, maar ook voor buitenstaanders. Het is een grote opgave om effectief te kunnen rouwen. Je wordt verwacht om verder te gaan met het leven, doorgaan is de boodschap. Dit is niet altijd even evident. Een grief journal is een notaboek waarin je al de herinneringen, gevoelens en gedachten aan de overledene kan neerpennen. Via een bepaalde structuur overloop je het volledige rouwproces.

Hierbij stel ik dus de vraag naar u. Kent u enkele jongvolwassenen (16-25 jaar) die deze 'grief journal' zouden wil beoordelen, met een kritische blik dit schrift willen doornemen? Ik wil u gerust eens de grief journal doorsturen. De jongere kan dit via een soort vragenlijst beoordelen, ik hoef er dus niet per se bij te zijn. Dit om toch de privacy van de jongeren te beschermen.

Mijn scriptie moet af zijn tegen 14 mei. Ik zit dus met een redelijk strikte deadline en zou graag alle formulieren tegen eind april verzamelen.

Ik weet niet in hoeverre dit voor u mogelijk is?

Hopelijk ziet u het zitten om met mij samen te werken!

Bij eventuele vragen kan u mij altijd via mail of gsm bereiken.

Tel: 0473/19.01.22

Vriendelijke groeten,

Clara Pollentier

Informatiebrief

Beste

Mijn naam is Clara Pollentier. Ik ben studente Toegepaste psychologie aan de Howest te Brugge. Als derdejaarsstudent ben ik bezig met mijn eindwerk. Dit gaat over het opschrijven van gevoelens en gedachten bij jongeren (tussen 16-25 jaar) in een rouwverwerkingsproces.

Het eindproduct is een 'grief journal'. Dit is een schrijfschrift waar jongeren via concrete vragen hun gevoelens, gedachten, noden kunnen opschrijven.

Deze 'grief journal' is opgesteld uit een literatuurstudie en uit eigen ervaringen en noden. Dit is echter niet genoeg om een degelijk, betrouwbaar schrijfschrift samen te stellen. Hierbij dus mijn vraag naar jullie toe.

Graag zou ik hebben dat je deze 'grief journal' met een kritische blik bekijkt en eventueel enkele delen invult. Het is zeker niet de bedoeling om dit schrift te vervolledigen. Dit is een proces van maanden, waarbij je je telkens verdiept in een onderdeel.

Na het grondig doorlezen van dit schrijfschrift, is het de bedoeling om onderstaand beoordelingsformulier in te vullen.

Je mag gerust dit schrijfschrift bijhouden en dit naar eigen aanvoelen verder invullen. Ik heb deze 'grief journal' dus niet terug nodig. Enkel het beoordelingsformulier en de toestemmingsverklaring dien ik ingevuld terug te krijgen.

Alvast bedankt voor de medewerking!

Met vriendelijke groeten,

Clara Pollentier

Beoordelingsformulier

Allereerst bedankt om de 'grief journal' met een kritische blik door te nemen !

Hieronder worden enkele vragen gesteld naar de structuur, inhoud en bruikbaarheid van deze journal. Het is belangrijk om met een kritische blik en de daarbij volgende constructieve feedback de vragen te beantwoorden. Enkel zo kan deze 'grief journal' een meerwaarde vormen voor anderen. Het beoordelingsformulier zelf is geheel anoniem. Alleen zou ik nog vragen om de toestemmingsverklaring in te vullen. Daarmee geef je toestemming om mee te werken aan deze 'grief journal'. De gegevens op dat formulier worden intern bewerkt en zullen niet worden vrijgegeven.

VORMGEVING (kleur, lettertype, formaat, indeling, duidelijkheid)

- Is het volgens jou duidelijk wat bedoeld wordt met deze 'grief journal'? Zo nee, wat zou er duidelijker moeten zijn?

.....

.....

.....

- Zijn er zaken aan de vorm die je zou willen veranderen? Welke?

.....

.....

.....

- Zijn er zaken in de structuur die volgens jou zeker moeten behouden worden? Welke?

.....

.....

.....

INHOUD (de effectieve vraagstelling)

- Zijn de verschillende 'opdrachten' duidelijk genoeg geformuleerd?

.....

.....

.....

- Als je kan welke zaken zou jij willen aanpassen ?

.....

.....

.....

- Zijn er onderdelen die volgens jou niet nuttig zijn om over te schrijven?

.....

.....

.....

- Zijn er nog andere zaken die je graag zou neerpennen?

.....

.....

.....

BRUIKBAARHEID

- Zou jij deze 'grief journal' zelf invullen? Zo ja, waarom? Zo nee, denk je dat anderen het misschien wel zouden invullen?

.....

.....

.....

- Zou dit een meerwaarde kunnen leveren voor rouwende jongvolwassenen?

.....

.....

.....

BEDANKT !

Beoordelingsformulier

EXPERTS (therapeuten die vaak bezig zijn met jongeren in een verliesverwerkingsproces)

VORMGEVING (kleur, lettertype, formaat, indeling, duidelijkheid)

- Is het volgens jou duidelijk wat bedoeld wordt met deze 'grief journal'? Zo nee, wat zou er duidelijker moeten zijn?

.....

.....

.....

INHOUD (de effectieve vraagstelling)

- Zijn de verschillende 'opdrachten' duidelijk genoeg geformuleerd?

.....

.....

.....

- Zijn er onderdelen die jongeren niet nuttig vinden om over te schrijven?

.....

.....

.....

- Zijn er nog andere zaken die jongeren graag zouden neerpennen?

.....

.....

.....

BRUIKBAARHEID

- Zou dit een meerwaarde kunnen leveren voor rouwende jongvolwassenen?

.....

.....

.....

BEDANKT !

Toestemmingsverklaring

voor deelname aan onderzoek in het kader van de Bachelorproef:

Schrijven bij jongvolwassenen in een rouwverwerkingsproces

VOOR DE MINDERJARIGE:

Ik heb uitleg gekregen over het onderzoek. De brief over het onderzoek (*versiecode:....*) heb ik gelezen. Ik heb mijn eventuele vragen over het onderzoek gesteld. Ik heb nagedacht of ik aan het onderzoek wil deelnemen. Ik mag op ieder moment stoppen met het onderzoek als ik dat wil.

Ik doe mee aan het onderzoek.

Naam:

Geboortedatum:

Handtekening:

Datum:

VOOR DE OUDER(S)/VOOGD :

- (1) Ik ben over het onderzoek geïnformeerd. Ik heb de schriftelijke informatie (*versiecode:....*) gelezen.
- (2) Ik ben in de gelegenheid gesteld om vragen over het onderzoek te stellen.
- (3) Ik heb over zijn/haar deelname aan het onderzoek kunnen nadenken.
- (4) Ik heb het recht mijn toestemming op ieder moment weer in te trekken zonder dat ik daarvoor een reden behoef op te geven. Niet deelnemen zal op geen enkele manier de relatie met de onderzoeker of de instelling beïnvloeden.

Ik stem toe met deelname van bovenvermelde persoon aan het onderzoek.

Naam:

Adres:

Telefoon- of Gsm-nummer:

E-mail:

Relatie tot de deelnemer:

Handtekening(en):

Datum:

Ondergetekende, verantwoordelijke onderzoeker, verklaart dat de hierboven genoemde persoon zowel schriftelijk als mondeling over het bovenvermelde onderzoek is geïnformeerd.

Naam:

Functie

Handtekening:

Datum:

Toestemmingsverklaring

voor deelname aan onderzoek in het kader van de Bachelorproef:

Schrijven bij jongvolwassenen in een rouwverwerkingsproces

- (1) Ik ben over het onderzoek geïnformeerd. Ik heb de schriftelijke informatie gelezen.
- (2) Ik ben in de gelegenheid gesteld om vragen over het onderzoek te stellen.
- (3) Ik heb over mijn deelname aan het onderzoek kunnen nadenken.
- (4) Ik heb het recht mijn toestemming op ieder moment weer in te trekken zonder dat ik daarvoor een reden hoeft op te geven. Niet deelnemen aan dit onderzoek zal geen enkele invloed hebben op de relatie met de onderzoeker of met de behandelaar/directie van de instelling.

Ik stem toe met deelname aan het onderzoek.

Naam:

Geboortedatum:

Telefoon- of Gsm-nummer:

E-mail:

Handtekening:

Datum:

Ondergetekende, verantwoordelijke onderzoeker, verklaart dat de hierboven genoemde persoon zowel schriftelijk als mondeling over het bovenvermelde onderzoek is geïnformeerd.

Naam:

Handtekening:

Datum:

Bijlage 7 : Kwalitatieve analyse van de vragenlijsten

Zie document op CD-R 1: “Kwalitatieve analyse”

Bijlage 8 : A grief journal

Zie extra bijgevoegde bundel.