

Bachelorproef
Professionele Opleidingen
Cluster Sociaal-Agogisch Werk

Academiejaar 2023-2024

**Rouwen over culturen heen: Ondersteuning
van migrantenkinderen en -jongeren bij het
sterven van een familielid**
Handvaten voor ouders en hulpverleners

Bachelorproef aangeboden door
Zahide Ocak
tot het behalen van de graad van
Bachelor in Gezinswetenschappen
Bachelorproefbegeleider
Dr. Joris Dewispelaere

ABSTRACT BACHELORPROEF 2023-2024

Opleiding:	BACHELOR IN DE GEZINSWETENSCHAPPEN	
	Voornaam	Naam
Student:	Zahide	Ocak
Bachelorproefbegeleider	Joris	Dewispelaere
Titel bachelorproef	Rouwen over culturen heen: ondersteuning van migrantenkinderen en -jongeren bij het sterven van een familielid.	

Kern- / trefwoorden bachelorproef:

Rouw, kinderen en jongeren, migratie-achtergrond, ondersteuning & welzijn.

Onderzoeksvraag:

Wat zijn de specifieke behoeften van migrantenkinderen en -jongeren tijdens hun rouwproces na het overlijden van een familielid en hoe kunnen hulpverleners hierop inspelen?

Korte samenvatting bachelorproef:

Rouwen over culturen heen: stel je voor dat je een wereldreis maakt door het landschap van menselijke emoties, waar elke stap een ander verhaal van verlies en veerkracht onthult. Deze scriptie nodigt je uit om mee te reizen door het complexe en dynamische rouwproces van kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond, en biedt handvaten voor ouders en hulpverleners om hen op een passende en cultuursensitieve manier te ondersteunen.

Onze reis begint in een wereld waarin migratie en culturele diversiteit toenemen, en waar kinderen en jongeren voor unieke uitdagingen komen te staan bij verlieservaringen. Door middel van een diepgaande casusanalyse van de zevenjarige Yusuf en zijn zussen die hun moeder plotseling verloren, krijgen we inzicht in hun unieke rouwbehoeften. We verkennen drie invalshoeken: de psychologische, pedagogische en levensbeschouwelijke dimensies van rouw. Onderweg zien we hoe emotionele reacties zoals boosheid, verdriet en angst zich tonen in gedragsproblemen, en ontdekken we het belang van een ondersteunende omgeving waarin deze emoties kunnen worden erkend en verwerkt.

Verder brengen de wegen ons bij cultuursensitieve benaderingen die onmisbaar blijken voor effectieve ondersteuning. De scriptie presenteert drie innovatieve veranderingsvoorstellen: vormingen voor gezinnen, preventieve lessen in scholen en de ontwikkeling van een cultuursensitief kinderboek. Elk voorstel biedt praktische richtlijnen en inspirerende voorbeelden die direct toepasbaar zijn in de praktijk. We leren hoe ouders kunnen worden betrokken bij het rouwproces van hun kinderen, hoe leerkrachten kunnen worden getraind in het herkennen en ondersteunen van rouwende leerlingen, en hoe kinderboeken kunnen worden gecreëerd die de culturele en religieuze diversiteit van rouwervaringen weerspiegelen.

Onze reis voert ons door de verschillende fasen van rouw, waarbij we uitwegen verkennen voor de uitdagingen waarmee kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond worden geconfronteerd. De verhalen van gezinnen zoals dat van Yusuf illustreren de complexe dynamieken van rouw en de noodzaak van een empathische en geïnformeerde benadering. We ontdekken dat cultuursensitieve ondersteuning niet alleen helpt bij het verwerken van verlies, maar ook bijdraagt aan de veerkracht van rouwende kinderen en jongeren.

Aangekomen bij onze bestemming staan we stil bij een vraag die ons zal blijven bezig houden: Hoe kunnen we ervoor zorgen dat ieder kind de juiste steun krijgt bij hun unieke rouwproces in een steeds diverser wordende samenleving?

Referentielijst:

- Dif, M. (2005). *Ziekte en dood in de Islam: Ceremonieën en gedragingen*. Brussel: Tasnim.
- Keirse, M. (2017). *Helpen bij verlies en verdriet: Een gids voor het gezin en de hulpverlener*. Tielt: Lannoo.
- Keirse, M. (2020). *Kinderen helpen bij verlies: Een boek voor iedereen die van kinderen houdt*. Tielt: Lannoo.
- Scaut, L. (2015). *Doodgewoon. Kinderen en begeleiden bij rouw voor leerkrachten, hulpverleners en ouders*. Tielt: Lannoo.
- Wienese, I. (2010). *Troost voor tranen. Verhalen over verlies en rouw van jongeren uit verschillende culturen*. Kampen: Ten Have.

E-mailadres:

ocakzahide.m@gmail.com

Voorwoord

De lessen van Dr. Manu Keirse over 'Begeleiding van gezinnen in crisissituaties' hebben een geheel nieuwe deur voor mij geopend. De inzichten in de emoties en reacties die verschillende verlieservaringen bij zowel kinderen als volwassenen oproepen, en hoe je hier adequaat op kunt reageren, waren van onschatbare waarde. De lessen waren voor mij een levensles die me altijd zal bijblijven. Als hulpverlener, maar ook als ouder. Kort voor deze lessen verloor ik mijn oma aan corona. Tot dat moment wist ik niet hoe om te gaan met rouw en verlies. Ik merkte dat mijn familie en ik op een geheel andere manier met verlies omgingen. Was dat de verkeerde manier? Misschien niet, want onze manier van rouwen is sterk cultuurgebonden, in ons geval de Turkse cultuur.

De lessen vulden een leegte waarvan ik niet eens wist dat die bestond. Vanuit een groeiende nieuwsgierigheid en de behoefte aan verdere heling, kocht ik meerdere boeken van Manu Keirse en bracht ik veel tijd door in de bibliotheek. Ondanks mijn honger naar kennis, bleef ik met een gevoel van gemis zitten.

In oktober kreeg ik het droevige nieuws van het overlijden van een kennis. Tijdens de condoleance en de begrafenis merkte ik de afwezigheid van haar kinderen, vooral haar jongste zoon. Hij werd 'gespaard' van het verdriet. Dit kon ik niet begrijpen noch de mogelijke gevolgen goed inschatten. Ik wist dat ik wilde werken rond verlies en verdriet, dit gebeuren bevestigde mijn besluit. Ik zag de noodzaak voor gepaste begeleiding van kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond rond rouw en miste concrete handvatten.

De wil om deze opdracht te volbrengen werd op de een of andere manier een missie voor mij. Het proces was pijnlijk en te vergelijken met seizoenen, van bloei en groei tot stormachtige fasen waarbij de richting onduidelijk was. Dat ik hierin ben geslaagd, heb ik te danken aan allen die mij in dit proces hebben bijgestaan.

In de eerste plaats wil ik mijn begeleider Dr. Joris Dewispelaere bijzonder bedanken voor zijn geduld en vertrouwen in mij, vooral op momenten van twijfel en moeilijkheden. Onze gesprekken waren steeds inspirerend en verrijkend, ik heb er persoonlijk veel aan gehad.

Mijn diepe dankbaarheid gaat uit naar mijn moeder, die mij door het hele proces heeft gesteund. Zonder haar goede zorgen voor mij en mijn kinderen, was deze bachelorproef niet tot stand gekomen. Verder wil ik ook mijn studiegenoten bedanken voor hun voortdurende motivatie, steun en de fijne studentijd.

Daarnaast ben ik de geïnterviewden dankbaar voor hun openhartigheid en vertrouwen. En natuurlijk gaat mijn dank uit naar Lut Geeraerts voor de privilege om stage te lopen in haar organisatie en voor haar waardevolle feedback op mijn veranderingsdoelen. Onze samenwerking leidde tot zeer verrijkende en fijne maanden samen. Ten slotte wil ik iedereen die op welke manier dan ook heeft bijgedragen aan dit eindwerk, van harte bedanken.

Inhoudstafel

ABSTRACT BACHELORPROEF 2023-2024	3
Voorwoord	5
Hoofdstuk 1 <i>Probleemstelling, doel, onderzoeksvraag en methode</i>	12
1.1 Probleemstelling.....	12
1.2 Doel.....	12
1.3 Onderzoeksvraag	12
Deelvragen:	12
1.4 Methode	13
1.4.1 De psychologische invalshoek.....	13
1.4.2 De pedagogische invalshoek.....	13
1.4.3 De levensbeschouwelijke invalshoek.....	13
Hoofdstuk 2 <i>Praktijkgerichte probleemverkenning</i>	14
2.1 Casus: Yusuf en zijn zussen	14
2.1.1 Situering van de praktijkgerichte probleemsituatie	14
2.1.2 Beschrijving	14
2.1.3 Betrokkenen	15
2.1.4 Aandachtspunten voor toekomstig werken.....	17
2.2 Veranderingsdoelen	18
2.2.1 Op microniveau	18
2.2.2 Op mesoniveau	19
2.2.3 Op macroniveau	19
Hoofdstuk 3 <i>Psychologische invalshoek</i>	20
3.1 Inleiding	20
3.2 Emotionele dimensie	20
3.2.1 Boosheid.....	21
3.2.2 Gevoelloosheid	21
3.2.3 Angst	21
3.2.4 Verdriet	21
3.2.5 Depressie	22
3.3 Cognitieve dimensie	22
3.3.1 Cognitieve dissonantie.....	23
3.3.2 Schuld.....	23
3.4 Gedragmatige dimensie	23
3.4.1 Eenzaamheid	23
3.4.2 Verbinding	24
3.4.3 Rituelen	24
3.4.4 Lichamelijke klachten	24

3.5	Rouwmodellen.....	24
3.5.1	Sigmund Freud	25
3.5.2	John Bowlby en Colin Murray Parker	26
3.5.3	Elisabeth Kübler-Ross	26
3.5.4	Maggie Stroebe-Harold & Henk Schut	27
3.5.5	William Worden	29
3.5.6	Besluit.....	29
3.6	Kinderen en jongeren in rouw.....	31
3.6.1	Verschil met volwassenen	31
3.6.2	Rouwtaken Manu Keirse	32
3.6.3	Belang van begeleiding.....	33
3.6.4	Fontijn van emoties	34
3.6.5	Uitgestelde rouw	34
3.6.6	Besluit.....	35
3.7	Kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond in rouw.....	35
3.7.1	Geloofsovertuiging	35
3.7.2	Misvattingen.....	36
3.7.3	Identiteitsvorming	37
3.7.4	Herkenning in de hulpverlening.....	38
3.8	Veerkracht	39
3.9	Toepassing casus	40
3.10	Besluit.....	42
Hoofdstuk 4	<i>Pedagogische invalshoek</i>	43
4.1	Inleiding	43
4.2	Ontwikkelingsfasen.....	43
4.2.1	De senso-motorische fase	44
4.2.2	De pre-operationele fase.....	45
4.2.3	De concreet-operationele fase	46
4.2.4	De abstract-operationele fase.....	46
4.3	Weeskinderen in cijfers	47
4.4	Belang van kennis binnen schoolcontext	48
4.4.1	Divers-sensitieve benadering	50
4.4.2	Participatie	50
4.4.3	Rouweducatie.....	51
4.5	Toepassing casus	52
4.6	Besluit.....	53
Hoofdstuk 5	<i>Levensbeschouwelijke invalshoek.....</i>	54
5.1	Inleiding	54
5.2	De evolutie van de dood binnen de maatschappij	55

5.3	De humanistische overtuiging	56
5.3.1	Rituelen	57
5.4	De christelijke overtuiging	57
5.4.1	Rituelen	58
5.5	De islamitische overtuiging	59
5.5.1	Rituelen	60
5.6	De ontmoeting van twee culturen.....	62
5.7	De tweestrijd van kinderen	63
5.8	Toepassing casus	63
5.9	Besluit.....	65
Hoofdstuk 6	Veranderingsvoorstellen	66
6.1	Inleiding	66
6.2	Eerste veranderingsvoorstel: Vormingen voor gezinnen met een migratie- achtergrond rond verlies en verdriet.....	66
6.2.1	Recht op informatie	67
6.2.2	Recht op antwoorden.....	68
6.2.3	Recht op participatie	68
6.2.4	Recht op steun bij omgaan met gevoelens	69
6.2.5	Vorming.....	70
6.2.6	Opmerking bij de informatiebrochure van vzw Rouwkost	71
6.2.7	Eigen bijdrage bij de informatiebrochure	71
6.2.8	Opmerking veranderingsvoorstel.....	72
6.2.9	Besluit veranderingsvoorstel	72
6.3	Tweede veranderingssvoorstel: Preventieve lessen rond verlies en verdriet in schoolcontext	72
6.3.1	Belang en voordelen	73
6.3.2	Ontwerp	73
6.3.3	Allerheiligen en Allerzielen.....	74
6.3.4	De dag van Arafah	75
6.3.5	Opmerking veranderingsvoorstel.....	75
6.3.6	Besluit.....	75
6.4	Derde veranderingsvoorstel: een cultuursensitief kinderboek rond verlies en verdriet	76
6.4.1	Belang van een cultuursensitieve kinderboek	76
6.4.2	Doel	77
6.4.3	Verhaal: De tuin van geduld	78
6.4.4	Sadaqa Djeriya – Eeuwige liefdadigheid.....	80
6.4.5	Wat het kan betekenen voor een kind of jongere	80
6.4.6	Opmerking veranderingsvoorstel.....	81
6.4.7	Besluit veranderingsvoorstel	81
6.5	Besluit en werkveld-toets	81

6.5.1	Feedback op het eerste veranderingsdoel	82
6.5.2	Feedback op het tweede veranderingsdoel	83
6.5.3	Feedback op het derde veranderingsdoel.....	83
Hoofdstuk 7	Algemeen besluit	84
Literatuurlijst		86
Bijlagen		89
Bijlage A: Veranderingsvoorstel 1: Vormingen voor gezinnen met een migratie-achtergrond rond verlies en verdriet.....		
		89
Bijlage A1: Handleiding vorming		89
Bijlage A2: Informatiebrochure vzw Rouwkost.....		90
Bijlage A3: Eigen cultuursensitieve bijdrage in informatiebrochure		102
Bijlage B: Veranderingsvoorstel 2: Preventieve lessen rond verlies en verdriet in schoolcontext		
		104
Bijlage B1: Handleiding lessen		104
Bijlage B2: Handleiding-Inhoud		105
Bijlage B3: Illustraties uit de lessen-PREZI.....		114
Bijlage C: Veranderingsvoorstel 3: Een cultuursensitief kinderboek rond verlies en verdriet		
		116
Bijlage C1: Handleiding kinderboek		116
Bijlage C2: Illustraties kinderboek – Pagina's 8-9 en 12-13.....		117
Bijlage D: Werkveldtoets - Feedback op de veranderingsvoorstellen		
		119
Bijlage D1: Feedback Nelle De Smedt – Zorgleerkracht		119
Bijlage D2: Feedback Lut Geeraert – Welzijnswerker en docent		120
Bijlage D3: Feedback Katlyne De Leye – Pedagogische begeledier Stedelijk Onderwijs		121

Inleiding

Er wordt tegenwoordig iets meer openlijk over verlies en verdriet gesproken, toch blijft het onderwerp van sterven en rouw vaak een taboe in onze samenleving. We vermijden liever de gedachte aan verlies en praten er zelden over. Maar iedere mens krijgt er vroeg of laat mee te maken. De manier waarop we rouwen, wordt sterk beïnvloed door onze leeftijd en culturele achtergrond, en zit vast in ons systeem en denken. Confrontatie met verlies brengt veel verdriet, rouw en gemis met zich mee, vooral voor kinderen en jongeren. Daarom is het belangrijk om hen passende ondersteuning te bieden tijdens het rouwproces, afgestemd op hun unieke behoeften en culturele context.

Met deze scriptie wil ik het begrip van rouw verbreden door verschillende perspectieven te verkennen. Het doel is om, vanuit een cultuursensitieve benadering, kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond gepaste begeleiding te bieden die aansluit bij hun ontwikkelingsstadium. Door inzicht te krijgen in hun unieke behoeften en culturele context, streef ik ernaar hen beter te ondersteunen in hun rouwproces.

Ik heb ervoor gekozen om het rouwproces van kinderen en jongeren te onderzoeken, met bijzondere nadruk op degenen met een migratie-achtergrond. Als gezinswetenschapper ben ik opgeleid om situaties vanuit verschillende perspectieven te bekijken. Daarom bestaat mijn onderzoek uit drie verschillende invalshoeken die elkaar aanvullen op het gebied van rouw.

In het eerste hoofdstuk beschrijf ik de probleemstelling, het veranderingsdoel en de methode waarvoor ik heb gekozen.

Het tweede hoofdstuk omvat de praktijkgerichte probleemverkenning.

In het derde hoofdstuk bespreek ik de psychologische invalshoek van rouw. Hierbij ga ik dieper in op de vele lagen van dit complexe proces, dat niet alleen onze emotionele, maar ook onze cognitieve en gedragsmatige dimensies raakt. Vervolgens belicht ik hoe het dynamische proces van rouw door de jaren heen is geëvolueerd. Ik maak daarbij onderscheid tussen rouw bij volwassenen en bij kinderen en jongeren, en bespreek specifiek de rouwervaringen van kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond.

De pedagogische invalshoek beschrijft hoe verlies de emotionele groei van kinderen en jongeren kan beïnvloeden en de rol van opvoeders in het bieden van steun en begrip. Hoe leerkrachten en hulpverleners kinderen kunnen helpen hun gevoelens te verwerken en veerkracht te ontwikkelen door een ondersteunende en empathische omgeving te creëren.

De manier waarop we omgaan met verlies en verdriet wordt vaak beïnvloed door onze levensbeschouwelijke overtuigingen. Deze worden als derde invalshoek in het vijfde hoofdstuk toegelicht. Je vindt een inkijk in de humanistische, christelijke en de islamitische visie op rouw en dood.

Vervolgens stel ik in het zesde hoofdstuk mijn veranderingsvoorstellen voor en werk drie specifieke voorstellen concreet uit. Het zevende hoofdstuk bevat het algemene besluit.

Tot slot zijn er de bijlagen waarin de handleidingen voor de veranderingsdoelen beschreven staan.

Hoofdstuk 1 Probleemstelling, doel, onderzoeksvraag en methode

1.1 Probleemstelling

Het rouwproces is een onvermijdelijk onderdeel van het leven, een reis die we allemaal zullen maken. De dood treft iedereen, ongeacht leeftijd, achtergrond of status. Maar misschien zijn het juist kinderen en jongeren die het meest kwetsbaar zijn in dit proces.

Wanneer kinderen en jongeren geconfronteerd worden met de realiteit van de dood, ervaren ze een wereld van onzekerheden en vragen waarop niemand een antwoord lijkt te hebben. Voor hen is de dood geen abstract begrip, maar een onvermijdelijk onderdeel van hun leven dat hun dagelijkse bestaan doordringt. Ze worden betrokken bij rituelen die nieuw voor hen zijn en kunnen verward zijn over de betekenis ervan. Ze worstelen met gevoelens van verdriet, angst en woede, en kunnen zich afvragen waarom dit alles moest gebeuren.

In mijn onderzoek richt ik me specifiek op het rouwproces van kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond. Ik wil de focus leggen op het overlijden van een volwassene en niet die van een kind. Ik wil dieper ingaan op hun ervaringen en emoties rondom verlies en vervolgens onderzoeken hoe hulpverleners op een passende manier dit rouwproces kunnen ondersteunen.

1.2 Doel

Met deze bachelorproef wil ik de wijze waarop kinderen en jongeren met en zonder migratie-achtergrond rouwen onderzoeken, met speciale aandacht voor de verschillen tussen deze groepen. Ik wil de voordelen en misvattingen rondom cultuurgebonden tradities met betrekking tot het rouwproces belichten. Daarnaast wil ik onderzoeken hoe hulpverleners en opvoeders effectief kunnen omgaan met het rouwproces van kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond, waarbij rekening wordt gehouden met de cultureel gebonden aspecten van rouw. Het doel van dit onderzoek is om richtlijnen te ontwikkelen voor gepaste ondersteuning en begeleiding van ouders, binnen de schoolcontext en voor hulpverleners. Het uiteindelijke doel van dit onderzoek is het bevorderen van het welzijn en de veerkracht van rouwende kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond.

Rouw is als de oceaan; het komt in golven, eb en vloed. Soms is de stroom zo sterk dat je denkt dat je zult verdrinken, maar dan komt er een rustige golf die je weer naar de kust brengt.

Vicki Harrison

1.3 Onderzoeksvraag

Wat zijn de specifieke behoeften van migrantenkinderen en -jongeren tijdens hun rouwproces na het overlijden van een familielid en hoe kunnen hulpverleners hierop inspelen?

Deelvragen:

- *Op microniveau:* Hoe kan een gezinswetenschapper gezinnen met een migratie-achtergrond ondersteunen bij rouwen om een gestorven familielid?

- *Op mesoniveau:* Hoe kan een gezinswetenschapper binnen de context van een school ondersteuning aanbieden aan kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond bij rouwen om een gestorven familielid?
- *Op macroniveau:* Hoe kan een gezinswetenschapper mee maatschappelijk verandering helpen bewerkstelligen in de ondersteuning van kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond bij rouwen om een gestorven familielid?

1.4 Methode

Om mijn onderzoeksvraag te beantwoorden, ben ik begonnen met een zoektocht naar wetenschappelijke literatuur en onderzoeken over het rouwproces, bekeken vanuit het perspectief van kinderen, jongeren en ouders, zowel met als zonder migratie-achtergrond. Mijn analyse is opgedeeld in drie invalshoeken, die elk een specifieke focus bieden op de verzamelde informatie.

1.4.1 De psychologische invalshoek

Vanuit deze invalshoek bespreek ik de verschillende dimensies van rouw: de emotionele, cognitieve en gedragsmatige aspecten. Hoewel deze dimensies met elkaar verweven zijn, biedt deze benadering de mogelijkheid om enkele opvallende kenmerken te belichten. Daarnaast worden de verschillende rouwfasen en -taken besproken om een breder beeld te krijgen van het rouwproces, waarbij de verschillen tussen hoe volwassenen en kinderen rouwen worden uitgelicht. Ook worden culturele aspecten meegenomen om een diepgaand inzicht te bieden in de diverse manieren waarop rouw wordt ervaren en verwerkt.

1.4.2 De pedagogische invalshoek

De pedagogische invalshoek onderzoekt hoe verlies en rouw de emotionele en sociale ontwikkeling van kinderen beïnvloeden. Deze benadering richt zich op de rol van opvoeders, leerkrachten en hulpverleners in het begeleiden van rouwende kinderen. Aandacht voor de leeftijd en het ontwikkelingsstadium van het kind is belangrijk omdat hun begrip van dood en verlies sterk verschilt per leeftijd. Scholen kunnen een belangrijke ondersteunende rol spelen door een veilige en begripvolle omgeving te bieden waar kinderen hun gevoelens kunnen verwerken. Het doel is om kinderen te helpen veerkracht op te bouwen en hen te leren op een gezonde manier met verdriet om te gaan, zowel in de thuisomgeving als in de schoolcontext.

1.4.3 De levensbeschouwelijke invalshoek

De manier waarop we omgaan met verlies en verdriet wordt beïnvloed door onze levensbeschouwelijke overtuigingen. Voor sommigen is de dood een overgang naar een andere vorm van bestaan, terwijl het voor anderen een definitief einde betekent. Deze verschillen in perceptie kleuren onze rouwprocessen, geven vorm aan de rituelen die we volgen, en beïnvloeden hoe we troost en steun zoeken tijdens moeilijke tijden. In deze invalshoek zullen drie geloofsvisies en hun invloed op het rouwproces nader besproken worden: de humanistische visie, de christelijke visie en de islamitische visie. Elk van deze perspectieven biedt unieke inzichten en rituelen die de rouwenden begeleiden door hun verlies.

Hoofdstuk 2 Praktijkgerichte probleemverkenning

2.1 Casus: Yusuf en zijn zussen

2.1.1 *Situering van de praktijkgerichte probleemsituatie*

Deze casus bespreekt het verhaal van Yusuf (7), wiens moeder Leyla op 36-jarige leeftijd is overleden door complicaties na een operatie van aneurysmas. Haar plotse dood maakte plaats voor onduidelijkheid, niemand kon het vatten, noch geloven. Yusufs vader Halil (38) is een kennis en ik vroeg hem twee maanden na de begrafenis of ik een interview mocht opnemen over zijn verhaal. Om de anonimiteit te verzekeren zijn de namen fictief.

2.1.2 *Beschrijving*

Yusuf is een zevenjarig kind met een teruggetrokken, stil karakter. Hij woont samen met zijn ouders en twee oudere zussen van 15 en 17 jaar oud. De mama van Yusuf probeert zijn zoon te stimuleren om vrienden te maken en schrijft hem in voor naschoolse activiteiten. Mama is zeer zorgzaam om Yusuf, want ook op school ervaart Yusuf problemen, hij was drie maanden naar een STOP-school doorverwezen wegens gedragsproblemen. De begeleiders ondervonden geen problemen en hij mocht terug naar zijn reguliere school.

De laatste maanden krijgt Leyla last van aanhoudende hoofdpijn en wordt door de huisarts doorverwezen naar een specialist. De neuroloog laat op zijn beurt een MRI-scan afnemen waar hij de verontrustende oorzaak van de hoofdpijn kon vinden. Ze krijgt te horen dat ze een aneurysma heeft in haar hersenen. Ze moet zo snel mogelijk geopereerd worden, anders bestaat de kans dat de aneurysma kan barsten en leiden tot een verlamming, in het ergste geval haar dood. De dokter benadrukt dat de kans zeer klein is, maar toch belangrijk is om maatregelen te nemen en zelf te verwijderen. Hij geeft mee dat de kansen op complicaties tijdens de operatie slechts 3% bedraagt. Mama belooft om na de zomervakantie de operatie te ondergaan, ze willen eerst als gezin genieten van een vakantie in Turkije.

De dag van de operatie wuift Leyla haar kinderen naar school en vertrekken ze samen met Halil naar het ziekenhuis, Yusuf weet van niets. Leyla vertelt haar partner dat indien er iets met haar zou gebeuren, hij goed voor de kinderen moest zorgen, vooral om Yusuf. Haar laatste wil was dat ze hier in België zou begraven, in plaats van Turkije, zodat ze haar elke dag komen bezoeken. Papa knikt en zegt dat ze daar geen zorgen om moest maken, ze zou gezond en wel haar ogen terug openen.

Tijdens de operatie bij stentplaatsing met coiling van een aneurysma wordt onder narcose door beide liezen een dun buisje, een katheter, in het vaatstelsel gebracht. Deze katheter wordt vervolgens naar het aneurysma in de hersenen gemanoeuvreerd. Maar de operatie verloopt niet zoals verwacht. De aneurysma barstte tijdens het plaatsen van de katheder, en met spoed hebben ze hebben haar schedel geopend om de bloeding te stoppen. Hierbij ontdekten ze twee andere aneurysmas, die vlak achter de grote verborgen zaten en niet zichtbaar waren op de MRI-scan. Leyla valt in een coma en Halil werd opegebeld door het ziekenhuis. De operatie was voorbij en ze deelden mee dat Leyla in de intensieve zorgen lag. Eenmaal aangekomen begreep Halil dat er iets mis was toen hij Leyla kaal lag liggen, haar hoofd was opgezwollen door de druk en verbonden aan vele

kabels. De dokters vertelden over de complicaties tijdens de operatie en deelden mee dat de toestand van Leyla kritiek was, ze moesten op alles voorbereid zijn.

De volgende dag nam de druk in haar hoofd toe en twee dagen later werd ze hersendood verklaart. Halil was in alle staten, en vroeg nog om enkele uren zodat ze afscheid konden nemen. De familie wordt ingelid, en kort daarna stroomt het volk naar het ziekenhuis om een laatste groet te brengen. Yusuf vraagt voortdurend achter zijn mama, en krijgt te horen dat ze in het ziekenhuis is en terug zal komen. Sibel ontfermt zich om Yusuf, en neemt hem mee naar een binnenspeeltuin, zodat hij zich kan amuseren. Intussen nam Halil contact op met de psycholoog van Yusuf, die hem al twee jaar begeleidt. Halil weet niet hoe hij het nieuws moet overbrengen, en schakelt haar hulp in. Maar het ongelooft is groot.

“Ik geloof je niet, ik wil het van papa horen!”

Thuis wordt hij ontfermd door Sibel, een nicht van Halil en tevens de hartsvriendin van Leyla, terwijl Halil samen met zijn dochters afscheid zijn gaan nemen van Leyla. Aanvankelijk raadde de psycholoog aan dat Yusuf ook moest komen om afscheid te nemen en het zijn recht was om haar te zien, maar nadat Halil de foto toonde van haar huidige toestand, met een gezwollen kale hoofd waardoor ze bijna onherkenbaar was, begreep ze de zorgen van Halil. Op dinsdag 25 oktober is Leyla heengegaan, omringd door haar partner en twee dochters, en de knuffel van haar zoon.

Binnen de Turkse gemeenschap is het een traditie om de familie van de overledene te bezoeken om te condoleren. Ze gaan naar de grootouders van Yusuf, want papa wil niemand zien, alleen Sibel is bij het gezin. Familieleden kregen de kans niet om hun steun te betuigen aan Yusuf en zijn zussen. De wil van mama wordt gerespecteerd, en ze wordt na de rituele wassing begraven in Brussel. De zussen mogen helpen bij de rituele wassing van hun mama, maar Yusuf niet. Papa vond dat ook de begrafenis te zwaar zou zijn voor Yusuf, en vraagt opnieuw aan Sibel om voor Yusuf te zorgen die dag. De zussen mogen samen met hun papa aarde over hun mama strooien. Ze blijven elkaar omhelzen en worden gesteund door familieleden.

Enkele dagen later zegt Halil dat hij Yusuf gaat meenemen naar zijn mama, maar eenmaal aangekomen wijst Halil naar de grond. Yusuf staart naar een hoop aarde, versierd met kleurrijke bloemen.

2.1.3 Betrokkenen

Yusuf

Yusuf (7) is de jongste in het gezin, geboren vier jaar na de scheiding van zijn ouders. Leyla besloot Halil nog een kans te geven na zijn overspel, wat het leeftijdsverschil van negen jaar tussen Yusuf en zijn oudere zus Cansu (16) verklaart. Yusuf heeft een teruggetrokken en stil karakter, maar kan snel boos worden. Op school vertoont hij gedragsproblemen en de leerkrachten signaleren ook een mogelijke cognitieve stoornis. Ze informeren zijn ouders dat Yusuf tekenen van een autismespectrumstoornis (ASS) vertoont. Dit nieuws valt Leyla zwaar en ze besluit een psycholoog in te schakelen, omdat ze het Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB) niet meer vertrouwt. Toch wordt Yusuf doorverwezen naar een STOP-school en mag hij pas na drie maanden terugkeren naar zijn oude school. Leyla zoekt naschoolse activiteiten om zijn sociaal-emotioneel welzijn te

verbeteren en brengt veel tijd met hem door. Voor Yusuf is Leyla meer dan alleen een moeder; ze is zijn beste vriendin.

Yusuf wordt niet betrokken bij het verliesproces van zijn moeder. Er is in zijn naam besloten dat dit beter voor hem zou zijn, voor zijn eigen bestwil. Vader Halil vindt hem namelijk te jong om het te begrijpen. Yusuf geloofde altijd dat mama zou terugkomen. Een dag voor de operatie vertelde hij zijn oom dat hij mama in een droom had gezien, omringd door kabels rond haar hoofd, wat hem deed denken aan een robot.

Twee weken na het verlies ziet Yusuf foto's van zijn moeder op zijn vaders telefoon. Ze is kaal, heeft een opgezwollen hoofd en is omringd door veel kabels en monitoren. Hij ziet ook zijn vader, zijn twee zussen en zijn knuffel. Yusuf toont de foto aan zijn vader en vraagt wie het is, en voegt eraan toe dat het op zijn mama lijkt: "Is dat mama niet?" Zijn vader neemt in paniek de telefoon uit zijn handen en wist de foto's, die hij had genomen om later aan Yusuf te laten zien als hij ouder was. Halil vraagt aan Yusuf over welke foto's hij het heeft en zegt dat hij niets kan vinden. Yusuf weet wat hij heeft gezien, herinnert zich zijn droom en is zeker dat het zijn mama was. Hij begrijpt niet waarom ze er zo uitzag. Yusuf krijgt geen antwoorden, maar haalt de knuffel uit zijn kamer die hij op de foto zag. Sindsdien slaapt hij niet zonder die knuffel.

Sinds het overlijden slaapt hij bij zijn vader. Ze vinden troost en steun bij elkaar. Yusuf zegt vaak tegen zijn vader dat hij hem niet mag achterlaten en volgt hem overal. Hij klampt zich vast aan zijn vader en is nog meer teruggetrokken dan voorheen. Hij praat nauwelijks en neemt niet meer deel aan naschoolse activiteiten. Op school gaat het slechter en de leerkrachten klagen over zijn gedrag. De directie neemt contact op met zijn vader en uit hun zorgen dat het zo niet verder kan.

Halil

Halil weigert psychologische hulp en neemt alle zorgtaken op zich, zoals hij zijn overleden vrouw had beloofd. Hij vreest dat hij niet aan haar wensen kan voldoen. Overdag vermijdt hij het huis en vertrekt zodra de kinderen naar school zijn. Hij keert pas terug na schooltijd met Yusuf en bereidt het avondeten. Halil functioneert en zorgt ervoor dat hij niet huilt in het bijzijn van de kinderen. Na schooltijd komen de kinderen thuis, eten samen en gaan dan naar hun kamers. De kinderen zijn rustig in zijn nabijheid, maar Halil maakt zich zorgen om Cansu, die bijna niet meer praat. 's Avonds, nadat hij de kinderen naar bed heeft gebracht, zakt Halil in elkaar. Het verdriet overweldigt hem en begint urenlang te praten met de kat, die hij aanziet als Leyla.

Canan en Cansu

Canan (17) is de oudste van de drie kinderen. Na de dood van haar moeder zei ze tegen Cansu (16) dat zij nu de moeder zal zijn in huis en dat ze zal zorgen voor ze. Ze wilt haar moeder trots maken en haar studies afmaken, waar Leyla zo veel voor ijverde. Cansu is een teruggetrokken, stille type en kan de dood van haar moeder niet plaatsen. Sinds het nieuws praat ze amper, en trekt ze zich terug in haar kamer. Ze heeft geen vriendinnen en weigert alle contact met familieleden. Ze vinden troost wanneer ze hun moeders haar strelen, die Leyla een week voor haar overlijden liet knippen en meenam naar huis als aandenken.

Drie maanden na het verlies krijgen Canan en Cansu problemen op school, ze hebben vaak ruzie met de leerkrachten en de resultaten zijn in dalende lijn. De zorgleerkracht vroeg aan Cansu om de

telefoonnummer van haar vader, maar ze gaf stiekem die van haar nonkel, Umit. Eenmaal thuis lopen ze naar boven, elk hun eigen kamer in. Cansu zegt tegen zijn vader dat ze niet meer naar school wil, en blijft vaak thuis. Ze vroeg aan haar vader of het mogelijk was dat hij een therapeute zou vinden voor haar, maar dat het iemand moest zijn met een Turkse achtergrond. Ze geeft aan dat ze zich beter begrepen zou voelen.

De zussen en broers van Leyla

Leyla heeft één oudere zus, Hayriye, een jongere zus, Funda, en drie jongere broers. Ze hebben steeds een hechte band met elkaar gehad, vooral met Hayriye en Umit (jongste broer). Sinds het overlijden van hun zus hebben ze zich afgezonderd om het verlies toe te laten. Alleen oudere zus Hayriye bezoekt de kinderen regelmatig en toont betrokkenheid, ook Halil hamert op regelmatig contact voor het welzijn van de kinderen.

Sibel

Sibel is de nicht van Halil en tevens een hartsvriendin van Leyla. Ze wonen maar op 200 meter van elkaar en zien elkaar regelmatig. Een uur voor de operatie stuurde Leyla haar nog een bericht, ze vertelde haar dat ze niet bang was van de operatie en vol vreugde uitkeek naar de vakantie die ze samen zouden verwezenlijken drie weken later. De vliegticket naar Italië en hotel waren geboekt, ze zouden een fantastische tijd doorbrengen.

Sibel werd enkele uren later opgebeld door een verre familielid van Leyla, met de mededeling dat ze in de intensieve zorgen lag. Het nieuws verspreidde zich zeer snel. Sibel geloofde het niet en belde Halil op. Vol ongeloof vroeg ze hem of het waar was. Halil bevestigde het en ze liep naar hun huis op haar laatste benen. Sibel is van nature een gevoelige maar goedlachse dame, die tijdens het verlies van Leyla ook met persoonlijke problemen kampte. Ze ging door een pijnlijke scheiding, na een huwelijk van 7 jaar. Ze kon niet rekenen op steun van haar ex-partner die nog in huis woonde en voelde zich gebukt onder alle leed. Toch lukte het haar om haar eigen problemen en verlies opzij te zetten en te presteren op overlevingsmodus, om Halil en de kinderen bij te staan.

2.1.4 Aandachtspunten voor toekomstig werken

2.1.4.1 Op microniveau

Om het gezin te ondersteunen bij het omgaan met het verlies van Leyla en de uitdagingen waarmee ze worden geconfronteerd kan therapie voor elk gezinslid nuttig zijn om hen te helpen omgaan met hun specifieke emoties en rouwprocessen. Gezinstherapie kan vervolgens dienen als een platform om communicatiepatronen te verbeteren, conflicten op te lossen en de onderlinge banden te versterken. Een cultureel sensitieve benadering is hierbij belangrijk gezien de Turkse achtergrond van het gezin. De voorwaarde die Cansu oplegde was een hulpverlener te betrekken die bekend is met de Turkse cultuur en taal. Hulpverleners kunnen zo de betrokkenheid en het begrip van de gezinsleden vergroten en ervoor zorgen dat de geboden ondersteuning aansluit bij hun culturele waarden, overtuigingen en tradities.

Daarnaast dienen de schoolprestaties van de drie kinderen in toezicht gehouden te worden en indien nodig ondersteuning te bieden bij gedragsproblemen. Dit kan bestaan uit overleg met leerkrachten, het bieden van studiebegeleiding en het creëren van een ondersteunende omgeving

op school. Verder is het sociale netwerk van het gezin kan ook een belangrijke rol spelen bij het bieden van ondersteuning. Verder is het nodig om het sociale netwerk van het gezin te betrekken zoals familieleden, vrienden en burens die kunnen helpen bij het bieden van emotionele steun, het delen van praktische taken en het verminderen van sociale isolatie. Hierbij kunnen ook lotgenoten een bron van steun zijn voor Halil.

2.1.4.2 Op mesoniveau

Ik zie de behoefte aan een nauwe samenwerking tussen hulpverleners en scholen om de ondersteuning voor de kinderen af te stemmen. Dit kan inhouden dat clb-medewerkers of zorgcoördinatoren worden betrokken bij het ontwikkelen van een plan om de schoolprestaties en emotionele behoeften van de kinderen aan te pakken. Het verstrekken van voorlichting aan gemeenschapsleden, zoals leerkrachten, burens en andere ouders, over hoe ze rouwende gezinnen kunnen ondersteunen, kan het gezin ook helpen. Educatieve programma's kunnen worden georganiseerd op school om te leren hoe te reageren op tekenen van rouw bij kinderen en hoe empathische steun te bieden.

Het ontbreken van ondersteuningsgroepen voor gezinnen met een verlieservaring, zoals het gezin van Halil, benadrukt de noodzaak om een veilige ruimte te creëren waar deze gezinnen samen kunnen komen. Hier kunnen ze hun ervaringen delen, elkaar ondersteunen en van elkaar leren. Het opzetten van ondersteuningsgroepen zou een waardevolle mogelijkheid bieden voor het gezin en anderen in vergelijkbare situaties. Bovendien kan het bevorderen van toegang tot cultureel passende hulpbronnen en ondersteuning, zoals samenwerkingen met gemeenschapsorganisaties zoals moskeeën of cultuurcentra, het gezin helpen bij het vinden van de steun die ze nodig hebben.

2.1.4.3 Op macroniveau

Binnen de Turkse gemeenschap rust nog steeds een taboe op het begraven worden in niet-islamitische landen, hoewel het aantal gevallen waarbij hiervan wordt afgeweken de laatste jaren is gestegen. Om dit taboe op macro-niveau aan te pakken, zouden bewustwordingscampagnes kunnen worden opgezet binnen de Turkse gemeenschap. Deze campagnes zouden gericht kunnen zijn op het doorbreken van vooroordelen en misvattingen over begraven in niet-islamitische landen. Hierbij kan de nadruk worden gelegd op religieuze tolerantie en het respecteren van individuele keuzes met betrekking tot begravenissen.

2.2 Veranderingsdoelen

2.2.1 Op microniveau

Halil's radeloosheid en zijn goedbedoelde pogingen om zijn kinderen te beschermen tegen verdriet blijken ontoereikend voor de juiste begeleiding van zijn gezin. Canan, Cansu, en vooral Yusuf voelen zich ongehoord en buitengesloten van rituelen en informatie. Ze worstelen met hun complexe emoties en zijn diep bang om ook hun vader te verliezen nu hun moeder er niet meer is. De kinderen hebben dringend behoefte aan zijn steun, maar Halil zelf krijgt geen psychologische begeleiding, en hij is hierin niet alleen. Het gebrek aan passende hulp dreigt het gezin verder in een emotionele crisis te storten, waardoor de pijn en onzekerheid alleen maar toenemen.

Daarom heb ik als veranderingsdoel een vorming samengesteld voor ouders met een migratie-achtergrond waarin het rouwproces van kinderen en jongeren centraal staat. Deze vormingen zijn essentieel om ouders bewust te maken van de behoeften van hun kinderen tijdens het rouwproces. Ze bieden de kans om lotgenoten te ontmoeten en steun bij elkaar te vinden. Samenwerkingen met gemeenschapsorganisaties zoals moskeeën of cultuurcentra zijn cruciaal voor het organiseren van deze vormingen. Hier kunnen ouders hun ervaringen delen, elkaar ondersteunen en van elkaar leren. Het doel is om een ondersteunend netwerk te creëren dat zowel ouders als kinderen helpt om op een gezonde en empathische manier met hun verlies om te gaan.

2.2.2 Op mesoniveau

Uit de casus blijkt dat kinderen en jongeren op school geen adequate begeleiding krijgen bij verlies. De nadruk ligt vaak op gedragsveranderingen en de impact hiervan op de klas, terwijl de emotionele onrust van het kind of de jongere over het hoofd wordt gezien. Ook medestudenten weten vaak niet hoe ze hun klasgenoten moeten condoleren en blijven stil uit onwetendheid. Dit onderstreept de behoefte aan voorlichting en preventieve lessen over verlies en verdriet.

Mijn doel is om een veranderingscontext te creëren waarin leerlingen op school leren praten over verlies en verdriet. Dit zou niet alleen dienen als een middel voor zelfexpressie en verwerking, maar ook als een manier om elkaar te steunen tijdens verlieservaringen. Daarnaast wil ik dat leerkrachten de nodige training krijgen om tekenen van rouw bij kinderen te herkennen en om op een empathische manier steun te bieden. Door deze veranderingen kunnen scholen een omgeving bieden waarin emotionele ondersteuning geïntegreerd is en waar kinderen en jongeren zich begrepen en gesteund voelen in hun rouwproces.

2.2.3 Op macroniveau

Binnen de Turkse cultuur rusten er verschillende taboes rond de dood en een daarvan is het begraven worden in een niet-islamitische land. Dit wordt van ouder tot kind meegegeven waardoor verschillende kinderen en jongeren hun familieleden kunnen bezoeken wanneer ze willen, en anderen jaren moeten wachten. Voor kinderen kan dit frustrerend zijn, daarom wil ik als veranderingsdoel een kinderboek schrijven voor kinderen en jongeren die tussen twee culturen opgroeien, waar ook dit taboe rond de laatste rustplaats een plaats krijgt. Cultuursensitieve kinderboeken bieden herkenning en troost, terwijl ze ook educatieve waarde hebben door diversiteit te omarmen en begrip tussen verschillende gemeenschappen te bevorderen.

Mijn veranderingsdoel is door middel van verhalen te lezen over andere culturen kinderen een breder perspectief te laten ontwikkelen en empathie tonen ten opzichte van anderen. Initiatieven om diversiteit te bevorderen in de kinderboekenmarkt helpen alle kinderen, ongeacht hun achtergrond, om nieuwsgierig te zijn naar de wereld om hen heen en respectvol om te gaan met diversiteit. Dit veranderingsdoel is beleidgericht, waar ik als doel wil samenwerken met organisaties zoals Fedasil om te werken rond verlies en verdriet. Zo kunnen kinderboeken bijdragen aan de ontwikkeling van empathische en veerkrachtige individuen in een steeds veranderende wereld.

Hoofdstuk 3 Psychologische invalshoek

3.1 Inleiding

Te midden in een labyrint van menselijke emoties, tekent rouw een diepe en onuitwasbare lijn in de weefsels van onze psyche. Het is een universele ervaring die ons verbindt in onze gedeelde menselijkheid, maar tegelijkertijd is het ook een individuele reis. Een persoonlijke confrontatie met verlies en het afscheid dat inherent is aan het menselijk bestaan. In deze emotionele odysee belicht ik niet alleen de zwaarte van het verdriet, maar werp ik ook een blik op de vele lagen van rouw, een complex en dynamisch proces dat niet alleen de emotionele rijkdom, maar ook de cognitieve en gedragsmatige dimensies van ons wezen aanspreekt.

De psychologie van rouw is een intrigerend domein waarvan we proberen de diepere mechanismen te begrijpen. Het is niet slechts een kwestie van het doorstaan van pijn, maar eerder een ingewikkeld samenspel van emoties, gedachten en gedragingen. Tijdens deze reis, worden we geconfronteerd met vragen over identiteit, veerkracht en de aard van menselijke verbindingen. Het is alsof rouw ons dwingt om de donkere hoeken van onze ziel te onderzoeken en de complexiteit van menselijke emoties in al hun nuances te omarmen.

In deze verkenning van rouw in de context van de psychologie, laat ik mij leiden door een verlangen om de schaduwwachtige paden van verdriet te verlichten. Hoe de term 'rouw' door de eeuwen heen zelf is geëvolueerd en verschillende stijlen heeft aangenomen. Ik zal niet alleen stilstaan bij het lijden, maar ook trachten te begrijpen hoe rouw ons kan vormen én uiteindelijk transformeren. Neem plaats in deze reis, waar ik de psychologische invalshoek van rouw bespreek en probeer te ontdekken hoe de menselijke (jonge) geest veerkracht kan vinden te midden van de duisternis van verlies.

Hierna bespreek ik deze invalshoek verschillende dimensies van rouw: de emotionele, cognitieve en gedragsmatige. Deze zijn met elkaar verweven, maar het laat toe enkele opvallende kenmerken te noemen.

3.2 Emotionele dimensie

In de complexe wereld van de psychologie vormt rouw een emotioneel wirwar waarin mensen zich bevinden na het verlies van een geliefde. De dood kan emoties in mensen losmaken die ze nooit eerder hebben gevoeld of aanwezige emoties juist versterken (Van De Plassche, 2018). Deze emotionele dimensie omvat een veelheid aan gevoelens die diep geworteld zijn in het menselijk wezen. Het rouwproces ontvouwt zich als een intense reis door emoties die niet lineair verloopt, maar eerder als een golvende getijdenbeweging, waarbij mensen verschillende emotionele stadia doorlopen op verschillende momenten.

De aanvankelijke fase van rouw wordt vaak gekenmerkt door ongeloof (Dujardin, M., Polspoel, A. & Roskans, K., 2006). De ziel overweldigd door het schokkende nieuws, kan zich tijdelijk terugtrekken in een staat van ontkenning. Deze afweermechanismen dienen als een buffer tegen de overweldigende realiteit van het verlies, waardoor individuen de tijd krijgen om de waarheid langzaam te accepteren. Naarmate het rouwproces zich verdiept, worden individuen vaak

overspoeld door een overvloed aan verdriet. Dit diepgaande emotionele tumult omvat niet alleen het verlies van de geliefde persoon maar ook het verlies van de toekomst die zij samen zouden delen. De intensiteit van dit verdriet kan leiden tot een gevoel van diepe eenzaamheid en het besef van een onherstelbaar gemis.

3.2.1 Boosheid

Boosheid, als een krachtige uiting van de rouwende ziel, komt vaak voort uit het gevoel van onrechtvaardigheid. Mensen zoeken een verantwoordelijk voor het onheil. Sommige nabestaanden ervaren dat het uiten van boosheid de pijn verminderen (Dujardin, M., Polspoel, A. & Roskans, K., 2006). Deze emotie kan gericht zijn op verschillende doelen of personen, waaronder de situatie zelf, de overledene, het zelf, of zelfs op het universum. Het is een zoektocht naar controle en betekenis te midden van de schijnbare willekeur van het verlies. Verwarring en innerlijke strijd worden dikwijls ervaren in het rouwproces. Mensen kunnen worstelen met existentiële vragen over het waarom van het verlies en het zoeken naar betekenis in een wereld die plotseling chaotisch lijkt. Deze zoektocht naar begrip is een belangrijk aspect van het emotionele rouwproces.

3.2.2 Gevoelloosheid

Onmiddellijk na het vernemen van een stervensbericht, vindt bij velen een soort verdoving plaats (Dujardin, M., Polspoel, A. & Roskans, K., 2006). Het nieuws en de volle realiteit van het gebeuren zou voor sommige nabestaanden te overweldigend en te bedreigend zijn indien de draagwijdte van wat hem of haar nog te wachten staat aan emoties in het komend rouwproces volledig zou doordringen op die eerste momenten. Deze verdovende toestand zorgt ervoor dat de werkelijkheid slechts druppelsgewijs kan doorsijpelen.

3.2.3 Angst

Angst is een natuurlijk afweermechanisme tegen pijn. Maar angst voor de toekomst kan ook prominent aanwezig zijn wanneer men in een vicieuze cirkel terecht komt, waar gevoelens van onzekerheid en bezorgdheden over de toekomst verstrengeld raken (Scaut, 2015). Het verlies van een geliefde kan de perceptie van stabiliteit en veiligheid aantasten, waardoor een gevoel van kwetsbaarheid ontstaat. Dit leidt tot bezorgdheid over hoe het leven zonder de geliefde verder zal gaan en hoe men om zal gaan met de uitdagingen die de toekomst brengt. Bovendien kunnen ze zich afvragen of ze ooit weer gelukkig zullen zijn. Deze constante zorgen kunnen leiden tot een gevoel van machteloosheid en wanhoop, waardoor de angst alleen maar versterkt wordt. Deze vicieuze cirkel van angst kan verlamrend zijn en het dagelijks functioneren belemmeren.

3.2.4 Verdriet

Het verlies van een geliefde, een belangrijke relatie of een dierbaar bezit kan een diepgaand gevoel van verdriet en pijn veroorzaken dat vaak tot uiting komt in tranen. Huilen na een verlieservaring is een natuurlijke reactie op het intense emotionele tumult dat gepaard gaat met het verlies. Deze tranen zijn geen teken van zwakte, maar eerder een uiting van het diepe emotionele lijden dat iemand doormaakt.

Een van de redenen waarom mensen huilen na een verlies is omdat huilen een fysiologische reactie is op emoties. Tranen zijn het lichaamseigen mechanisme om intense emoties te uiten en kunnen dienen als een vorm van emotionele ontlasting. Door te huilen kunnen mensen hun gevoelens van verdriet, pijn, en machteloosheid op een gezonde manier uiten en verlichten. Bovendien kan huilen na een verlieservaring ook een manier zijn om steun te zoeken bij anderen (Keirse, 2017). Tranen kunnen anderen signaleren dat iemand troost en ondersteuning nodig heeft in een moeilijke tijd. Het kan leiden tot empathische reacties van anderen, die op hun beurt een gevoel van verbondenheid en steun kunnen bieden aan de rouwende persoon.

3.2.5 Depressie

Het ervaren van een verlies, of het nu gaat om het overlijden van een geliefde, het einde van een belangrijke relatie of het verlies van een baan, kan een diepgaande impact hebben op iemands emotionele welzijn. Voor sommige mensen kan dit leiden tot een depressie, een ernstige stemmingsstoornis die gepaard gaat met gevoelens van verdriet, hopeloosheid, leegte en verminderde interesse in activiteiten die voorheen plezierig waren.

Een verlieservaring kan verschillende factoren bevatten die bijdragen aan het ontstaan van een depressie. Ten eerste kan het verlies zelf een gevoel van leegte en verdriet veroorzaken, wat kan leiden tot een diepe en aanhoudende droefheid. Dit gevoel van verlies kan verder worden versterkt door het besef dat de persoon nooit meer zal terugkeren of de situatie nooit meer hetzelfde zal zijn. Soms zit een persoon levensloos voor zich uit te staren en is hij nauwelijks nog in staat om te reageren op andere gebeurtenissen in het leven (Ansu, 2020). Daarnaast kan een verlieservaring ook bestaande psychische kwetsbaarheden verergeren of onderliggende depressieve symptomen aan het licht brengen. Mensen die al vatbaar zijn voor depressie kunnen na een verlieservaring merken dat hun symptomen verergeren of dat ze terugvallen in een depressieve episode.

3.3 Cognitieve dimensie

De cognitieve dimensie van rouw en verdriet in de psychologie belicht de complexe gedachten en percepties die ontstaan wanneer mensen geconfronteerd worden met het verlies van een dierbare. Verscheidene cognitieve processen komen samen en vormen een intrigerend landschap dat varieert van denken over de realiteit van het verlies tot het construeren van betekenissen rondom de ervaring van verdriet.

Een kernaspect van de cognitieve dimensie is de initiële confrontatie met de realiteit van het verlies. Vaak gekenmerkt door een gevoel van ongeloof, moeten individuen hun mentale schema's herzien en aanpassen aan de nieuwe en pijnlijke realiteit. Iemand die geconfronteerd wordt met een intense verlieservaring 'weet' wel wat hem of haar overkomt, maar dat weten is vooral verstandelijk. Intens voelen en begrijpen tot in de diepste van het bestaan voltrekt zich slechts geleidelijk en met horten en stoten (Dujardin, M., Polspoel, A. & Roskans, K., 2006). Dit proces van cognitieve herstructurering kan leiden tot momenten van verwarring en desoriëntatie.

3.3.1 Cognitieve dissonantie

Cognitieve dissonantie, een fenomeen waarbij tegenstrijdige gedachten en overtuigingen botsen, kan ook prominent aanwezig zijn in de cognitieve dimensie van rouw. Onbewust zijn allerlei handelingen erop gericht om de harde, werkelijkheid te vermijden, min of meer te ontkennen en in elk geval de confrontatie met de bittere realiteit te ontlopen. Mensen kunnen worstelen met het verzoenen van hun eerdere verwachtingen en hoop met de harde realiteit van het verlies, wat kan leiden tot een interne strijd om een coherent narratief te construeren.

3.3.2 Schuld

De cognitieve dimensie gaat ook gepaard met gedachten over schuld en zelfreflectie. Nabestaanden kunnen zichzelf afvragen of ze iets hadden kunnen doen om het verlies te voorkomen of zich schuldig voelen over onuitgesproken woorden of daden. Deze introspectie vormt een onderdeel van het mentale proces van het zoeken naar begrip en aanvaarding. Wanneer iemand ontrouw is geweest, kan diegene gebukt gaan onder schuldgevoelens, omdat hij of zij terugdenkt aan het verdriet dat de gestorven partner heeft gehad (Scaut, 2015). Anderzijds is het vaak ook heimwee of spijt dat men voelt, zoals onvolmaakte toekomstdromen. Buitenstaanders begrijpen dan ook niet waar plots al dat verdriet vandaan komt, en kunnen hard zijn in hun oordeel. De rouw op zich bestaat in zo een situatie niet zozeer om het gemis van de overledene, maar wel om de gemiste kansen in de relatie. Deze negatieve gedachten en gevoelens kunnen bijdragen aan een neerwaartse spiraal van depressie.

Cognitieve flexibiliteit, of het vermogen om gedachten en overtuigingen aan te passen aan veranderende omstandigheden, speelt een rol bij het aanpassen aan het nieuwe normaal na het verlies. Het vermogen om mentale flexibiliteit te ontwikkelen, om ruimte te bieden aan nieuwe gedachten en gevoelens, is een moeizaam maar belangrijk deel voor het aanpassingsvermogen tijdens het rouwproces.

3.4 Gedragmatige dimensie

De gedragmatige dimensie van rouw en verdriet richt zich op de waarneembare acties en reacties van mensen na het verlies van een dierbare. Gedrag vormt een krachtige uitdrukking van de complexe wervelwind van emoties en gedachten die eigen zijn aan het rouwproces. In deze dimensie openbaren zich verschillende gedragspatronen die vaak dynamisch evolueren naarmate mensen zich aanpassen aan het nieuwe normaal zonder hun geliefde.

3.4.1 Eenzaamheid

Een opvallend gedragskenmerk is teruggetrokkenheid. Sommige rouwenden kunnen de neiging hebben zich terug te trekken uit sociale interacties en activiteiten die voorheen plezierig waren. De verleiding om zich af te zonderen is groot. Dit kan voortkomen uit een behoefte aan zelfreflectie, ruimte om te rouwen, of simpelweg de overweldigende emotionele belasting die sociale situaties met zich meebrengen vermijden.

3.4.2 Verbinding

Aan de andere kant kan het gedrag ook een zoektocht naar verbinding weerspiegelen. Voortdurende afzondering kan noodlottig zijn, en op termijn zal men zich nog meer in de steek gelaten voelen. Wanneer de persoon zich niet gesteund voelt door anderen in diens omgeving, kan dit gebrek aan sociale steun het risico op depressie vergroten. Sommige nabestaanden intensiveren daarom hun sociale interacties als een manier om steun te vinden bij anderen. Dit zoeken naar verbinding kan zowel in vertrouwde relaties als in nieuwe gemeenschappen plaatsvinden, waarbij het delen van ervaringen een belangrijke rol speelt in het verwerkingsproces.

3.4.3 Rituelen

Rituelen en symbolisch gedrag zijn vaak opvallend in de gedragsmatige dimensie van rouw. Nabestaanden kunnen rituelen uitvoeren zoals het bezoeken van begraafplaatsen, het in stand houden van herinneringsobjecten, of het uitvoeren van specifieke handelingen ter ere van de overledene. Deze gedragingen dienen als een uitlaatklep voor het uiten van emoties en het handhaven van een spirituele of symbolische verbinding met de overledene. Veranderingen in dagelijkse gewoonten en activiteiten vallen ook zwaar voor nabestaanden, ze kunnen worstelen met het handhaven van normale routines en zich aanpassen aan nieuwe levensomstandigheden (Ansu, 2020). Slaappatronen, eetgewoonten en concentratieniveaus kunnen beïnvloed worden door de emotionele belasting van het verlies.

3.4.4 Lichamelijke klachten

Gedragsmatige dimensies uiten zich ook in de fysieke gezondheid van rouwendenden. Het rouwproces kan geassocieerd worden met vermoeidheid, verminderde immuniteit en andere fysieke symptomen. Wanneer bijvoorbeeld tranen niet kunnen vloeien maar ingehouden worden, kunnen ze een harde bol worden. Huilen mag niet verdrongen worden, want dan zoekt het zijn weg langs andere wegen en wordt het lichaam ziek.

3.5 Rouwmodellen

In de loop van de geschiedenis hebben culturen en disciplines verschillende benaderingen ontwikkeld om het rouwproces te begrijpen. Deze perspectieven hebben geleid tot de ontwikkeling van verschillende rouwmodellen door de eeuwen heen. Van oude religieuze overtuigingen tot moderne psychologische theorieën, elk rouwmodel biedt inzichten in hoe mensen rouwen en omgaan met verlies. Deze variëteit weerspiegelt ook de complexiteit en veelzijdigheid van de menselijke ervaring van verdriet en verlies.

In de vroegste beschavingen werd rouw vaak gezien door een religieuze en rituele lens. De oude Egyptenaren geloofden dat de dood een overgang was naar een ander leven of een reis was naar het hiernamaals. Waar de ziel kon voortleven in geluk en vrede. Rituelen en ceremonies werden uitgevoerd om de overledene te eren en om de overgang te vergemakkelijken. Deze rituelen dienden als manieren om de gemeenschap te verbinden en om steun te bieden aan de rouwendenden. Deze perceptie leidde tot de ontwikkeling van complexe begrafenisrituelen en de constructie van graftombes en piramides. Ook in de middeleeuwen bleef religie een ankerpunt in het begrijpen van rouw. Het christendom, bijvoorbeeld, benadrukte het belang van berusting in Gods wil en de hoop

op een leven na de dood, die gelijkenissen tonen met de islamitische visie op rouw (Dif, 2005). Rouw werd gezien als een beproeving van het geloof en werd beïnvloed door overtuigingen over verlossing en het hiernamaals.

Tegen de 20e eeuw begonnen nieuwe disciplines, zoals de psychologie, zich te interesseren voor rouw en verdriet vanuit een wetenschappelijk perspectief. Eén van de meest invloedrijke vroege theorieën was die van Sigmund Freud, die rouw beschreef als een proces van loslaten van een sterke emotionele band met de overledene. Freud's model legde de nadruk op het belang van het doorlopen van verschillende fasen van rouw, waaronder ontkenning, woede, onderhandeling, depressie en aanvaarding. Tegenwoordig gebruikt men in de psychologie verschillende rouwmodellen die psychologen en onderzoekers hebben ontwikkeld, zoals het verliesgerichte model van Bowlby en Parker (Maes & Jansen, 2009), het model van Kübler-Ross (Kübler-Ross & Kessler, 2006), het duale procesmodel van Stroebe-Harrod en Schut (Van De Plassche, 2018) en de taken van rouwarbeid van Worden (Maes & Jansen, 2009). Elk van deze modellen biedt een uniek perspectief op het rouwproces en benadrukt verschillende aspecten van aanpassing aan verlies.

3.5.1 Sigmund Freud

Een eerste rouwmodel is van Sigmund Freud, ook bekend als het 'rouwprocesmodel', die gebaseerd is op zijn psychoanalytische theorieën zijn begrip van het rouwproces. Volgens Freud bestaat rouw uit een reeks psychische processen die worden geactiveerd door het verlies van een geliefde of een belangrijk object in iemands leven.

Het rouwproces begint vaak met **ontkenning**, waarbij de persoon moeite heeft om het verlies te accepteren en te erkennen. Deze ontkenning kan zich uiten als het niet willen geloven dat het verlies heeft plaatsgevonden of het gevoel hebben dat de persoon die is overleden nog steeds aanwezig is.

Naarmate de realiteit van het verlies doordringt, kan **woede** naar voren komen als een natuurlijke reactie en onderliggende gevoelens. De rouwende persoon kan boosheid voelen jegens de persoon die is overleden, tegen anderen in hun omgeving, tegen zichzelf of zelfs tegen hogere machten. Deze woede kan zich uitdrukken als gevoelens van onrechtvaardigheid of wrok.

In dit stadium van het rouwproces probeert de persoon vaak te **onderhandelen** om het verlies ongedaan te maken of te verzachten. Dit kan gepaard gaan met gedachten als "als ik dit had gedaan, zou het niet zijn gebeurd" of het stellen van denkbeeldige voorwaarden voor het herstel van wat verloren is gegaan.

Als het besef van het verlies blijft bestaan, kan dit leiden tot gevoelens van diepe droefheid, eenzaamheid en **depressie**. De persoon kan zich terugtrekken uit sociale interacties, hun interesse verliezen in activiteiten die ze voorheen plezierig vonden en worstelen met gevoelens van wanhoop en hulpeloosheid.

Uiteindelijk kan de rouwende persoon een stadium van **aanvaarding** bereiken, waarin ze het verlies geleidelijk beginnen te integreren in hun leven. Dit betekent niet dat ze het verlies volledig vergeten of de pijn ervan volledig laten verdwijnen, maar eerder dat ze leren leven met het verlies en een manier vinden om verder te gaan, als een manier van 'loslaten'. Dit is volgens hem, een eindpunt.

Het rouwmodel van Freud geeft mee dat rouw een individueel en complex proces is dat voor elke nabestaande anders verloopt. Het doel van rouwarbeid is de aanvaarding van het verlies en het proces van 'loslaten' van de overledene. Hoewel deze fasen een algemeen kader bieden voor het begrijpen van rouw, kan de volgorde en duur van de fasen variëren en kunnen mensen sommige fasen overslaan of meerdere keren doorlopen tijdens het rouwproces.

3.5.2 John Bowlby en Colin Murray Parker

John Bowlby, een vooraanstaande figuur in de ontwikkeling van de hechtingstheorie, en Colin Murray Parkes, een psychiater gespecialiseerd in rouw en verlies, hebben samen een model ontwikkeld dat bestaat uit vier fasen van rouw: shock en ontkenning, verlangen en protest, desorganisatie en wanhoop, en herorganisatie en integratie (Maes & Jansen, 2009).

De eerste fase, **shock en ontkenning**, treedt meestal op direct na het verlies en wordt gekenmerkt door gevoelens van verdoving, ongeloof en verwarring. Mensen kunnen zich gevoelloos voelen of zich terugtrekken in een staat van ontkenning, waarbij ze weigeren de realiteit van het verlies te accepteren. Deze fase fungeert als een beschermend mechanisme dat iemand in staat stelt om de initiële impact van het verlies te absorberen.

Na verloop van tijd evolueert de rouw naar de fase van **verlangen en protest**. In deze fase ervaren mensen intens verlangen naar datgene wat verloren is gegaan en kunnen ze boosheid en protest uiten tegenover het onrechtvaardige van het verlies. Dit kan gepaard gaan met gevoelens van eenzaamheid, angst en emotionele pijn, terwijl de nabestaande probeert de betekenis van het verlies te begrijpen en te integreren.

De derde fase, **desorganisatie en wanhoop**, markeert een dieptepunt in het rouwproces. De nabestaande ervaart een gevoel van desorganisatie en ontredding, waarbij de emotionele pijn van het verlies intenser wordt. Het kan gepaard gaan met gevoelens van verdriet, hopeloosheid en wanhoop, en het individu worstelt om zich aan te passen aan het nieuwe leven zonder de persoon of het object van verlies.

Uiteindelijk leidt het rouwproces naar de laatste fase, **herorganisatie en integratie**. In deze fase begint het individu langzaam te accepteren en te begrijpen dat het verlies onomkeerbaar is. Hoewel het verdriet niet verdwijnt, leert het individu ermee te leven en vindt het manieren om het verlies te integreren in zijn of haar leven. Het rouwproces wordt een bron van groei en transformatie, en het individu begint zich te richten op het opnieuw opbouwen van een nieuw leven met een hernieuwd gevoel van betekenis en doel.

Bowlby en Parkes benadrukken dat deze fasen niet strikt lineair zijn en dat mensen verschillend kunnen reageren op rouw, afhankelijk van factoren zoals persoonlijkheid, sociale ondersteuning en de aard van het verlies. Hun model biedt echter een waardevol kader voor het begrijpen van de complexiteit van het rouwproces en de verschillende emotionele processen die mensen kunnen doorlopen tijdens het omgaan met verlies en verdriet.

3.5.3 Elisabeth Kübler-Ross

Elisabeth Kübler-Ross staat bekend om haar baanbrekende werk over de vijf fasen van rouw, die zich baseerde op het fasemodel van Bowlby en Parkes. Ze heeft haar model ontwikkeld op basis

van haar observaties van terminaal zieke patiënten. Ze was op zoek naar wat gemeenschappelijk is in rouwverwerking voor verschillende personen. De benaming lijkt op die van Freud, maar is op een andere wijze tot stand gekomen (Kübler-Ross & Kessler, 2014). De eerste fase is **ontkenning**, waarbij individuen moeite hebben om de realiteit van het verlies te aanvaarden. Ze kunnen zichzelf voorhouden dat het niet waar is of dat het niet echt gebeurt. Dit kan een beschermingsmechanisme zijn om de schok van het verlies te verzachten.

Na ontkenning volgt vaak de fase van **woede**. Mensen kunnen zich boos voelen over het onrechtvaardige van het verlies, over de omstandigheden die hebben geleid tot het verlies, of zelfs boosheid jegens de persoon die is overleden. Deze woede kan intens zijn en verschillende vormen aannemen, van verbale uitbarstingen tot innerlijke wrok.

De derde fase is **onderhandeling**, waarbij mensen proberen betekenis te geven aan het verlies en een manier te vinden om ermee om te gaan. Dit kan zich uiten in gebeden, beloften of pogingen om een compromis te sluiten met een hogere macht. Het is een fase van zoek en naar controle en het vinden van een manier om de pijn te verlichten.

Vervolgens komt de fase van **depressie**, waarbij mensen zich overweldigd voelen door gevoelens van verdriet, spijt, eenzaamheid en hopeloosheid. Het is een tijd van diepe introspectie en emotionele uitputting, waarbij het verlies volledig wordt gevoeld en erkend.

Uiteindelijk, in de laatste fase, **aanvaarding**, komen mensen tot rust met het verlies. Dit betekent niet dat ze het goedkeuren of leuk vinden, maar eerder dat ze bereid zijn om verder te gaan en een nieuw hoofdstuk in hun leven te beginnen. Het is een staat van emotionele rust waarin ze de realiteit van het verlies accepteren en zich richten op het vinden van manieren om verder te gaan zonder de persoon of het object van verlies.



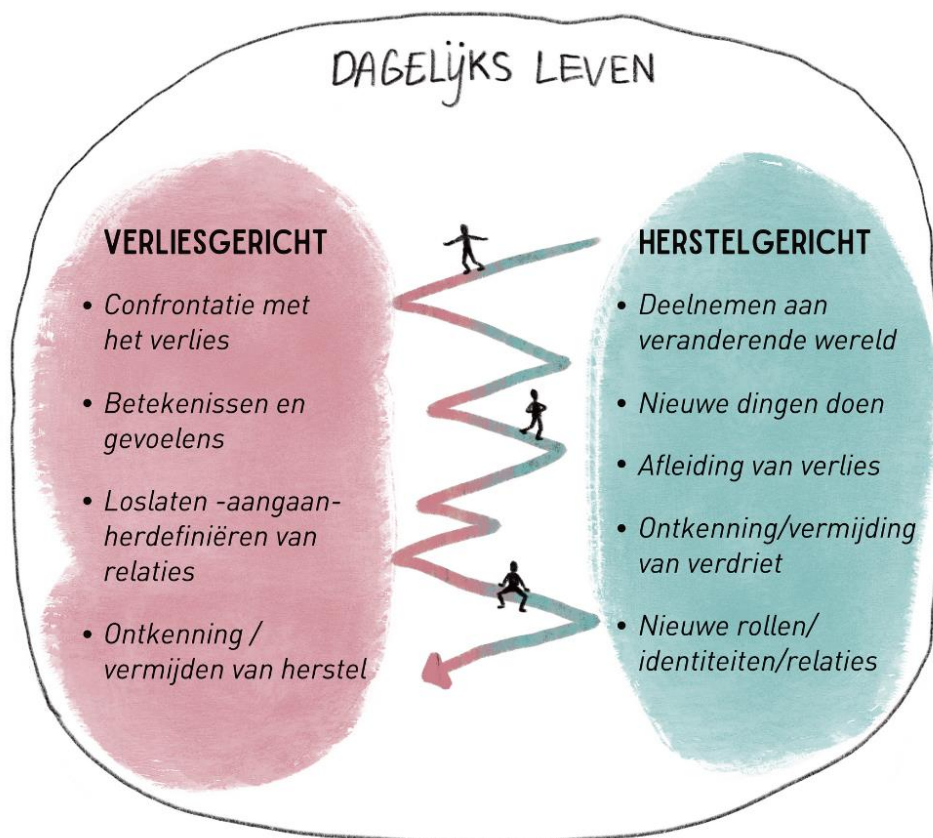
3.5.4 Maggie Stroebe-Harold & Henk Schut

Het duale procesmodel van Stroebe en Schut van 1998 biedt een diepgaand begrip van hoe mensen rouwen en omgaan met verlies. Het model erkent dat rouw een dynamisch proces is dat gekenmerkt wordt door afwisselende fasen van verliesgerichte stressoren en restauratiegerichte stressoren.

In de eerste fase van het rouwproces worden individuen geconfronteerd met **verliesgerichte stressoren**. Dit omvat het ervaren van intense emoties zoals verdriet, woede en ontkenning, evenals het besef van de omvang van het verlies. Mensen kunnen zich terugtrekken uit sociale activiteiten en zich richten op het verwerken van hun verlies. Deze fase staat bekend als de verliesgerichte oriëntatie en het stelt individuen in staat om zich te concentreren op het rouwproces zelf.

Na verloop van tijd begint de tweede fase van het rouwproces, bekend als de **restauratiegerichte oriëntatie**. Hier verschuift de focus van het individu van het verlies naar het aanpassen aan het leven zonder de overledene. Restauratiegerichte stressoren omvatten praktische zaken zoals het regelen van de begrafenis, het oplossen van juridische kwesties en het aanpassen aan veranderingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd kunnen mensen proberen om hun identiteit opnieuw vorm te geven en hun sociale netwerken te herstellen.

Het duale procesmodel benadrukt dat rouwenden voortdurend heen en weer bewegen tussen deze twee oriëntaties. Terwijl ze zich bezighouden met verliesgerichte stressoren, kunnen ze af en toe een pauze nemen om zich te richten op restauratiegerichte stressoren en vice versa. Deze oscillatie tussen de twee oriëntaties stelt mensen in staat om hun verlies te verwerken terwijl ze tegelijkertijd hun leven weer opbouwen.



Figuur: Duale Procesmodel van omgaan met verlies (Stroebe en Schut)

Het model benadrukt ook het belang van sociale steun tijdens het rouwproces. Familieleden, vrienden en gemeenschap spelen een cruciale rol bij het bieden van steun en het helpen van rouwenden om zowel verliesgerichte als restauratiegerichte stressoren aan te pakken. Het duale procesmodel van Stroebe en Schut biedt een holistisch kader voor het begrijpen van rouw, waarbij zowel het emotionele als het praktische aspect van het verliesproces wordt erkend. Door te erkennen dat rouw een dynamisch proces is dat fluctueert tussen het omgaan met het verlies zelf en het aanpassen aan een leven zonder de overledene, kunnen mensen effectiever omgaan met hun verdriet en hun weg vinden naar herstel (Van De Plassche, 2018).

3.5.5 William Worden

William Worden, een Amerikaanse psycholoog, heeft een takenmodel ontwikkeld dat bestaat uit vier taken die mensen moeten doorlopen tijdens het rouwproces. Als evolutie wordt er dus niet langer gesproken over rouwfasen, maar over rouwtaken. De rouwende wordt beschouwd als iemand die op actieve manier deelneemt aan zijn rouwproces. Zijn model is een van de meest erkende en invloedrijke in de rouwpsychologie (Maes & Jansen, 2009).

De eerste taak is het **aanvaarden** van het verlies. Dit houdt in dat de rouwende de realiteit van het verlies erkent en accepteert dat de persoon of het object van verlies niet langer fysiek aanwezig zal zijn. Het is een belangrijke stap om de rouwende te helpen de situatie onder ogen te zien en te beginnen met het proces van aanpassing aan de nieuwe realiteit.

De tweede taak is het **ervaren** van de pijn van het verlies. Dit omvat het toestaan en doorleven van alle emoties die gepaard gaan met het verlies, zoals verdriet, boosheid, schuldgevoelens en angst. Het is belangrijk voor het rouwproces dat rouwenden de ruimte krijgen om hun gevoelens te uiten en te verwerken, zonder zichzelf te veroordelen of te onderdrukken.

Na het ervaren van de pijn komt de derde taak: het **aanpassen** aan een leven zonder de overledene. Dit houdt in dat de nabestaande leert omgaan met de praktische en emotionele veranderingen die het verlies met zich meebrengt. Het kan inhouden dat men nieuwe routines ontwikkelt, zich aanpast aan veranderende rollen en verantwoordelijkheden, en manieren vindt om de afwezigheid van de overledene te integreren in het dagelijks leven.

De laatste taak is het **investeren** in nieuwe relaties en activiteiten. Dit betekent niet dat het verlies wordt vergeten of genegeerd, maar eerder dat de nabestaande begint te kijken naar de toekomst en nieuwe betekenisvolle verbindingen en bezigheden zoekt. Het kan onder meer het opbouwen van nieuwe relaties, het nastreven van persoonlijke interesses en het vinden van nieuwe doelen en doelen omvatten.

De evolutionaire model van rouwtaken van Worden biedt een nieuwe blik voor het begrijpen van het rouwproces en het begeleiden van mensen die rouwen. Het benadrukt het belang van het doorlopen van deze taken om een gezonde aanpassing aan het verlies te bevorderen en een nieuw leven op te bouwen na het verlies van een geliefde.

3.5.6 Besluit

Al deze rouwmodellen, van oude rituele praktijken tot moderne psychologische theorieën, dragen bij aan ons begrip van rouw en bieden inzicht in de manieren waarop mensen omgaan met verlies.

Door te erkennen dat rouw een complex en individueel proces is dat wordt beïnvloed door culturele, religieuze en persoonlijke factoren, kunnen we beter begrijpen hoe mensen omgaan met verdriet en hoe ze steun kunnen vinden tijdens moeilijke tijden.

Deze invalshoek toont gelijkenissen in de fasen van rouw bij Sigmund Freud en Elisabeth Kübler-Ross, die beide hebben bijgedragen aan de studie van rouw, maar ze benaderden het vanuit verschillende theoretische perspectieven. Freud geloofde dat rouwverwerking verband hield met het verlies van een geliefde en het verwerken van de emoties die daarbij komen kijken. Hij benadrukte het belang van het 'rouwproces' als een manier om de innerlijke conflicten en gevoelens van de rouwende te begrijpen en te doorgronden. Freud zag rouw als een vorm van 'werk' dat individuen moesten doorlopen om uiteindelijk een gezonde aanpassing aan het verlies te bereiken.

Elisabeth Kübler-Ross, aan de andere kant, baseerde haar werk op haar observaties van terminaal zieke patiënten en identificeerde vijf specifieke fasen van rouw: ontkenning, woede, onderhandeling, depressie en aanvaarding. Ze presenteerde deze fasen als een universeel model voor hoe mensen omgaan met verlies, niet alleen van een geliefde, maar ook van andere vormen van verlies, zoals het verlies van gezondheid, een baan, of zelfrespect. Kübler-Ross benadrukte het belang van het erkennen van deze fasen als een manier om mensen te helpen het rouwproces te begrijpen en te doorlopen.

Het verschil tussen de twee benaderingen is dat Freud de nadruk legde op het individuele psychologische proces van rouwverwerking, terwijl Kübler-Ross meer gericht was op het identificeren van gemeenschappelijke emoties en reacties die mensen ervaren tijdens rouw. Bovendien hield Freud's psychoanalytische benadering rekening met de complexiteit van de innerlijke conflicten en onbewuste processen die zich tijdens rouw kunnen voordoen, terwijl Kübler-Ross' model meer gericht was op het identificeren van gestructureerde fasen die mensen doormaken. Voornamelijk verschillen Freud en Kübler-Ross dus in hun benadering van rouw, Freud vanuit een psychoanalytisch perspectief met nadruk op individuele psychologische processen, en Kübler-Ross vanuit een meer observatie-gebaseerde benadering met de nadruk op gemeenschappelijke ervaringen en fasen van rouw. Het duale procesmodel van Stroebe-Harold & Schut legt de nadruk op het proces van aanpassing als een constant heen en weer bewegen tussen herstelgerichtheid en verliesgerichtheid.

Anderzijds bieden de rouwtaken van William Worden een kompas voor degenen die door het moeilijke terrein van rouw navigeren. Als mensen rouwen, betreden ze een landschap van emoties zo complex en diepgaand dat het ze soms lijkt te overspoelen. Deze taken nodigen rouwenden uit om het verlies recht in de ogen te kijken, om het te omarmen als een onvermijdelijk deel van het menselijke bestaan. Het daagt ze uit om de pijn van het verlies toe te laten, om niet weg te rennen voor de golven van verdriet die ze overspoelen, maar ze te verwelkomen als een onvermijdelijk onderdeel van het rouwproces. Maar de rouwtaken van Worden gaan verder dan alleen het doorleven van de pijn. Ze nodigen ze uit om te evolueren, om te groeien te midden van hun pijn. Door zich aan te passen aan een leven zonder de geliefde die ze verloren hebben, leren ze veerkrachtig te zijn. Ze vinden nieuwe manieren om betekenis te geven aan hun bestaan, om nieuwe relaties te koesteren en nieuwe doelen na te streven.

Uiteindelijk ligt er een belofte van herstel en vernieuwing in het takenmodel van Worden. De rouwtaken zijn geen eindpunt, maar een begin van een nieuw hoofdstuk in hun leven. Het biedt ze de mogelijkheid om het verdriet te transformeren tot kracht, om het verlies om te zetten in groei, en om een leven te leiden dat rijk is aan betekenis en verbondenheid. Het toont nabestaanden dat ze niet bang moeten zijn om hun pijn te voelen, om hun kwetsbaarheid te omarmen en om hun hart te openen voor de mogelijkheid van genezing. Want in het donkerste uur van rouw schijnt er altijd een straaltje hoop, een belofte van een nieuw begin.

3.6 Kinderen en jongeren in rouw

De focus wordt verschuift naar de unieke reis van kinderen en jongeren door het doolhof van rouw. Voor hen is rouw niet alleen een emotionele uitdaging, maar ook een ontwikkelingstraject dat invloed heeft op hun vorming en begrip van de wereld. Kinderen en jongeren worden geconfronteerd met de taak om te navigeren door complexe emoties zonder altijd de verbale middelen om hun gevoelens adequaat uit te drukken. Het verlies van een dierbare kan een diepgaand effect hebben op hun identiteitsvorming en de ontwikkeling van hechte relaties. Inzicht in de specifieke psychologische processen en behoeften van jongeren in rouw biedt niet alleen kaders voor ondersteuning, maar opent ook de deur naar veerkracht en groei middenin het schijnbaar onoverkomelijke. Ik ga trachten te verkennen hoe rouw bij kinderen en jongeren zich uit, en hoe men vanuit psychologische kennis hen begeleidt op hun weg naar veerkracht en heling.

3.6.1 *Verschil met volwassenen*

Het verlies van een geliefde is een van de meest uitdagende en pijnlijke ervaringen die een persoon kan doormaken, ongeacht leeftijd. Echter, het rouwproces verschilt aanzienlijk tussen kinderen en jongeren in vergelijking met volwassenen, vanwege hun ontwikkelingsniveau, begrip van de dood en emotionele veerkracht. Voor kinderen kan de dood een abstract concept zijn, vooral op jonge leeftijd. Ze kunnen moeite hebben om de permanentie van de dood te begrijpen, en hun reacties kunnen variëren afhankelijk van hun ontwikkelingsfase. Jonge kinderen kunnen bijvoorbeeld de dood als tijdelijk of omkeerbaar beschouwen, terwijl oudere kinderen en tieners meer in staat zijn om de finaliteit van de dood te begrijpen (Keirse, 2020).

Kinderen en jongeren kunnen ook verschillende manieren hebben om rouw te uiten. Terwijl volwassenen vaak hun emoties openlijk uiten, kunnen kinderen hun gevoelens verbergen of ze uiten door middel van gedrag, zoals terugtrekking, woede-uitbarstingen of regressief gedrag zoals bedplassen. Dit maakt het niet altijd gemakkelijk om deze gedragingen te herkennen en in functie van het overlijden te zien. Emotionele reacties namelijk zowel naar binnen als naar buiten gekeerd zijn, en vinden zo hun weg naar expressie. Daardoor krijgt het kind kritiek of wordt zelfs gestraft voor het getoonde gedrag, terwijl volwassenen die hier getuige van zijn niet steeds oog hebben voor de betekenis van dit onrustige en onhandelbare gedrag (Scout, 2015). Het is belangrijk voor volwassenen om deze gedragsveranderingen op te merken en kinderen de ruimte en ondersteuning te bieden om hun emoties op hun eigen manier te uiten.

Bovendien kunnen kinderen en jongeren andere copingmechanismen hebben dan volwassenen. Ze zijn bijvoorbeeld meer afhankelijk van steun van leeftijdsgenoten en familieleden, en ze kunnen troost vinden in activiteiten zoals spelen, tekenen of schrijven. Hierbij is het belangrijk dat

volwassenen een ondersteunende omgeving creëren waarin kinderen en jongeren zich veilig voelen om hun gevoelens te delen en hun eigen manieren van rouwen te verkennen.

3.6.2 Rouwtaken Manu Keirse

Manu Keirse, een Belgische klinisch psycholoog en rouwexpert, heeft de rouwtaken van Worden aangepast en uitgebreid in zijn eigen model van rouwtaken. Keirse legt daarnaast de nadruk op het belang van het vinden van betekenis na verlies en het integreren van het verlies in iemands levensverhaal. Hij heeft in het bijzonder veel aandacht gegeven aan kinderen en jongeren in rouw en handvaten gegeven voor ouder(s) en hulpverleners (Keirse, 2020). Hij benadrukt de individuele en subjectieve aard van rouw en het belang van zelfzorg en sociale steun tijdens het rouwproces (Keirse, 2017).

In zijn werk benadrukt Keirse vier belangrijke taken van rouw bij kinderen en jongeren: het aanvaarden van de realiteit van het verlies, het ervaren van de pijn van het verdriet, het aanpassen aan een leven zonder de overledene, en het zich opnieuw verbinden met het leven. Naast de rouwtaken, is het uiten van hun emoties volgens Keirse het voornaamste. De emotionele taal van kinderen en jongeren is immers verschillend van volwassenen, omdat ze hun verdriet niet altijd verbaal kunnen uitdrukken. Dit doen ze door middel van gedrag, spel of tekeningen. Indien ze er verbaal wel toe in staat zijn, moedigt hij jongeren aan om hun gevoelens van verdriet, boosheid, verwarring en angst te uiten en te delen met anderen. Dit kan variëren van praten met vertrouwde volwassenen, tot het uiten van emoties door middel van creatieve activiteiten zoals schrijven of muziek maken.

Daarnaast benadrukt Keirse het belang van het vinden van steun en verbinding. Kinderen en jongeren hebben vaak behoefte aan ondersteuning van familie, vrienden, leraren en andere vertrouwde volwassenen tijdens het rouwproces. Het hebben van een veilige en ondersteunende omgeving waarin ze hun emoties kunnen delen en troost kunnen vinden, is belangrijk voor hun welzijn. Keirse geeft aan dat kinderen zich namelijk soms eenzaam kunnen voelen in hun verdriet, vooral als volwassenen denken dat ze te jong zijn om de dood te begrijpen. Naast de veilige en ondersteunende omgeving, is open communicatie naar de kinderen en jongeren toe van belang voor het creëren van een omgeving waar ze zich begrepen en ondersteund voelen. Een andere belangrijke rouwtaak voor jongeren is het vinden van betekenis en begrip. Keirse moedigt jongeren aan om na te denken over de betekenis van het verlies en hoe het hun leven heeft veranderd. Dit kan hen helpen om een gevoel van begrip en controle te krijgen over hun emoties en ervaringen, en om betekenis te vinden in het verdriet dat ze voelen.

Tot slot benadrukt Keirse het belang van het ontwikkelen van veerkracht en aanpassingsvermogen. Kinderen en jongeren moeten leren omgaan met de veranderingen en uitdagingen die het verlies met zich meebrengt, en een nieuw evenwicht vinden in het leven zonder hun dierbare. Dit kan inhouden dat ze nieuwe routines ontwikkelen, nieuwe vaardigheden aanleren en manieren vinden om het gemis te integreren in hun leven.

Hoewel Keirse zijn model van rouwtaken heeft gebaseerd op het werk van Worden, heeft hij het verder ontwikkeld en aangepast aan zijn eigen inzichten en ervaringen als rouwtherapeut. Zijn modellen en principes benadrukken de behoefte aan een gevoelige, flexibele en kindgerichte aanpak bij het ondersteunen van rouwende kinderen en jongeren. Ze leggen de nadruk op het

begrip dat rouw een uniek en persoonlijk proces is, en dat het belangrijk is om de emotionele behoeften van kinderen serieus te nemen, ongeacht hun leeftijd. De werken van zowel Worden als Keirse hebben een grote impact gehad op de manier waarop rouw wordt begrepen en behandeld in de klinische praktijk en heeft bijgedragen aan het verbeteren van de ondersteuning die wordt geboden aan iedereen die rouwen.

3.6.3 Belang van begeleiding

Wanneer kinderen en jongeren geen passende begeleiding ontvangen tijdens hun rouwproces, kunnen de gevolgen diepgaand en breed variëren zijn, met impact op verschillende aspecten van hun leven. Een van de eerste gevolgen is dat onopgeloste rouw een directe invloed kan hebben op het onderwijs en de leerprestaties prestaties van het kind. Onopgeloste emoties en verstoringen in het rouwproces kunnen leiden tot concentratieproblemen, verminderde motivatie en zelfs schoolverzuim. Hierdoor kunnen kinderen achterop geraken in hun studie, wat hun zelfvertrouwen kan aantasten en hun toekomstperspectieven kan beïnvloeden (Keirse, 2020).

In de initiële fase van rouwverwerking kunnen bij kinderen zowel intense emotionele als fysieke reacties geobserveerd worden, hoewel het tevens mogelijk is dat er ogenschijnlijk geen significante verandering in gedrag optreedt. De reacties op rouw bij ieder kind is individueel en persoonlijk, en het gedragspatroon is inherent onvoorspelbaar. Reacties kunnen afwisselen van een korte periode tot een uitgestrekte duur van dagen, weken of zelfs maanden. Een opmerkelijk aspect van rouwverwerking bij kinderen en jongeren is volgens Scout (2015) de trillende natuur van emoties, waarbij periodes van diepgaand en onverzettelijk verdriet kunnen worden afgewisseld met momenten van speelsheid en vreugde. Deze dynamiek wijst ook naar de veerkracht van kinderen en jongeren, maar introduceert tegelijkertijd een potentieel risico voor misinterpretatie, aangezien rouwreacties onverwachts en met verhoogde intensiteit kunnen heropleven.

Daarom kan een gebrek van aan adequate begeleiding tijdens het rouwproces leiden tot langdurige psychologische gevolgen. Onverwerkt verdriet kan zich tonen in chronische stress, angststoornissen, depressie en posttraumatische stressstoornis (PTSS). Dit kan een aanzienlijke impact hebben op het algemene welzijn en de kwaliteit van leven van het kind of de jongere, en kan leiden tot een verminderd vermogen om met stressvolle situaties om te gaan in de toekomst. Volgens Keirse (2009) heeft het rouwproces bij kinderen een nadelige invloed op hun ontwikkeling. Dit kan zich manifesteren in verschillende vormen van verlies, waaronder een afname van vertrouwen, een identiteitscrisis, verminderd gevoel van eigenwaarde en verstoringen in de algehele ontwikkeling.

Op sociaal gebied kunnen de gevolgen van onopgeloste rouw zich vertonen in problemen met interpersoonlijke relaties en sociale interacties. Het kind kan moeite hebben om verbinding te maken met anderen, zich terugtrekken uit sociale activiteiten en zelfs vriendschappen verliezen als gevolg van onverwerkte emoties en gedragsproblemen. Dit kan leiden tot gevoelens van eenzaamheid, isolement en gebrek aan sociale steun, wat de emotionele veerkracht van het kind verder kan ondermijnen.

Daarnaast kan het gebrek aan gepaste begeleiding tijdens het rouwproces leiden tot verhoogde risico's op ongezond copinggedrag, zoals verslavingen, zelfbeschadiging of risicovol gedrag. Het kind

kan manieren zoeken om de pijn van het verlies te verdoven, wat kan leiden tot schadelijke gewoonten die hun welzijn nog verder in gevaar brengen.

Wanneer kinderen en jongeren geen passende begeleiding krijgen tijdens hun rouwproces, kunnen de gevolgen variëren van academische en emotionele uitdagingen tot problemen in sociale relaties en risico's op ongezond gedrag. Volwassenen, waaronder ouders, verzorgers, leraren en gezondheidsprofessionals, moeten actief betrokken zijn bij het ondersteunen en begeleiden van kinderen en jongeren door hun rouwproces, om de negatieve gevolgen te minimaliseren en hen te helpen een gezonde veerkracht op te bouwen voor de toekomst.

3.6.4 Fontijn van emoties

De eerste fase van Worden is ontkenning, en ontkenning hangt samen met hun leeftijd. Heel jonge kinderen kennen het concept rond dood nog niet en kunnen daardoor de realiteit van het overlijden nog niet vatten. Ze denken namelijk dat de overledene plots weer tevoorschijn kan komen en leven. Kinderen hebben duidelijkheid nodig en begrijpen dat de dood onomkeerbaar is en niet meer tot leven kan gewekt worden (Keirse, 2020).

Na de eerste fase van Worden van ontkenning, komt er stilaan plaats voor de onderliggende gevoelens. Woede als tweede fase is vaak een van de eerste en uit zich makkelijker bij kinderen en jongeren. Volwassenen proberen hun woede te beheersen, terwijl kinderen deze spontaan naar buiten laten komen. Volgens Scaut (2015) hoor je bij kinderen vaak dat ze boos zijn op de overledene. 'Waarom heeft mama mij in de steek gelaten? Mijn beste vriendin heeft beloofd dat we voor altijd samen zouden blijven, maar nu is ze dood, daarom haat ik haar.' Maar woede kan zich ook richten naar artsen, verpleegsters en andere hulpverleners omdat ze volgens het kind niet genoeg hun best hebben gedaan (Keirse, 2020). Dit aspect herken ik terug bij Yusuf waar hij het nieuws verneemt van zijn vertrouwde psycholoog, maar haar niet geloofd en boos zegt dat hij het van zijn vader wilt horen. Kinderen kunnen ook boos zijn op zichzelf, ze gaan de schuld bij zichzelf zoeken en komen zo vast in hun woede. Al deze woede kan en mag pas bestaan wanneer het kind zich veilig genoeg voelt om ze te laten tonen.

Aan kinderen kun je volgens Scout (2015) een rouwproces uitleggen als een achtbaan waarin ze terechtkomen. Soms gaan ze steil naar boven, om daarna halsoverkop te gaan. Dan komt er even een stuk recht waar ze op adem komen, om er nadien opnieuw tegenaan te kunnen gaan. Tijdens de rit kan het kind allerlei gevoelens tegenkomen, het kind kan bang zijn om de snelheid van de achtbaan, boos zijn omdat het kind niet naast zijn beste vriend kan zitten, maar ook ontkennen dat hij bang was om erin te gaan en achteraf huilen van verdriet en er nooit meer in gaan. Zo is het rouwproces voor kinderen ook net zoals een achtbaan waarin ze terechtkomen, niet wetend wat ze nog te wachten staan. Het benoemen van de stadia van rouw kan kinderen een handvat bieden om een grip te krijgen op deze achtbaan van emoties.

3.6.5 Uitgestelde rouw

Het gebeurt wel vaker dat kinderen of jongeren tijdens hun vroege kinderjaren meemaken dat één of allebei de ouders, zus of broer sterven. Naargelang de opvang, de maatschappelijke en sociale context, kan het gebeuren dat dit verlies bewust of onbewust verbannen wordt naar later (Dujardin, Polspoel, & Roskans, 2006). De eerste behoefte van de achterblijvende kind(eren) en ouder(s) of

de vervangende ouder om te 'overleven' is al een hele opdracht. Maanden na een overlijden kan het kind of jongere nog steeds overspoeld worden door emoties (Keirse, 2017). Iedere nabestaande rouwt op zijn eigen unieke manier en in de veelheid van de verwerking is aandacht schenken aan de anderen met hun specifieke noden niet zo eenvoudig. Kinderen en jongeren staan dan wel eens in de kou en proberen hun eigen verdriet weg te stoppen.

Wat ook de reden is, een onderdrukt rouwproces kan soms jaren later plots opnieuw parten gaan spelen. Wanneer een nieuwe verlieservaring zich aandient, komt het oude verdrongen verdriet vaak weer naar boven. Ook bij mijlpalen of andere betekinsvolle momenten op school zoals vader- of moederdag en schoolfeesten kunnen ze zich overspeld voelen met emoties zoals verjaardagen

3.6.6 Besluit

Ondanks de verschillen met volwassenen hebben kinderen en jongeren een opmerkelijke aanpassingsvermogen. Met de juiste ondersteuning en begeleiding kunnen ze langzaam het verlies integreren in hun leven en hun weg vinden naar herstel en adaptatie in het nieuwe leven zonder de geliefde. Hierbij is het belangrijk dat ouder(s), leerkrachten en hulpverleners geduldig zijn, luisteren naar de behoeften van kinderen en jongeren en hen de ruimte geven om hun eigen unieke rouwproces te doorlopen.

3.7 Kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond in rouw

In het bonte tapijt van menselijke ervaringen onthult rouw zich als een bijzonder complex patroon wanneer we onze aandacht vestigen op kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond. Deze jonge individuen, verstrikt tussen hun oorspronkelijke culturele wortels en de uitdagingen van hun nieuwe omgeving, vinden zichzelf vaak op een uniek kruispunt van identiteitsvorming. Wanneer het verdriet van verlies hun levenspad doorkruist, wordt rouw niet alleen een emotionele reis maar ook een culturele dialoog. Het uiten van verdriet en het omarmen van heling zijn verweven met de context van migratie, waarbij traditionele waarden, geloofssystemen en familiedynamieken een belangrijke rol spelen.

Binnen deze psychologische strijd streven we naar een dieper begrip van hoe kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond rouw ervaren en verwerken. Het kan een delicate balans zijn tussen het respecteren van de culturele tradities die hen definiëren en het omarmen van de psychologische behoeften die universeel zijn. Het begrijpen van de rol van gemeenschap, taal en identiteit in het rouwproces biedt niet alleen inzicht, maar ook kansen voor empathie en ondersteuning. Terwijl ik deze boeiende reis verken, ontvouw ik de unieke manieren waarop de psychologie van rouw bijdraagt aan de veerkracht en groei van kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond, en hoe zij kracht putten uit zowel hun verleden als hun heden.

3.7.1 Geloofsovertuiging

Geloofsovertuigingen bieden waardevolle handvaten in het rouwproces van kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond. Ten eerste bieden deze overtuigingen vaak spirituele troost en hoop tijdens een moeilijke tijd van verlies. Het geloof in een hogere macht, een leven na de dood, of een groter kosmisch plan kan hen helpen betekenis te vinden in het verlies en troost te putten uit het idee dat hun geliefde ergens vredig voortleeft.

Daarnaast bevatten veel religieuze tradities rituelen en ceremonieën rondom de dood en rouw. Deze rituelen bieden structuur, gemeenschap en een gevoel van verbondenheid tijdens het rouwproces. Door samen te komen voor gebeden, herdenkingen en andere ceremoniële handelingen, kunnen kinderen en jongeren steun vinden bij hun geloofsgemeenschap en troost putten uit de gedeelde ervaring van rouw. Bovendien fungeren religieuze gemeenschappen als belangrijke bronnen van steun en solidariteit voor kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond. De gemeenschap komt vaak samen om de rouwende familie te ondersteunen, zowel praktisch als emotioneel. Dit biedt jongeren een gevoel van verbondenheid en liefde, waardoor ze zich gesteund voelen midden in hun verdriet.

Sommige religieuze overtuigingen bevorderen een ethos van vergeving, acceptatie en compassie. In de islamitische godsdienst wordt aangeraden om boosheid te onderdrukken en spoort ze aan om te vergeven (Al-Qajjim, 2005). Het tonen van compassie en medeleven wordt volgens Al-Qajjim (2005) ook gestimuleerd door het verrichten van liefdadigheid in naam van de overledene. Familieleden kunnen bijvoorbeeld zakaat betalen of sadaqah geven aan de armen en behoeftigen als een manier om de ziel van de overledene te eren en om zelf spirituele voldoening te vinden. anderzijds worden katholieken aangemoedigd om barmhartigheid en vergeving te tonen, zelfs in tijden van verdriet en verlies. Dit kan betekenen dat men vergeving zoekt voor eventuele conflicten of onopgeloste kwesties met de overledene, of dat men zelf vergeving zoekt voor eventuele spijt of schuldgevoelens. Deze elementen kunnen jongeren helpen om te gaan met gevoelens van woede, schuld of wrok over het verlies. Het geloof kan hen aanmoedigen om te vergeven en vrede te vinden, zowel met zichzelf als met degenen die zijn overleden, wat essentieel is voor het genezingsproces.

Een kanttekening die ik hierbij kan maken zijn de mijlpalen die belangrijk zijn binnen de geloofsgemeenschap, zoals het suiker- en offerfeest binnen de ramadan. Het is een traditie om elkaar te feliciteren waar kinderen na het kussen van het hand van diens ouders elkaar omhelzen en geschenken krijgen. Daarna reizen ze als gezin familie en vrienden af om het feest te vieren. Zoals eerder aangegeven ontlokken deze mijlpalen en betekenisvolle momenten een overspoeling van emoties bij rouwendenden. Vooral wanneer kinderen en jongeren een belangrijk ankerpersoon verliezen kijken ze deze feestdagen niet met tegemoet als voorheen (Wienese, 2010).

Geloofsovertuigingen bieden jongeren een groter perspectief op het leven en de dood. Het geloof geeft ze inspiratie om te leven in overeenstemming met hun waarden en overtuigingen, en om hoop te vinden in verdriet en verlies. Het is een bron van troost, steun en betekenis voor kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond. De gemeenschapssteun en rituelen bij een overlijden bevorderen vergeving en acceptatie. Door te geloven in een hoger doel en een grotere betekenis van het leven, kunnen kinderen en jongeren veerkracht vinden in tijden van rouw.

3.7.2 Misvattingen

Scout (2015) merkt op dat kinderen hun reacties en gedrag gaan spiegelen aan de reacties om hen heen. Ze kijken hoe volwassenen in hun eigen leefomgeving reageren op het overlijden en stemmen er hun eigen gevoel op af. De uitwerking van deze reactiewijze kan op verschillende manieren plaatsvinden. Wanneer ze zien hoe volwassenen openlijk hun verdriet uiten, kan dit hen vertrouwen

geven om ook de eigen tranen te laten stromen. Aan de andere kant kunnen kinderen hierdoor ook zorgend optreden en hun eigen emoties wegcijferen om het de anderen niet moeilijker te maken.

Een andere misvatting is wanneer ouders of familieleden kinderen proberen te troosten. Ze gebruiken, goedbedoelde, troostende zinnen zoals: 'niet huilen, ze (overledene) kan je zien' of 'zij (overledene) kan ons zien en horen, alleen kunnen wij dat niet'. Het begrijpen en aanvaarden van de werkelijkheid van de dood is voor kinderen een complex proces, dat beïnvloed wordt door hun ontwikkelingsniveau, cognitieve vaardigheden en emotionele belevingswereld. Kinderen hebben vaak moeite om de definitieve en onomkeerbare aard van de dood te bevatten, wat kan leiden tot verwarrende en soms fantasierijke interpretaties van de situatie (As-Soejoethie, 2005).

Een veelvoorkomend voorbeeld hiervan is, zoals hierboven vermeld, aangeven dat de overledene ons kan zien, zelfs nadat ze zijn gestorven. Vooral wanneer culturen of geloofsgemeenschappen meegeven dat er leven is na de dood, kunnen deze uitingen voor verschillende misvattingen zorgen bij het kind (Wienese, 2010). Ten eerste hebben jonge kinderen de neiging tot magisch denken, waarbij ze geloven dat hun gedachten en wensen de realiteit kunnen beïnvloeden. Voor hen kan het idee dat de overledene hen kan zien een manier zijn om hun verlangen naar de aanwezigheid van de overledene te uiten, maar vooral aanklappen aan de hoop dat de overledene terug kan komen.

Daarnaast begrijpen kinderen de dood vaak niet als een permanent en onomkeerbaar proces, vooral op jonge leeftijd. Ze kunnen de dood interpreteren als een soort tijdelijke scheiding, waarbij ze geloven dat de overledene op de een of andere manier nog steeds deel uitmaakt van hun leven. Dit beperkte begrip van dood kan leiden tot het idee dat de overledene ons kan zien, zelfs nadat ze zijn gestorven.

Anderzijds kan voor sommige kinderen het idee dat de overledene hen kan zien ook fungeren als een beschermingsmechanisme om met het verdriet om te gaan. Het biedt hen een gevoel van troost en geruststelling om te geloven dat de overledene nog steeds betrokken is bij hun leven, zelfs na de dood.

Voor ouders en familieleden is het belangrijk om te beseffen dat de goedbedoelde troostzinnen die ze gebruiken anders opgevat kunnen worden door kinderen. Daarbij moeten ze ook geduld tonen bij het omgaan met deze uitingen van kinderen en hen te begeleiden bij het begrijpen van de werkelijkheid van de dood op een manier die past bij hun ontwikkelingsniveau. Door open en eerlijke gesprekken te voeren, kunnen volwassenen kinderen helpen om een gezonder begrip van de dood te ontwikkelen en hen te ondersteunen bij het rouwproces.

3.7.3 Identiteitsvorming

Identiteitsvorming en verlies vormen een complex kruispunt voor kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond. Onderzoek (Volkan, 2018) benadrukt dat deze jongeren vaak worstelen met het balanceren tussen het behouden van culturele verbondenheid en het integreren in hun nieuwe omgeving. Het proces van migratie en de ervaring van verlies, zoals het achterlaten van hun geboorteland, familie en sociale netwerken, kan een diepgaande invloed hebben op hoe zij hun identiteit vormgeven.

Voor kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond is het behoud van culturele verbondenheid vaak van essentieel belang voor hun gevoel van eigenwaarde en identiteit. Tegelijkertijd worden ze geconfronteerd met de uitdagingen van integratie in een nieuwe samenleving, waarbij ze te maken krijgen met verschillende culturele normen, waarden en verwachtingen. Deze dualiteit leidt tot conflicten en spanningen in het identiteitsvormingsproces (Keirse, 2017). Verlieservaringen, zoals het verlaten van hun thuisland, het afscheid nemen van geliefden en het verlies van bekende sociale structuren, kunnen het proces van identiteitsvorming verder compliceren. Deze verliezen kunnen een gevoel van ontworteling en vervreemding veroorzaken, waardoor jongeren zich afvragen waar ze thuishoren en wie ze werkelijk zijn. Dit kan leiden tot een zoektocht naar een stabiele identiteit en een gevoel van eigenheid.

Het managen van deze complexe dynamiek tussen identiteitsvorming en verlies is belangrijk voor het mentale welzijn van kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond. Onopgelost verlies kan leiden tot gevoelens van rouw, angst, depressie en identiteitsconflicten. Het is daarom belangrijk dat deze jongeren worden ondersteund bij het omgaan met verlies en het navigeren door het proces van identiteitsvorming.

Door het bieden van empathische begeleiding, cultuursensitieve benadering, het creëren van een veilige ruimte voor het uiten van emoties en het bevorderen van culturele trots en verbondenheid, kunnen hulpverleners en verzorgers bijdragen aan het bevorderen van een gezonde identiteitsontwikkeling en het welzijn van kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond. Dit helpt hen om veerkrachtiger en zelfverzekerder te worden in het aangaan van de uitdagingen van hun leven en het vinden van een gevoel van balans en stabiliteit in hun identiteit.

3.7.4 Herkenning in de hulpverlening

Jongeren met een migratie-achtergrond hebben vaak specifieke behoeften en uitdagingen bij het omgaan met verlieservaringen. Sommige mensen met een migratie-achtergrond geven de voorkeur om geholpen te worden door iemand met een vergelijkbare achtergrond. Een van de belangrijkste redenen waarom ze de voorkeur geven aan een hulpverlener met een vergelijkbare achtergrond tijdens deze moeilijke periode is vanwege culturele sensitiviteit. Een hulpverlener met een vergelijkbare migratie-achtergrond kan een dieper begrip hebben van de culturele en sociale context waarin de jongere zich bevindt. Ze zijn bekend met de culturele normen, waarden en tradities die het leven van de jongere beïnvloeden, en kunnen hierop inspelen tijdens de begeleiding. Dit vergroot het vertrouwen tussen de jongere en de hulpverlener en verbetert de effectiviteit van de begeleiding (Genijn, 2013).

Bovendien delen jongeren met een migratie-achtergrond vaak specifieke ervaringen met hun hulpverlener, zoals migratie, acculturatie en de uitdagingen van het leven in een nieuwe omgeving (Wienese, 2010). Deze gedeelde ervaringen kunnen een gevoel van verbondenheid en begrip creëren tussen de jongere en de hulpverlener, waardoor de therapeutische relatie versterkt wordt. De jongere voelt zich gehoord en begrepen, wat de basis vormt voor een vruchtbare therapeutische samenwerking. Ook de taal en communicatie spelen een belangrijke rol. Voor jongeren met een migratie-achtergrond kan het spreken van dezelfde taal en het delen van culturele referentiekaders belangrijk zijn voor effectieve communicatie en begrip (Boussetta, 2004). Een hulpverlener met dezelfde achtergrond kan helpen om taal- en culturele barrières te overwinnen, waardoor de

jongere zich comfortabeler voelt bij het delen van hun gedachten, gevoelens en ervaringen. Dit heeft ook effect wanneer de jongere zich beter kan uitdrukken in de moedertaal en begrepen wordt in de gesproken taal.

Daarnaast draagt het gevoel van vertrouwen en veiligheid bij aan de voorkeur van jongeren voor een hulpverlener met dezelfde achtergrond (Wienese, 2010). Voor sommige jongeren is het moeilijk om vertrouwen op te bouwen met een hulpverlener die hun achtergrond niet begrijpt of waar ze zich niet mee kunnen identificeren. Een hulpverlener met een vergelijkbare achtergrond kan een gevoel van veiligheid en vertrouwen creëren, waardoor de jongere zich vrijer voelt om zich open te stellen en kwetsbaarheden te delen.

3.8 Veerkracht

Veerkracht is een fenomeen in de psychologie dat verwijst naar het vermogen van mensen om zich aan te passen en te herstellen in het licht van uitdagende levensomstandigheden, zoals verlies en verdriet. Het vinden van veerkracht middenin rouw is een complex proces dat de menselijke geest en emotionele welzijn aanspreekt. In deze context wordt veerkracht beschouwd als een belangrijk aspect van het helingsproces na het ervaren van verlies.

Een belangrijk kenmerk van veerkracht is het vermogen om betekenis te vinden in het verlies. Mensen die veerkrachtig zijn, kunnen de ervaring van verdriet gebruiken als een katalysator voor persoonlijke groei en reflectie. Ze construeren betekenisvolle narratieven rondom het verlies, waardoor het een plaats krijgt in hun levensverhaal en bijdraagt aan hun psychologische veerkracht (Franke, 2013).

Flexibiliteit in het omgaan met emoties is een ander aspect van veerkracht. Veerkrachtige individuen erkennen en omarmen de volledige reikwijdte van hun emoties, waaronder verdriet, woede en verwarring, zonder zichzelf te verliezen in deze gevoelens. Ze kunnen zichzelf toestaan om te rouwen zonder te worden overweldigd, en zoeken gezonde manieren om met hun emoties om te gaan. De kracht van sociale steun komt prominent naar voren in het proces van veerkracht bij verlies. Het hebben van een solide sociaal netwerk, bestaande uit familie, vrienden en gemeenschap, biedt een beschermende factor voor de psychologische veerkracht. Het delen van ervaringen, ontvangen van empathie en het weten dat men niet alleen staat in het rouwproces, versterkt de veerkracht van het individu.

Het vermogen om zich aan te passen aan nieuwe omstandigheden is ook een indicatie van veerkracht. Veerkrachtige individuen zijn in staat om flexibel om te gaan met de veranderingen die gepaard gaan met verlies. Dit omvat aanpassingen aan dagelijkse routines, het aannemen van nieuwe perspectieven op het leven, en het vinden van nieuwe doelen en betekenis. Psychologische veerkracht is geen statische eigenschap maar eerder een dynamisch proces. Het vereist voortdurende zelfreflectie, aanpassing en groei. Veerkrachtige individuen leren van hun ervaringen, ontwikkelen copingmechanismen en cultiveren een positieve kijk op de toekomst.

Het vermogen van kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond om te groeien met verlies en verdriet daarentegen wordt vaak versterkt door een combinatie van interne en externe factoren. Binnen de culturele context van migratie kunnen familiebanden, culturele tradities en de steun van de gemeenschap een beschermende rol spelen (Wienese, 2010). Kinderen en jongeren met een

migratie-achtergrond putten kracht uit hun vermogen om verschillende culturele identiteiten te omarmen en vinden vaak veerkracht in het verbinden van diverse aspecten van hun identiteit met de ervaring van verlies (Dif, 2005). Het navigeren door de complexiteit van meerdere culturele invloeden draagt bij aan hun veerkracht en helpt hen om op unieke wijze om te gaan met het rouwproces.

Het vinden van veerkracht betekent niet het elimineren van verdriet, maar eerder het vermogen om te groeien ondanks de uitdagingen van het leven. Het begrip van veerkracht bij kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond vereist een inclusieve benadering die de rijke diversiteit van hun ervaringen erkent en waardeert.

3.9 Toepassing casus

Na het onderzoek naar de psychologische invalshoek van rouw bij kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond herken ik aandachtspunten en gezichtspunten. Hoewel het in mijn casus gaat over één specifiek gezin, werpt deze casus licht op 3 kinderen van verschillende leeftijden met elk een ander persoonlijkheid.

De eerste fase van ontkenning van de rouwfasen van Kübler-Ross en Kessler zijn duidelijk bij alle betrokkenen van het overlijden van Leyla, waarbij ze moeite hebben om de realiteit van het verlies te aanvaarden. Ze hebben zich voorgehouden dat het niet echt was. Dit was een beschermingsmechanisme zijn om de schok van het verlies te verzachten. Toch merkte ik een duidelijk verschil in de duur ervan. De ontkenning duurde langer bij Yusuf, daar hij geen duidelijke informatie kreeg over het overlijden van zijn moeder. De goedbedoelde benadering van zijn vader en familie, heeft voor desorganisatie gezorgd voor Yusuf. Het feit dat ze hem naar een binnenspeeltuin hebben meegenomen, terwijl zijn ouders en familie afscheid konden nemen van zijn moeder, gaat in de toekomst voor teleurstelling en woede zorgen. De foto die hij zag op zijn vaders GSM en onbeantwoorde vragen, zorgden voor onduidelijkheid. Op ontwikkelingsniveau bevindt Yusuf zich al in een kwetsbare positie, maar de achtergehouden informatie zorgt er alleen maar voor dat hij meer fantaseerde over het hele gebeuren door zijn neiging tot magisch denken, waarbij hij gelooft dat zijn gedachten en wensen de realiteit kunnen beïnvloeden.

De tweede fase na ontkenning is woede. Ali voelde boosheid over het onrechtvaardige van het verlies en over de omstandigheden die hebben geleid tot het verlies. Woede naar de dokter toe omdat de operatie is mislukt, woede naar zichzelf omdat hij haar niet heeft kunnen weerhouden om de operatie te ondergaan. Hierbij speelt de cognitieve dimensie ook mee en gaat gepaard met gedachten over schuld en zelfreflectie. Halil denkt wellicht terug aan zijn ontrouw van jaren geleden die tot een breuk van 4 jaar leidde. Hij kan gebukt gaan onder schuldgevoelens, omdat hij terugdenkt aan het verdriet dat Leyla heeft gehad. Buitenstaanders begrijpen dan ook niet waar plots al dat verdriet vandaan komt. Sibel geeft aan dat na drie maanden de tranen 'nog steeds stromen, alsof hij messteken krijgt'. Het rouwen op zich bestaat in zo een situatie niet zozeer om het gemis van de overledene, maar wel om de gemiste kansen in de relatie.

Halil zit nog in de ontkenningsfase. Hij is gebroken en geeft aan dat hij nog steeds praat met Leyla. Tegelijkertijd vermijdt hij het binnentreden van het huis wanneer hij alleen is, hij loopt weg van de realiteit dat Leyla is heengegaan. Dit komt overeen met de eerste taak van Worden, namelijk het

aanvaarden van het verlies. Dit houdt in dat de rouwende de realiteit van het verlies erkent en accepteert dat de persoon of het object van verlies niet langer fysiek aanwezig zal zijn. Bij Halil is dat nog niet het geval.

Ook Cansu geeft aan dat ze schuldgevoelens en spijt ervaart en vertelt over haar ruzie met haar moeder een maand voor haar overlijden, over de ruzie met haar moeder - die een week duurde - Leyla nam hier zelf het initiatief en kocht een geschenk om het ijs te breken. Ze vertelt over de onderhandelingen met haarzelf hoe het anders had kunnen geweest en vraagt zich af waarom ze zelf niet de eerste stap had gezet.

De boosheid die Canan ervaart is niet naar haar directe naasten, maar naar de leerkrachten toe. De school is de enige plek waar ze zich veilig voelt om haar emoties te tonen omdat ze het gevoel heeft dat ze thuis niet welkom zijn. Keirse (2020) benadrukt dat kinderen en jongeren in rouw op school hun routine behouden als vrees voor meer instabiliteit. Cansu onderdrukt haar emoties en praat met niemand, zelfs niet met haar vrienden over het verlies. Het verdrukken van de immense lading van verdriet zorgt daarentegen dat ze nergens naar toe kan gaan met haar verdriet, noch op school, noch thuis. Tegelijkertijd zie ik de zoektocht van Cansu naar verbinding en vraag naar professionele hulp, waar ze na drie maanden aan haar vader aangeeft dat ze hulp nodig heeft. Ze benadrukt dat ze iemand zoekt die haar kan begrijpen en vraagt uitdrukkelijk iemand met dezelfde culturele achtergrond. De herkenning en erkenning die ze van de hulpverlener verwacht is herkenbaar na deze literatuurstudie rond cultuursensitieve benadering, en haar vrees om onbegrepen te worden in deze moeilijke periode.

Scout (2015) merkt op dat kinderen hun reacties en gedrag gaan spiegelen aan de reacties om hen heen. Ze kijken hoe volwassenen in hun eigen leefomgeving reageren op het overlijden en stemmen er hun eigen gevoel op af. De uitwerking van deze reactiewijze kan op verschillende manieren plaatsvinden. Wanneer ze zien hoe volwassenen openlijk hun verdriet uiten, kan dit hen vertrouwen geven om ook de eigen tranen te laten stromen. Aan de andere kant kunnen kinderen hierdoor ook zorgend optreden en hun eigen emoties wegcijferen om het de anderen niet moeilijker te maken.

Verder is het opmerkelijk in het gedrag van Cansu hoe ze haar eigen emoties wegcijfert en aangeeft dat ze haar vader niet wil belasten en nog meer verdriet wil bezorgen. Tevens gaf haar oma uitdrukkelijk de opmerking dat ze niet mochten huilen in het bijzijn van hun vader omdat haar zoon het emotioneel al bijzonder moeilijk heeft. Mijn persoonlijke ervaring leert mij ook dat deze opmerking meermaals wordt gebruikt binnen migrantengezinnen. Aan de andere kant geeft Cansu aan dat ze zich veilig voelt om haar tranen te laten in het bijzijn van haar oudste tante, waar ze haar herinneringen deelt met haar zus en Cansu kan troosten.

De goedbedoelde benadering van zijn vader en familie, heeft voor desorganisatie gezorgd voor Yusuf. Het feit dat ze hem naar een binnenspeeltuin hebben meegenomen, terwijl zijn ouders en familie afscheid konden nemen van zijn moeder, gaat in de toekomst voor teleurstelling en woede zorgen. De foto die hij zag op zijn vaders GSM en onbeantwoorde vragen, zorgden voor onduidelijkheid. Op ontwikkelingsniveau bevindt Yusuf zich al in een kwetsbare positie, maar de achtergehouden informatie zorgt er alleen maar voor dat hij meer fantaseerde over het hele gebeuren door zijn neiging tot magisch denken, waarbij hij gelooft dat zijn gedachten en wensen de realiteit kunnen beïnvloeden.

Dit is duidelijk bij alle drie de kinderen. De eerste gevolgen van rouw hebben directe invloed op het onderwijs en leerprestaties van de kinderen. Canan en Yusuf ervaren meer problemen op school en hebben vaak discussies met de leerkrachten. Door haar 'opstandig' gedrag is Canan doorverwezen naar het CLB waar ze begeleiding krijgt voor haar gedrag. Toch houdt Canan vol om de wens van haar moeder te eren. Cansu daarentegen geeft aan dat ze wel naar school gaat, maar haar gedachten niet bij de les kan houden, ze heeft concentratieproblemen waardoor ze de les niet begrijpt. Ze moet voortdurend denken aan haar mama. De resultaten van alle drie de kinderen zijn achteruitgegaan.

Vader Halil geeft nochtans aan dat ze thuis zeer rustig zijn. De angst om verlaten te worden, is verbazend groot bij Yusuf en Cansu. Cansu is erg bezorgd dat ze haar vader nog meer verdriet zou bezorgen door de problemen op school, en weigert daarom zijn nummer door te geven aan haar leerkracht. Ze geeft bewust het nummer van haar nonkel. Dit zijn opnieuw tekenen dat ze erg bezorgd is om haar vader en ook haar laatste steunpilaar niet wil verliezen.

Gedragsmatig uit rouw zich in verschillende manieren, van teruggetrokkenheid die ik herken bij Yusuf en Cansu, waar de teruggetrokkenheid van Yusuf een andere dimensie aanneemt en zich keert tegen iedereen, maar hij niet zonder zijn vader kan. Hij geeft meermaals aan dat zijn vader niet mag vertrekken, omdat ook zijn mama plotseling en onaangekondigt van zijn leven verdween. Die verwarring zorgt ervoor dat Yusuf zich bevindt in een positie waar hij vreest om helemaal achtergelaten te worden.

3.10 Besluit

Het rouwproces is een complexe ervaring die mensen doormaken na het verlies van een geliefde. Deze ervaring omvat emotionele, cognitieve en gedragsmatige dimensies die allemaal met elkaar verweven zijn. Emotioneel gezien worden mensen overspoeld door een veelheid aan gevoelens, variërend van ongeloof en verdriet tot boosheid en depressie. Op cognitief niveau worden mentale schema's herschikt en worstelen mensen met het reconciliëren van hun eerdere verwachtingen met de harde realiteit van het verlies. Dit gaat vaak gepaard met gevoelens van schuld en introspectie. Gedragsmatig uit rouw zich in verschillende manieren, van teruggetrokkenheid tot een zoektocht naar verbinding met anderen, en rituelen spelen een belangrijke rol bij het uiten van emoties en het behouden van een verbinding met de overledene. Veel van de benoemde emoties en gevoelens kunnen elk afzonderlijk maar ook samen of afwisselend voorkomen. Het is gewoonlijk in een rouwproces waar zowat het bestaan van de mens op zijn gronden schudt. Voor nabestaanden is het vooral belangrijk dat ze op begrip kunnen steunen voor de wisselende en ambivalente gevoelens.

Verliessituaties kunnen mensen angst aanjagen of helemaal van streek maken. Een brede waaier van emoties kruist het pad van de nabestaande. Ze staan onder de opdracht om orde te scheppen in deze chaos van emoties en deze onder woorden brengen. Dit is een nog moeilijkere opdracht voor kinderen en jongeren, die verbaal nog niet helemaal zijn ontwikkeld, of gewoonweg niet weten hoe hiermee om te gaan. Culturele en psychologische aspecten zijn nauw met elkaar verweven tijdens het rouwproces van kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond. Deze jongeren bevinden zich op een uniek kruispunt van identiteitsvorming, waarbij ze evenwicht zoeken tussen behoud van hun oorspronkelijke culturele wortels en integratie in hun nieuwe omgeving. In deze

context wordt rouw niet alleen een emotionele reis, maar ook een culturele dialoog, waarbij geloofsovertuigingen, identiteitsvorming en sociale steun belangrijke ankers zijn.

Verder kunnen geloofsovertuigingen troost, rituelen en gemeenschapssteun bieden tijdens het rouwproces. Maar misvattingen kunnen de complexiteit vergroten. Tenslotte vormen identiteitsvorming en verlies een uitdagend kruispunt, waarbij ondersteuning door empathie, cultuursensitieve begeleiding en het bevorderen van culturele trots belangrijk zijn. Jongeren met een migratie-achtergrond hebben specifieke behoeften bij het omgaan met verlies, waarbij de voorkeur voor hulpverleners met een vergelijkbare achtergrond bijdraagt aan effectieve begeleiding. Veerkracht is een belangrijk punt van het rouwproces, waarbij betekenis vinden in verlies, flexibiliteit in emotieregulatie, sociale steun en aanpassingsvermogen centraal staan.

Hoofdstuk 4 Pedagogische invalshoek

4.1 Inleiding

In de levensreis van kinderen en jongeren komen ze vaak langs kronkelige paden die hen uitdagen met verschillende weersomstandigheden, van zonneschijn tot stormen. Deze reizen kunnen hen ook langs donkere valleien van verlies voeren, waar ze afscheid moeten nemen van geliefde metgezellen, zoals een dierbare vriend of een trouwe metgezel als een huisdier. Soms kan zelfs de grond onder hun voeten verschuiven, wanneer vertrouwde landschappen plotseling veranderen door het sterven van een dierbare.

Vanuit de pedagogie van het kind is het zo belangrijk hen door deze reizen te begeleiden, om te begrijpen hoe deze ervaringen van verlies de bloesems van hun emotionele, sociale en cognitieve groei kunnen beïnvloeden. Zoals regenbuien die de bloemen drenken maar ook de grond verzadigen, kunnen verlieservaringen gevoelens van verdriet, verwarring en zelfs woede zaaien, die als onkruid kunnen woekeren en de vruchtbaarheid van hun innerlijke tuinen kunnen bedreigen.

In het landschap van onderwijs en opvoeding is het de kunst om een vruchtbare omgeving te creëren waarin ze deze emoties kunnen planten, zodat ze kunnen wortelen, bloeien en uiteindelijk weggwijnen en plaatsmaken voor nieuwe groei. Opvoeders zijn net als tuiniers van het hart, die voor een stevige bodem zorgen door middel van compassie, empathie en begrip. Als gidsen op deze reis kunnen ze een licht werpen op de donkerste paden en helpen bij het vinden van veerkracht en wijsheid diep binnenin in een steeds veranderende wereld.

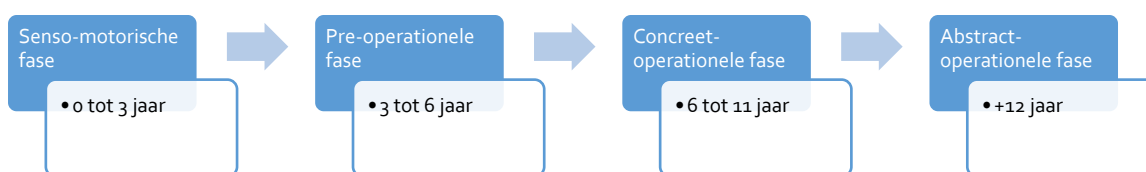
Deze invalshoek beschrijft de ontwikkelingsfasen van kinderen en jongeren en hoe deze fasen hun omgang met emoties en verlieservaringen beïnvloeden. Vervolgens wordt het belang van leerkrachten en opvoeders besproken, evenals de rol van de schoolcontext in het ondersteunen van het rouwproces.

4.2 Ontwikkelingsfasen

Kinderen doorlopen verschillende ontwikkelingsfasen gedurende hun levensreis, die gekenmerkt worden door unieke fysieke, cognitieve, emotionele en sociale veranderingen. Deze fasen worden vaak beschouwd als een periode van groei en rijping, waarbij kinderen en jongeren nieuwe

vaardigheden en inzichten verwerven terwijl ze zich aanpassen aan de uitdagingen en kansen die elke levensfase met zich meebrengt. Rouwexperte Scout (2015) benadrukt het belang van erkenning dat kinderen en jongeren op verschillende leeftijden verschillend reageren op verlies en verdriet. De ontwikkelingsfase van een kind beïnvloedt namelijk hoe het omgaat met emoties en begrijpt wat er gebeurt.

Volgens Piaget (Lievegoed, 2003), een Zwitserse ontwikkelingspsycholoog, doorlopen kinderen vier opeenvolgende ontwikkelingsfasen: sensorimotorisch, pre-operationeel, concreet-operationeel en abstract-operationeel. Gedurende dit proces van voortdurende aanpassing leren kinderen de wereld om hen heen te begrijpen en zich eigen te maken. Deze aanpassing aan de omgeving gebeurt door middel van assimilatie en accommodatie. Assimilatie houdt in dat kinderen nieuwe kennis verwerven en deze integreren in bestaande mentale schema's, wat de basis vormt van hun leerproces. De snelheid en diepgang van dit leren wordt mede bepaald door de rijping van hun hersenen. Na assimilatie volgt accommodatie, waarbij de bestaande kennisstructuren voortdurend worden getoetst aan nieuwe ervaringen en zich aanpassen aan deze nieuwe informatie. Gedurende de hele intellectuele ontwikkeling van een kind werken assimilatie en accommodatie samen om aanpassing mogelijk te maken en om continu leren te bevorderen.



4.2.1 De senso-motorische fase

De eerste fase van ontwikkeling is de baby- en peutertijd, die meestal begint bij de geboorte en doorloopt tot ongeveer de leeftijd van drie jaar. Tijdens deze fase ontwikkelen baby's zich snel en maken ze belangrijke mijlpalen door, zoals leren omrollen, kruipen, staan en lopen. Ze verkennen hun omgeving met hun zintuigen en ontwikkelen hechte banden met hun verzorgers.

In het begin zijn zintuiglijke ervaringen en lichamelijke gewaarwordingen belangrijker voor hen dan visuele indrukken en beelden. Kinderen wennen aan zintuiglijke indrukken, en sommige ervaringen kunnen een gevoel van welbevinden opwekken terwijl andere onveiligheid veroorzaken. Jonge kinderen kunnen zich nog niet verbaal uitdrukken en hun ervaringen zijn sensorimotorisch van aard. Naarmate kinderen ouder worden, beginnen ze geluiden na te bootsen en woorden te vormen, en ontwikkelen ze een begrip van de buitenwereld. Ze kunnen zich hechten aan een overgebleven ouder of verzorger wanneer ze iemand verliezen.

Voor peuters is fysieke rust en geborgenheid erg belangrijk. Ze kunnen reageren op ervaringen van welbevinden of het ontbreken daarvan met ziektesymptomen, slaapproblemen, en regressief gedrag zoals weer in de broek plassen na zindelijk te zijn geweest. Dit regressieve gedrag is normaal en herstelt over tijd. Pas tegen het einde van het tweede levensjaar doen er grote veranderingen bij het kind, er ontstaat namelijk het ik-besef en een zekere taalwerving. De uiting ervan is afhankelijk van de verkenning van diens omgeving en hoe het kind test hoe ver hij van diens vertrouwenspersoon durft te verwijderen. Het ik-besef zal leiden tot de ontwikkeling van een besef

van diens eigen emoties. Een verliesverwerking wordt hierdoor ingrijpend anders. Hierbij is het belangrijk dat het kind zich kan hechten aan een vertrouwenspersoon die dit lange tijd op zich kan nemen. Het kind heeft tijd nodig om zich te hechten aan de nieuwe zorgfiguur.

4.2.2 De pre-operationele fase

De kleuterleeftijd, die loopt van ongeveer drie tot zes jaar, markeert een periode van verdere fysieke groei en ontwikkeling, samen met toenemende taalvaardigheid en cognitieve vaardigheden. Kinderen in deze fase beginnen hun sociale wereld te verkennen, maken vrienden en leren basisvaardigheden zoals delen en samenwerken. Daarnaast vertonen kinderen typische denkpatronen die hun perceptie van gebeurtenissen en ervaringen beïnvloeden. Tijdens deze fase kunnen kinderen verschillende vormen van denken laten zien, waaronder transductief en inductief denken, vooral wanneer ze worden geconfronteerd met situaties zoals verlieservaringen (Keirse, 2020).

Transductief denken, een kenmerkende eigenschap van de pre-operationele fase, impliceert volgens Genijn (2021) het verbinden van gebeurtenissen op basis van oppervlakkige gelijkenissen zonder een diepgaand begrip van de onderliggende principes. Bij een verlieservaring kan een kind dat transductief denkt, bijvoorbeeld proberen een causaal verband te leggen tussen zijn eigen acties of gedrag en het ervaren verlies, zelfs als er geen directe relatie tussen beiden bestaat. Dit kan resulteren in het toekennen van onjuiste schuld of het trekken van verkeerde conclusies over de oorzaken van het verlies. Wanneer een kind in deze fase een grootouder ziet vallen en sterft door een hartaanval, gaat het denken dat iedereen die valt gaat sterven.

In contrast hiermee staat inductief denken, een meer geavanceerde vorm van redeneren waarbij algemene conclusies worden afgeleid uit specifieke observaties of ervaringen. Wanneer een kind inductief denkt bij een verlieservaring, zou het bijvoorbeeld opmerken dat mensen om hem heen verdrietig zijn en vervolgens generaliseren dat het verliezen van een geliefde betekent dat iedereen verdrietig wordt. Dit vermogen om specifieke situaties te generaliseren naar bredere principes kan het kind helpen om de ervaring beter te begrijpen en ermee om te gaan. Zo gaat het kind kunnen afleiden dat alle grootouders ooit sterven.

Het verschil tussen transductief en inductief denken bij kinderen in de pre-operationele fase bij een verlieservaring ligt in de manier hoe ze verbanden leggen tussen gebeurtenissen en conclusies trekken uit hun ervaringen. Transductief denken gaat vaak over oppervlakkige gelijkenissen, terwijl inductief denken gebaseerd is op het zoeken naar patronen en het afleiden van algemene principes uit specifieke gevallen.

Kleuterjaren gaan ook gepaard met levende fantasie en ze bevinden zich in een speelwereld, waarin volwassenen moeilijk kunnen binnentreden. Hier merk je ook hun sterkte, ze kunnen hun verhaal doen rond een overlijden en hun verdriet met poppetjes waarmee ze de situatie naspelen tonen. Ze kunnen snel van stemming veranderen die gekenmerkt wordt door intens verdriet of gieren van het lachen. Het is voor nog niet duidelijk dat een overlijden echt betekent dat iemand dood is. In tekenfilms zien ze reeds dat de eend een bom laat ontploffen in zijn hand die er daarna verminkt en zwart uitziet, en dezelfde eend enkele ogenblikken later springlevend terugzien.

4.2.3 De concreet-operationele fase

De schoolgaande leeftijd, die begint rond zes jaar tot elf jaar, is een periode van intense groei en ontdekking. Kinderen brengen meer tijd door buiten het huis, leren lezen, schrijven en rekenen, en ontwikkelen hun identiteit en persoonlijkheid. Sociale relaties worden ingewikkelder en kinderen beginnen zich bewust te worden van zichzelf in relatie tot anderen.

Na het transductief denken wordt rond de leeftijd van 5 en 6 jaar stilaan het inductief, dus concreet en wetmatig denken verworven. Kinderen gaan er nu van uit dat wat ze zien bestaan, en wat ze niet zien niet bestaan. Als ze in een film zien dat er haaien zwemmen in een zee, gaan ze ervan uit dat er in alle zeeën haaien zwemmen. Omdat ze in deze fase de wetmatigheden leren ontdekken, hebben ze volgens Scaut (2015) veel concrete informatie nodig. Fantasie is immers in de concreet-operationele fase nog sterk aanwezig, al beginnen ze stilaan te beseffen dat de dood onvermijdelijk is en bij het leven hoort. Ook beginnen ze te beseffen dat de dood een onomkeerbaar fenomeen is, wie geboren wordt zal ook doodgaan. Hieruit komt het besef dat ook zichzelf gaan sterven. Kinderen kunnen in deze fase nog niet inschatten wat de gevolgen kunnen zijn op lange termijn bij een overlijden, en kijken naar wat de onmiddellijke gevolgen zijn.

De basis in het aangaan van sociale contacten worden in deze fase aangelegd (Lievegoed, 2003). Kinderen gaan hun houding en acties aanpassen aan het gangbare in de klas, en gaan de acties van meer populaire kinderen spiegelen. Wanneer een kind in deze fase met een verlies geconfronteerd wordt, is het voor hen belangrijk dat ze zich niet verstoten voelen binnen de groep. Hierdoor riskeren ze in eenzaamheid te vallen die zich kan voortzetten in de puberteit.

Rond de leeftijd van elf jaar ontstaan er geleidelijk aan hechte vriendschappen en kunnen deze steunend zijn tijdens een verlieservaring. Anderzijds kan door de langdurige afwezigheid van deze boezemvriend(in) tijdens een ziekte of een overlijden in het gezin ervoor zorgen dat het kind op zoek gaat naar een andere boezemvriend(in). De vriendschappen zijn dus nog tijdelijk van karakter en afhankelijk of de ander geeft wat je daadwerkelijk nodig hebt. In de volgende fase begint dat stilaan te veranderen en gaan kinderen zichzelf meer als onafhankelijke personen zien.

4.2.4 De abstract-operationele fase

Vanaf de leeftijd van twaalf maken kinderen een transformatie naar de puberteit. Kennis hoeven ze niet meer te zien om iets te geloven, maar is wat ze voortaan zich kunnen inbeelden. Tieners filosoferen over het leven en de dood, ze beginnen het deductief denken te beheersen, wat inhoudt dat ze kunnen denken door redenering en alfeiding. In deze fase staat het egocentrisme centraal, waar ze voornamelijk met zichzelf bezig zijn en zich afvragen wat andere leeftijdsgenoten van ze denken. Ze leven in hun eigen fabel waar ze zichzelf uniek en speciaal vinden, en voelen zich niet gehoord door hun ouders (Scaut, 2015). Het besef dat iedereen sterfelijk is, is in deze fase aanwezig, maar ze gaan ervan uit dat doodgaan een gebeuren is voor later. Wanneer een geliefde in deze fase overlijdt, verliezen ze hun gevoel van vertrouwen, voorspelbaarheid en basisveiligheid. Ze kunnen hun zin in het leven verliezen, omdat ze tegelijk beginnen met een soort missie in hun leven te leggen. Ze bouwen een eigen beeld van de wereld en gaan een bepaalde kledingsstijl aannemen die refereert naar de groep waarin ze willen behoren. De reacties van gelatenheid door omstaanders zijn dan ook misleidend (Lievegoed, 2003).

4.3 Weeskinderen in cijfers

België telde ruim 21.000 kinderen uit 14.276 gezinnen met kinderen en jongeren die (half)wezen zijn tussen de leeftijden 0 en 24 jaar (Opgroeien, 2023). Er wordt een wezentoeslag toegekend aan kinderen die een of beide ouders verliezen, als onderdeel van het Groeipakket, voorheen bekend als het kindergeld. Dit financiële vangnet is bedoeld om de financiële lasten te verlichten die voortvloeien uit het verlies van een ouder of beide ouders. Het biedt niet alleen een financiële ondersteuning, maar ook een vorm van erkenning van de moeilijke situatie waarin het kind zich bevindt. De wezentoeslag wordt maandelijks uitbetaald en is afhankelijk van de gezinssituatie van het kind na het overlijden van de ouder(s). Bij het verlies van één ouder ontvangt het kind een halfwezentoeslag, die bovenop het standaard basisbedrag van het Groeipakket komt. Dit bedrag, vastgesteld op 141,33 euro, helpt bij het opvangen van de veranderde financiële omstandigheden in het gezin.

In het geval van het overlijden van beide ouders ontvangt het kind een volledige wezentoeslag te wachten, gelijk aan het volledige basisbedrag van 353,32 euro. Dit biedt een aanzienlijke ondersteuning om de dagelijkse kosten te dekken en de levensstandaard van het kind te handhaven. Een belangrijk aspect van de wezentoeslag is dat het onvoorwaardelijk is, wat betekent dat het kind er recht op heeft zolang het recht heeft op het Groeipakket, zonder rekening te houden met eventuele veranderingen in de gezinssituatie van de overlevende ouder, zoals hertrouwen of het vormen van een nieuw gezin.

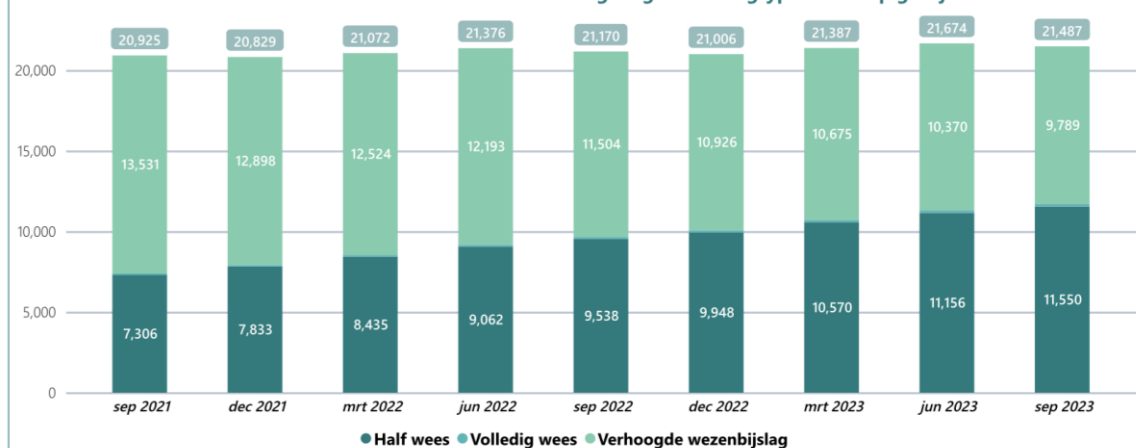
Het aanvragen van de wezentoeslag is niet nodig voor ouders of familieleden. De toekenning gebeurt namelijk automatisch nadat het Rijksregister melding heeft gemaakt van het overlijden van een ouder. Deze naadloze procedure minimaliseert administratieve lasten voor gezinnen die al te maken hebben met het verlies van een dierbare.

Hieronder een statistiek met de cijfers van (half)wezen in België van het Agentschap Opgroeien:

Aantal kinderen met een wezentoeslag - voorlopige cijfers

Leeftijdsklasse Regeling	0-5 jaar			6-11 jaar			12-17 jaar			18-24 jaar			Total
	0-2 jaar	3-5 jaar	Total	6-8 jaar	9-11 jaar	Total	12-14 jaar	15-17 jaar	Total	18-21 jaar	22-24 jaar	Total	
Kinderen met nieuwe bedragen	204	633	837	977	1,429	2,406	1,946	2,433	4,379	2,888	1,188	4,076	11,698
Half wees	198	623	821	968	1,416	2,384	1,921	2,401	4,322	2,855	1,168	4,023	11,550
Volledig wees	6	10	16	9	13	22	25	32	57	33	20	53	148
Kinderen met transitiebedragen		32	32	276	734	1,010	1,363	2,190	3,553	3,423	1,771	5,194	9,789
Verhoogde wezenbijslag		32	32	276	734	1,010	1,363	2,190	3,553	3,423	1,771	5,194	9,789
Total	204	665	869	1,253	2,163	3,416	3,309	4,623	7,932	6,311	2,959	9,270	21,487

Evolutie aantal kinderen met een wezentoeslag volgens toeslagtype - voorlopige cijfers



Het recente herziening van de regeling voor wezentoelagen in België heeft geleid tot een verschuiving in de toekenning van deze financiële bijstand aan kinderen die een of beide ouders hebben verloren. De nieuwe regeling heeft een aantal veranderingen geïntroduceerd die het landschap van de steun aan wezen hebben beïnvloed.

Zo was er een daling van bijna 2.000 kinderen die voorheen de volledige wezentoelag ontvingen volgens de vroegere federale regeling. Deze afname kan worden toegeschreven aan verschillende factoren, waaronder herdefiniëring van de voorwaarden voor het ontvangen van de volledige toelag onder de nieuwe regeling en veranderingen in gezinssituaties. Daarentegen is het aantal kinderen dat onder de nieuwe regeling recht heeft op de wezentoelag met 2.115 kinderen iets sterker toegenomen. Deze stijging kan het resultaat zijn van een bredere toepassing van de criteria voor het toekennen van deze toelag, een grotere erkenning van de behoeften van weeskinderen, of zelfs een verbeterde registratie van deze gevallen.

Bovenstaande cijfers geven niet noodzakelijkerwijs een nauwkeurig beeld van het aantal kinderen dat een ouder heeft verloren, aangezien sommige gevallen buiten het kader van de wezentoelag vallen. Bijvoorbeeld, de 3.062 kinderen die vóór 2019 hun ouder(s) hebben verloren en jonger zijn dan 25 jaar, ontvangen de gewone transitiebedragen in plaats van de wezentoelag, vanwege veranderde gezinssituaties zoals hertrouwen of gaan samenwonen van de overlevende ouder (Opgroeien, 2023). Een diepere analyse van de gegevens onthult ook interessante demografische aspecten. Bijvoorbeeld, 43% van de kinderen die verhoogde bedragen ontvangen, is 18 jaar of ouder, wat wijst op de aanhoudende behoefte aan ondersteuning voor wezen tijdens hun volwassen leven. Bovendien zijn 4% van de begunstigden, wat overeenkomt met 845 kinderen, jonger dan 6 jaar, wat benadrukt hoe jonge kinderen ook worden getroffen door deze ingrijpende levensgebeurtenis.

4.4 Belang van kennis binnen schoolcontext

Gezien het groot aantal (half)wezen in België is het begrijpen van ontwikkelingsfasen een leidraad voor leerkrachten en hulpverleners binnen de schoolcontext om kinderen en jongeren te begeleiden binnen hun rouwproces, en als dit niet lukt, minstens hun situatie te begrijpen en erkenning te geven. Allereerst stelt dit inzicht hen in staat om lesmethoden te onderscheiden, zodat deze beter aansluiten bij de individuele behoeften en capaciteiten van leerlingen. Wat geschikt is voor een kleuter, is mogelijk niet geschikt voor een tiener. Bovendien kunnen ze door het herkennen van ontwikkelingsfasen potentiële problemen of uitdagingen bij leerlingen identificeren, waardoor ze tijdig kunnen ingrijpen en passende ondersteuning kunnen bieden (Genijn, 2013).

Daarnaast helpt kennis van ontwikkelingsfasen leerkrachten om realistische verwachtingen te hebben over wat leerlingen kunnen bereiken op verschillende leeftijden (Crucq-Lockhorst & Holm-Deuzeman, 2014). Dit stelt hen in staat om doelen en lesinhoud effectiever af te stemmen op de ontwikkelingsniveaus van de leerlingen. Bovendien verbetert het begrip van ontwikkelingsfasen de communicatie met ouders. Leerkrachten en hulpverleners kunnen ouders beter informeren over de ontwikkeling van hun kinderen, waardoor ouders thuis een ondersteunende omgeving kunnen creëren die aansluit bij de behoeften van hun kinderen.

Het begrijpen van de ontwikkelingsfasen is niet alleen belangrijk binnen het onderwijs, maar heeft ook betrekking tot het omgaan met rouw en verdriet binnen de schoolomgeving. Leerkrachten en hulpverleners moeten kunnen herkennen hoe verschillende leeftijdsgroepen reageren op verlies. Jongere kinderen kunnen volgens Genijn (2013) rouw uiten door regressief gedrag, wat betekent dat ze kunnen terugvallen naar een vroeger ontwikkelingsfase, terwijl tieners hun verdriet mogelijk internaliseren of juist extern tonen.

Dit begrip stelt hen in staat om ondersteuning aan te passen aan de behoeften van rouwende leerlingen. Door geschikte methoden en materialen te selecteren die aansluiten bij de ontwikkelingsniveaus van de leerlingen, kunnen ze effectiever omgaan met het rouwproces. Bovendien kunnen leerkrachten en hulpverleners met kennis van ontwikkelingsfasen passende begeleiding bieden bij het omgaan met verlies. Ze kunnen leerlingen helpen bij het verwerken van emoties, het stellen van vragen en het vinden van manieren om hun verdriet te uiten, op basis van hun ontwikkelingsniveau.

Rouwervaringen roepen namelijk een veelheid aan emoties op bij kinderen en jongeren, waaronder verdriet, angst, boosheid, verwarring en schuldgevoelens (Keirse, 2020). Deze emoties kunnen intens zijn en kunnen het vermogen van een kind om zich te concentreren, relaties op te bouwen en te leren, beïnvloeden. Leerkrachten en hulpverleners moeten zich bewust zijn van deze emotionele reacties en een ondersteunende omgeving creëren waarin kinderen hun gevoelens kunnen uiten en verwerken.

Rouw heeft ook invloed zijn op de sociale ontwikkeling van kinderen en jongeren. Ze kunnen zich terugtrekken uit sociale interacties, zich geïsoleerd voelen van hun leeftijdsgenoten of moeite hebben met het aangaan van nieuwe relaties. Het is belangrijk voor pedagogen om een ondersteunende gemeenschap te creëren waarin kinderen zich gesteund voelen door leeftijdsgenoten en volwassenen en waarin ze kunnen leren omgaan met sociale situaties tijdens hun rouwproces.

Als laatste hebben rouwervaringen invloed op de cognitieve ontwikkeling van kinderen en jongeren. Ze kunnen moeite hebben met concentreren, geheugenproblemen hebben of moeite hebben met het verwerken van nieuwe informatie (Crucq-Lockhorst & Holm-Deuzeman, 2014). Leerkrachten moeten flexibel zijn in hun benadering van lesgeven en leren, en rekening houden met de cognitieve behoeften van kinderen die rouwen, door bijvoorbeeld langere tijd te nemen voor herhaling, het bieden van extra ondersteuning of het aanpassen van het lesmateriaal. Zo krijgt Yusuf extra ondersteuning van de zorgjuf. Ook voor Cansu heeft de klastitularis voorgesteld om bijles te geven, Cansu waardeerde deze benadering maar was die dag afwezig op school. Echter werd dit voorstel niet herhaald door de leerkracht.

Door rekening te houden met de ontwikkelingsbehoeften van leerlingen kunnen leerkrachten en opvoeders een ondersteunende en empathische omgeving creëren voor rouwende leerlingen. Daarom is het begrip van ontwikkelingsfasen onmisbaar voor het bieden van adequate ondersteuning aan rouwende leerlingen. Het stelt leerkrachten en hulpverleners in staat om reacties op rouw te herkennen, passende ondersteuning te bieden en een ondersteunende omgeving te creëren waarin leerlingen zich gesteund voelen tijdens een moeilijke periode van verlies en verdriet.

4.4.1 Divers-sensitieve benadering

Mijn bijzondere aandacht gaat naar leerkrachten en opvoeders binnen de schoolcontext die te maken hebben met kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond die een verlieservaring doormaken. Te beginnen met een cultuursensitieve benadering, door zich bewust te zijn van de culturele achtergrond van de leerlingen, kunnen leerkrachten hun rouwprocessen respecteren en ruimte bieden voor diverse rouwuitingen die binnen verschillende culturen gebruikelijk zijn. Dit omvat het begrijpen van specifieke rouwtradities, normen en waarden die van invloed kunnen zijn op hoe het kind met verlies omgaat.

Daarnaast kunnen hulpverleners en leerkrachten taalondersteuning bieden aan leerlingen met een migratie-achtergrond. Het kan moeilijk zijn voor deze leerlingen om hun emoties en ervaringen uit te drukken als ze de taal niet volledig beheersen. Leerkrachten kunnen daarom ondersteuning bieden door middel van vertalingen, tolken of door het aanmoedigen van creatieve expressieve activiteiten waarbij taal minder belangrijk is. Een empathische en zorgende benadering van een leerkracht met een soortgelijke migratie-achtergrond kan voor de leerling een gevoel van vertrouwen geven en de mogelijkheid om zijn verdriet in eigen taal te verwoorden. Deze gevoelligheid herken ik terug bij Cansu, die een professional zocht met een soortgelijke achtergrond, omdat ze zich beter kon verwoorden in haar moedertaal.

Door open communicatie kunnen hulpverleners en leerkrachten een veilige ruimte bieden waar leerlingen hun emoties kunnen uiten en steun kunnen vinden. Ook door openlijk te praten over rouw op school wordt het rouwproces genormaliseerd. Kinderen kunnen zich realiseren dat ze niet alleen zijn in hun gevoelens en dat het normaal is om verdrietig te zijn na het verlies van een dierbare, zelfs als er thuis niet over wordt gesproken zoals in mijn casus. De gevoelens van intens verdriet zijn aanwezig, maar de dood van Leyla wordt thuis en in de directe omgeving doodgezwegen.

4.4.2 Participatie

De directie en leerkrachten kunnen gezinnen betrekken bij het ondersteuningsproces door regelmatig contact te onderhouden, te luisteren naar hun zorgen en inzicht te krijgen in de culturele context en rouwtradities van het gezin. Dit kan helpen bij het beter begrijpen en ondersteunen van de behoeften van rouwende leerlingen. Vanuit de directie kunnen ook stappen gezet worden om te kunnen benutten van etnische gemeenschappen en culturele bronnen binnen en buiten de school. Dit door bijvoorbeeld bijeenkomsten te organiseren en cultureel relevante literatuur en leermiddelen aan te bieden die diversiteit weerspiegelen, inclusief materialen die de ervaringen van jongeren met een migratie-achtergrond in verband met verlies en verdriet behandelen. Dit kan boeken, gedichten, films of andere middelen omvatten. De directie kan ook ouderbijeenkomsten organiseren waar ouders ervaringen kunnen delen en waar informatie wordt verstrekt over hoe zij hun kinderen thuis kunnen ondersteunen bij verlies en verdriet. Zo kunnen ze de leerkrachten een meer holistische benadering bieden om rouwende leerlingen met een migratie-achtergrond te ondersteunen. Het katholiek onderwijs heeft een selectie van boeken over rouw en verlies waarin god centraal staat, en in Vlaanderen zijn er pedagogische begeleiders beschikbaar. Ze maken ook gebruik van een rouwkoffer, die naast educatief en zingevend, ook sterk pastoraal is ingedeeld.

Ook worden ze alleen aangeboden wanneer er daadwerkelijk een sterfgeval is voorgevallen, niet preventief.

Ook extern kunnen leerkrachten gebruikmaken van beschikbare hulpbronnen, zoals gespecialiseerde counselors of psychologen, om extra ondersteuning te bieden aan leerlingen. Een bijdrage hierbij kunnen hulpverleners of psychologen zijn die getraind zijn in cultuursensitieve rouwondersteuning, en kunnen individuele of groepsbegeleiding bieden aan jongeren die te maken hebben met verlies. Al deze benaderingen dragen bij aan een inclusieve en ondersteunende schoolomgeving voor alle leerlingen, waarin rouwende leerlingen met een migratie-achtergrond zich gehoord, begrepen en gesteund voelen tijdens hun rouwproces.

4.4.3 Rouweducatie

Om kinderen te helpen bij het doorlopen van hun rouwproces, heeft Manu Keirse (2009) vier sleutels geïdentificeerd die hen kunnen helpen om opnieuw de deur naar geluk te openen. Allereerst benadrukt Keirse het belang van luisteren naar de gevoelens en vragen van kinderen. Het is belangrijk dat ze het gevoel hebben gehoord en gezien te worden, wat hen helpt grip te krijgen op de verliessituatie en hun emoties te uiten. Ten tweede onderstreept Keirse (2009) het belang van het verstrekken van correcte informatie aan kinderen. Hoewel het vaak moeilijk is, hebben kinderen recht op correcte informatie over de dood. Het achterhouden van informatie kan eenzaamheid en verdriet veroorzaken. De voorlaatste sleutel die Keirse noemt, is die van warmte en veiligheid die de omgeving aan het rouwende kind moet bieden. Ten slotte, en misschien wel het belangrijkste, benadrukt Keirse (2017) het belang van het bewaren van levendige herinneringen aan de overleden persoon. Dit helpt het kind om de herinnering aan hun dierbare levend te houden en kan hen troost bieden tijdens het rouwproces.

Rouweducatie is (helaas) geen vast onderdeel van het curriculum op scholen, maar het vormt wel de leidraad voor het bieden van ondersteuning aan kinderen en jongeren die te maken hebben met verlieservaringen, evenals voor het omgaan met toekomstig verdriet. Deze educatie richt zich op verschillende aspecten die kunnen helpen bij het begrijpen en verwerken van rouw. Ten eerste helpt rouweducatie jongeren om een beter begrip te ontwikkelen van hun eigen emoties en die van anderen tijdens periodes van verlies. Het biedt een kader om de verschillende fasen van rouw en de bijbehorende gevoelens te herkennen en te begrijpen.

Daarnaast draagt rouweducatie bij aan het normaliseren van het rouwproces. Kinderen en jongeren leren dat het normaal is om verdrietig, boos, verward of zelfs opgelucht te zijn na een verlies. Dit helpt om het stigma rond rouw te verminderen en biedt ruimte voor openheid en begrip. Bovendien kan rouweducatie de ontwikkeling van empathie bevorderen. Door te begrijpen hoe anderen rouwen, leren jongeren zich in te leven in de ervaringen van hun medeleerlingen, vrienden of familieleden die met verlies te maken hebben. Dit versterkt de banden binnen de gemeenschap en creëert een gevoel van verbondenheid. Het bespreken van rouw in een educatieve context bevordert ook de ontwikkeling van communicatievaardigheden. Jongeren leren hoe ze hun eigen gevoelens kunnen uiten en hoe ze empathisch kunnen luisteren naar anderen die met rouw te maken hebben. Dit draagt bij aan een open en ondersteunende communicatiecultuur. Dit omvat ook expressieve vormen van creatieve uitingen zoals tekenen en schrijven.

Verder voorziet rouweducatie jongeren van copingstrategieën om met verlies om te gaan. Dit kan variëren van zelfreflectie tot het actief zoeken van steun bij anderen. Het aanleren van gezonde copingmechanismen kan probleemgedrag bij kinderen en jongeren voorkomen. Als school kunnen ook themadagen rond verlies en verdriet georganiseerd worden, waarin verschillende culturele benaderingen van rouw worden belicht. Dit kan educatieve presentaties, discussies en interactieve activiteiten omvatten.

Rouweducatie bevordert een gezonde rouwcultuur binnen scholen en gemeenschappen door het bespreken van verlies en het bieden van steun aan te moedigen. Hierdoor worden gemeenschapsbanden versterkt en ontstaat er een omgeving waarin rouw bespreekbaar is en ondersteuning beschikbaar is voor hen die het nodig hebben. Door rouweducatie worden jongeren beter voorbereid op toekomstig verlies in hun leven. Ze ontwikkelen veerkracht en adaptieve vaardigheden om met verschillende soorten verlies om te gaan, wat hen helpt om gezond en veerkrachtig door het leven te gaan.

4.5 Toepassing casus

De directie en leerkrachten kunnen gezinnen betrekken bij het ondersteuningsproces door regelmatig contact te onderhouden, te luisteren naar hun zorgen en inzicht te krijgen in de culturele context en rouwtradities van het gezin. Dit kan helpen bij het beter begrijpen en ondersteunen van de behoeften van rouwende leerlingen. Op dit vlak hebben de scholen van de drie kinderen tekort geschoten. De school kwam pas in contact met Halil, toen er zich probleemgedrag vertoonde maanden na het overlijden van Leyla. Dit contact kwam niet om de thuissituatie beter te begrijpen, maar om te waarschuwen dat er geschillen zijn tussen tiener Canan en haar leerkrachten, en om de concentratieproblemen en het agressief gedrag van Yusuf te bespreken.

Want Yusuf uit zijn rouw in regressief gedrag, de achteruitgang van Yusuf is in dit geval daarom ook opmerkelijk. Yusuf heeft extra begeleiding nodig om het niveau van de klas te behouden. Kinderen kunnen in concreet-operationele fase kunnen nog niet inschatten wat de gevolgen kunnen zijn op lange termijn bij een overlijden, en kijken naar wat de onmiddellijke gevolgen zijn. Leyla was degene die kleren en schoenen kocht voor Yusuf, en nu denkt Yusuf wellicht dat hij geen nieuwe schoenen meer gaat krijgen omdat papa niet weet welke schoenmaat hij heeft. Ook beseft Yusuf dat nu mama er niet meer is, papa op elk moment ook kan sterven. Dit zorgt ervoor dat hij meer afhankelijk is en geen moment van zijn zijde wil blijven. Yusuf heeft in deze fase veel uitleg en geruststelling nodig, anders bestaat het gevaar dat hij ziekenhuizen gaat associëren met de dood.

Het is begrijpelijk dat jongeren niet open en toegankelijk zijn in de manier waarop ze omgaan met verlies en verdriet tegen ouders en leerkrachten. Jongeren komen in momenten van plotselinge verlies soms onverschillig of koel over. Hun emoties zijn gedempt door het gefantaseerde publiek, of worden afgestemd op de groepsnorm onder vrienden. Cansu vertelt dat ze haar tranen niet kan laten in het bijzijn van anderen, noch op school noch bij familieleden. Ze vertelt dat huilen een teken van zwakte is en stapelt het verdriet op, om ze later thuis in stilte in haar kamer los te laten.

Langs de ene kant willen tieners zelfstandig zijn en hun eigen pad bewandelen in hun verdriet, en langs de andere kant willen ze gedragen worden, zonder bemoederd te worden. Leeftijdsgenoten zijn daarom van groot belang in de ondersteuning van het rouwproces. Jongeren zoeken elkaar op om

op hun eigen manier om te gaan met verlies en verdriet. Bij Canan zie ik deze kenmerken terug, terwijl ze bij Cansu een andere richting opgaan. Zo gaf Cansu na drie maanden een teken van nood door ze vragen naar professionele hulp. Tijdens het eerste gesprek vertelde ze dat ze voor de eerste keer openlijk over het overlijden van haar moeder durfde te praten. Ze heeft haar verdriet bij geen enkele vriendin durven uitstorten.

Het gedrag van de oudste tiener Canan uit zich zoals de studie van Lievegoed (2003) het aangeeft extern, wat de aanleiding geeft tot vele conflicten met leerkrachten. Hiervoor moet ze op gesprekken gaan bij het CLB. Ook krijgt ze reacties van gelatenheid door omstaanders en die zijn dan ook misleidend. Zo geeft zelfs Cansu tijdens het gesprek aan dat haar oudere zus Canan beter met het verlies van hun moeder kan omgaan in vergelijking met haarzelf, omdat ze actiever is dan voorheen. Canan is zelfs begonnen met bokslessen en is part-time beginnen werken.

Tegengesteld van het gedrag van Canan, merk ik bij haar jongere zus Cansu het internaliserende gedrag. Bij internaliserende gedragsproblemen is er een overcontrole over de emoties, ze worden naar binnen gericht en leiden tot innerlijke onrust. Cansu kampt met typische internaliserende problemen zoals sociale teruggetrokkenheid, angst, depressie en psychosomatische klachten. Haar depressie leidt tot psychosomatische symptomen en constante vermoeidheid. Thuis slaapt ze gemiddeld tien uur per nacht en valt vaak ook tijdens de les in slaap. Hoewel haar leerkrachten haar hierop wijzen, laten ze haar meestal rusten.

Rouwervaringen hebben een grote invloed op de cognitieve ontwikkeling van kinderen en jongeren. Ze kunnen bijvoorbeeld moeite hebben met concentreren, geheugenproblemen ervaren of moeite hebben met het verwerken van nieuwe informatie. Een voorbeeld hiervan is Cansu, die aangeeft dat ze zich tijdens de lessen niet kan concentreren en voortdurend aan haar moeder denkt, waardoor ze moeite heeft om nieuwe leerstof te verwerken en haar cijfers dalen. Vóór het overlijden van Leyla was dit echter geen probleem, ze was een ijverige student die het al tot het vijfde jaar ASO had gebracht. Ondanks haar intens verdriet wil Cansu nog steeds haar studie afmaken en sleept ze zichzelf elke dag naar school. Haar vastberadenheid om door te zetten is bewonderenswaardig, en het is daarom van groot belang dat de leerkrachten haar beter kunnen benaderen en begeleiden.

4.6 Besluit

België telde in 2023 ruim 21.000 kinderen (uit 14.276 gezinnen) die halfwezen zijn tussen de leeftijd van 0-24 jaar (Opgroeien, 2023), waarvan 12.217 kinderen tussen 0-17 jaar. Dit aantal is onmiskenbaar, en leerkrachten en hulpverleners spelen een onvervangbare rol als steun voor jongeren en kinderen tijdens hun rouwproces. Voor de levensreis van kinderen en jongeren toont deze literatuurstudie immers aan hoe belangrijk deze gidsen zijn om ze door deze reizen te begeleiden. Het benadrukt het belang van een pedagogische benadering van rouw binnen het onderwijs en onderstreept de noodzaak voor leerkrachten en opvoeders om niet alleen bewust te zijn van de verschillende fasen van emotionele en psychologische ontwikkeling bij kinderen maar ook hoe deze fasen beïnvloed kunnen worden door ervaringen van verlies en rouw. Het pleit voor een geïntegreerde aanpak die zowel educatieve als emotionele ondersteuning biedt, erkennend dat het vermogen van een kind om te leren en zich te ontwikkelen hand in hand gaat met hun emotionele welzijn.

Het onderwijs zou programma's kunnen ontwikkelen die gericht zijn op het ondersteunen van rouwende leerlingen. Het onderwijs zou training kunnen bieden voor het personeel over hoe om te gaan met rouw en het creëren van een schoolcultuur die openheid en begrip voor verdriet promoot, en zo een vruchtbare omgeving creëert voor rouwende leerlingen. Dit omvat het aanmoedigen van open gesprekken over verlies, het beschikbaar maken van bronnen voor zowel leerlingen als hun families, en het bevorderen van gemeenschapsengagement om een netwerk van steun te creëren. Leerkrachten en hulpverleners zijn net tuiniers van het hart, die voor een stevige bodem zorgen bij leerlingen door ze te benaderen door middel van compassie, empathie en begrip. Door als school rekening te houden met deze holistische benadering, kan deze een veilige haven bieden voor rouwende studenten, hen helpen bij het sturen door hun emoties, en bijdragen aan hun algehele welzijn en succes op school. Ze kunnen immers licht brengen op de donkerste paden en helpen bij het vinden van veerkracht en wijsheid, diep binnenin. Dit in een steeds veranderende wereld.

Hoofdstuk 5 Levensbeschouwelijke invalshoek

5.1 Inleiding

Rouw en verdriet onthullen zich als universele menselijke ervaringen, doordrenkt met levensbetekenissen. De manier waarop we omgaan met verlies en verdriet wordt vaak beïnvloed door onze levensbeschouwelijke overtuigingen die deze invalshoek zal toelichten. Ze dienen als gidsen voor het begrijpen van de betekenis van leven, dood en de reis daartussenin. De dood heeft voor iedereen een andere betekenis. Voor de een stopt alles op het moment van overlijden, en is dood geheel dood. Voor de ander is er leven na de dood of blijft de ziel nog voor bepaalde tijd rondhangen. Van het christendom tot de islam, het hindoeïsme, het boeddhisme, het jodendom, en binnen seculiere en humanistische kaders, elke levensbeschouwelijke traditie werpt een uniek licht op de manier waarop we rouwen en verdriet ervaren.

In deze verkenning van de levensbeschouwelijke invalshoek op rouw en verdriet, duiken we dieper in de kern van spirituele overtuigingen, rituelen en filosofieën die het rouwproces vormgeven. Het toont onderzoeken wat de invloeden van levensbeschouwingen zijn en hoe men zich verhoudt tot het leven, de dood en het rouwproces. Zo omarmt het christelijke geloof de hoop op wederopstanding en eeuwig leven, terwijl de islam vertrouwt op het goddelijke lot en specifieke rituelen om het pad van heling te leiden. Hindoeïstische opvattingen van reïncarnatie en karma beïnvloeden de manier waarop hindoes rouw benaderen, terwijl het boeddhisme focust op mededogen en het begrip van de aard van lijden. In deze reis door levensbeschouwelijke perspectieven op rouw en verdriet ontvouwt zich niet alleen de diversiteit van menselijke reacties op verlies, maar ook de kracht van overtuigingen en rituelen op het pad naar heling en betekenis. Hoe we afscheid nemen en rouwen wordt bepaald door culturele, geografische, historische en godsdienstige aspecten (Scaut, 2015). Deze invalshoek zal de volgende drie geloofsvisies en hun invloed op het rouwproces bespreken: de humanistische visie, de christelijke visie en tot slot de islamitische visie.

Aangezien de Belgische cultuur voornamelijk christelijk geïnspireerd is en dit gedachtegoed van grote invloed is geweest op onze manier van leven en dood, leek het mij voor de hand te liggen deze te bespreken. Mijn persoonlijke belevenis binnen de islam en tevens de grootste levensbeschouwing na de christelijke binnen gezinnen met een migratie-achtergrond, is de reden achter deze keuze. De keuze om de humanistische visie onder de loep te nemen is omwille van de nadruk die wordt gelegd op respect, empathie, groei, autonomie en holisme tijdens het rouwproces. Tijdens het rouwproces kan het geloof veel steun bieden, hoewel het ook angst, wanhoop en onrust kan teweegbrengen (Scaut, 2015).

Voordat ik de bespreking van de drie levensbeschouwingen begin, wil ik aangeven dat binnen elke levensbeschouwing aanzienlijke variatie bestaat. De levensbeschouwingen die deze invalshoek zal behandelen, zijn niet alomvattend en het is belangrijk te erkennen dat niet alle volgers van dezelfde levensbeschouwing hetzelfde denken. Deze invalshoek toont het leerrijke en gevarieerde landschap van deze levensbeschouwelijke benaderingen, die ons helpen begrijpen hoe verschillende culturen en geloofssystemen het landschap van rouw en verdriet verrijken.

5.2 De evolutie van de dood binnen de maatschappij

In deze bachelorproef staat het belang van vroegtijdige informatievoorziening over de dood aan kinderen centraal. Het informeren van kinderen over de dood is echter niet vanzelfsprekend. Dit wordt deels verklaard door de groeiende afstand die we als samenleving ervaren ten opzichte van de dood, zoals opgemerkt door Van de Plassche (2012).

“Rouwen is een miskend proces van de samenleving. Het is een proces dat de overledene niet alleen kan doorlopen. Vroeger maakte het onderdeel uit van de samenleving.”
(Keirse, 2017)

Voor de 12e eeuw was de dood namelijk een gemeenschappelijke aangelegenheid, waarbij de hele gemeenschap betrokken was. Met de opkomst van de verstedelijking veranderde dit geleidelijk. De introductie van begrafenisverzekeringen en de daaropvolgende privatisering van de dood bracht niet alleen afstand, maar ook een verlies aan controle over het begrafenisproces met zich mee (Van de Plassche, 2012).

Tijdens de Gouden Eeuw nam de economische welvaart toe, waardoor de dood steeds meer geprivatiseerd werd met de opkomst van commerciële aspecten zoals kisten, lijkwagens en advertenties in kranten (Van de Plassche, 2012). In de 18e eeuw brachten medische ontwikkelingen nieuwe wetgeving met zich mee, die begrafenispraktijken reguleerde en medisch verantwoorde. Deze wetten vereisten bijvoorbeeld een bepaald aantal dagen tussen overlijden en begrafenis (Van de Plassche, 2012).

Een grootste stap die onze afstand tot de dood verklaart, is de verandering in lijkbezorging gedurende de 20e eeuw. Traditionele christelijke rituelen verdwenen geleidelijk uit onze samenleving, terwijl volgens Van de Plassche (2012) de dood steeds meer werd gecommercialiseerd door de opkomst van uitvaartondernemingen. Deze verschuivingen resulteerden in een afname van de tijd, aandacht en rituelen die voorheen werden besteed aan het afscheid nemen van overledenen. Hierdoor verloren we volgens langzaamaan onze greep op dit proces. Als gevolg van deze ontwikkelingen ontstond er binnen de samenleving een onvermogen

om adequaat om te gaan met ziekte, overlijden en rouw, wat uiteindelijk leidde tot de instandhouding van een taboe rondom deze onderwerpen (Van de Plassche, 2012).

Rond uitvaartmaatschappijen maakt Dewispelaere (2024) een nuance dat de opkomst van ervan niet in de eerste plaats hebben gezorgd dat de afstand tot omgaan met ziekte, overlijden en rouw groeide. Dit was een complex proces. De afstand tot ziekte, dood en rouw heeft veel te maken met de materialisme en de consumptiecultuur na twee wereldoorlogen, door de impact van de media en door een te weinig doorleefde spiritualiteit binnen religieuze instituties, verloren mensen hun verbinding met het geestelijke. Dit moet nu op een veel individuelere wijze teruggevonden worden. De confrontatie met sterven staat haaks op de maakbare wereld die de op consumptie gerichte cultuur aanbiedt. De onzekerheid en angst in omgang met de dood leidde tot het wegstoppen ervan. De toegenomen activiteiten van de uitvaartondernemingen zijn eerder een gevolg dan oorzaak. Dewispeare (2024) geeft aan dat de uitvaartondernemingen de verdiepte beleving van omgaan met de dood op zich in de weg staan. Mensen geven het afscheid nemen in overleg met uitvaartondernemingen en een religieuze of andere begeleider vaak een heel zinvolle invulling.

Deze ontwikkelingen doorheen de eeuwen vergrootten de afstand tussen mens en dood, resulterend in een gebrek aan kennis en vaardigheden in rouwverwerking. Volgens Van de Plassche (2012) maakt dit ons onzeker en benadrukt het belang van preventieve maatregelen, zoals vroegtijdige educatie over de dood bij kinderen, om de dood te normaliseren en taboes te doorbreken.

5.3 De humanistische overtuiging

Vele humanisten verwerpen het geloof in een godheid of een leven na de dood. Ze streven ernaar om zelf de regie over hun leven te voeren, zonder beïnvloeding van een hogere macht die voorschrijft wat wel of niet acceptabel is. Zij vinden betekenis in het leven niet door gebeden of religie, maar door zelf invulling te geven aan hun bestaan (Hellingman, 2022). Het heden staat centraal, waarbij zij zelf verantwoordelijkheid dragen voor hun keuzes en daden. Voor hen bestaan er geen concepten zoals een laatste oordeel, een belonende hemel, een straffende hel, of een eeuwig leven. Daarom beschouwen zij de dood niet als een straf van een godheid, maar eerder als een natuurlijk einde van het leven, ongeacht de oorzaak.

Vele humanisten vinden dat het leven op zichzelf niet zinvol of zinloos is. Zij leven volgens bepaalde waarden die niet voortkomen uit religieuze rituelen, maar dienen als leidraad voor hun denken en handelen (Bonte, 2018). Ze geloven dat alle mensen het recht hebben om het leven als waardevol en betekenisvol te beschouwen, en dat het individu zelf moet bepalen welke betekenis het leven voor hen heeft. De natuurfilosoof Henri Poincaré drukte dit uit als: het denken mag nooit onderworpen worden aan dogma's, partijen, passies, belangen, vooroordelen, of wat dan ook, maar enkel aan de feiten zelf, omdat onderwerping het einde betekent van elk denkproces (Scaut, 2015).

Voor vele humanisten is de dood het einde van het leven en maakt het geen deel uit van een voortbestaan in een hiernamaals. Dit heeft het humanisme gemeen met het hedonisme. Zowel hedonisme als humanisme streven namelijk naar een waardige dood waarbij het welzijn en de autonomie van het individu centraal staan. Hierbij richt hedonisme zich op het minimaliseren van

pijn en het maximaliseren van plezier, terwijl humanisme de nadruk legt op menselijke waardigheid en autonomie. De leer van Epicurus, een van de grondleggers van hedonisme, over de angst voor de dood draait om het idee dat de dood zelf geen reden is voor angst, omdat wanneer we bestaan, de dood niet aanwezig is, en wanneer de dood aanwezig is, wij niet bestaan (Leopold, 2022). Met andere woorden, als we leven, is de dood afwezig en ervaren we het niet, en als de dood aanwezig is, zijn we er niet meer om het te ervaren. Daarom is er volgens Epicurus geen reden om bang te zijn voor de dood. Hij benadrukt het belang van het genieten van het leven in het hier en nu, en het nastreven van een leven van gematigdheid, vriendschap en intellectuele ontwikkeling, zonder ons te laten verlammen door de angst voor wat er na de dood komt.

Zoals eerder aangegeven kent de humanistische overtuiging veel differentiatie. Ilja Maso (2007) stelt zich als humanist, wetenschapper en filosoof kritisch op tegenover het idee van een einde na de dood. Maso onderzoekt in zijn boek 'Onsterfelijkheid' zowel wetenschappelijk onderzoek als filosofische argumenten die proberen het voortbestaan na de dood te bevestigen of te weerleggen. Na een grondige analyse concludeert Maso dat de tegenargumenten uit zowel de filosofie als de wetenschap niet overtuigend zijn. Hoewel de argumenten vóór het voortbestaan sterker lijken, bieden ze niet de gewenste zekerheid waar Maso naar op zoek is. Toch gaat hij verder met het onderzoeken van hoe we zekerheid kunnen verkrijgen in ons dagelijks leven, en stelt vast dat een vergelijkbare zekerheid ook mogelijk is met betrekking tot het voortbestaan na de dood.

Vele humanisten zijn het echter eens dat sterven een natuurlijk onderdeel is van het leven, en hechten daarom veel waarde aan een waardige omgang met de dood (Bonte, 2018). Ze streven naar een humane benadering van het stervensproces, waarbij de stervende en zijn naasten zoveel mogelijk eigen keuzes kunnen maken en waardigheid behouden.

5.3.1 Rituelen

Het humanisme omarmt geen vastgestelde afscheidsrituelen of regels (Hellingman, 2022). Hierdoor vinden zij weinig waarde in een eucharistieviering die gericht is op een godheid en het leven na de dood. In plaats daarvan wordt er een afscheidsplechtigheid gehouden die volledig gericht is op het leven van de overledene vóór het sterven. Nabestaanden kunnen deze plechtigheid zelf organiseren, of kunnen hulp krijgen van een moreel consulent of uitvaartbegeleider (Bonte, 2018). De structuur van deze plechtigheid is flexibel en kan vrij worden ingevuld. Vaak worden de levensloop en herinneringen aan de overledene besproken, en wordt er muziek gespeeld die kenmerkend is voor diens leven. Naast teksten en muziek kan er ook gekozen worden voor poëzie, dans, symbolisch gebruik, en persoonlijke rituelen. De vrijzinnig humanistische plechtigheid kan plaatsvinden op elke gewenste locatie, gaande van de aula van het crematorium tot een zaal die door de familie is gekozen.

5.4 De christelijke overtuiging

De Bijbel opent met de woorden '*In het begin schiep God de hemel en de aarde*', waarbij God ook de mens heeft geschapen.

Hier wordt een summier overzicht gegeven dat vooral samenhangt met de katholieke traditie. Katholieke christenen geloven dat God zich heeft geopenbaard als Vader, Zoon en Heilige Geest.

De Heilige Geest gaat van de Zoon over op de mensen die zich openstellen en geeft inzicht in hoe een verbinding met Christus mensen terug tot de Vader leidt. De katholieke christelijke visie op het leven berust op het bestaan van een persoonlijke God, wat gedeeld wordt met de islam en het jodendom. Woorden spelen een volgens Van der Kooi (2021) een belangrijke rol in het christendom, vooral bij het omgaan met de dood, waar ze leven en dood symboliseren.

De mens wordt beschouwd als een schepping van God, en na de dood keert de ziel terug naar God. Om die reden staat het onderhouden van een spirituele band met God centraal gedurende het leven van een christen (Gelaude, 2020). Deze band geeft betekenis en uniciteit aan het leven. Voor christenen betekent de dood niet het einde, maar geloven zij in het bestaan van een hiernamaals in de vorm van hemel, hel of vagevuur. Het leven wordt gezien als een reis naar acceptatie en deugdzaamheid (Van der Kooi, 2021), waarbij vergeving voor alle zonden door een liefdevolle God aan het einde van het aardse leven zowel een eindpunt als een beginpunt vormt voor het leven in het hiernamaals.

Na de dood wacht de christen op de opperrechter, God, die beslist over een eeuwig leven in de hemel, of dat er mogelijk eerst geboet moet worden in het vagevuur. Het vagevuur wordt vaak gezien als een 'wachtkamer' voor de hemel. De ziel van de overledene wordt beoordeeld en op basis daarvan wordt beslist over de bestemming: hemel, hel of vagevuur. In de hemel ontmoet de christen God, Jezus, Maria, de engelen en overleden dierbaren, waarbij zij terechtkomen in de eeuwigheid. Hoewel het lichaam sterft, blijft de ziel voortbestaan en keert uiteindelijk terug naar God. Christenen geloven ook in de verrijzenis van de doden aan het einde der tijden, ter herinnering aan Jezus' opstanding uit de dood (Gelaude, 2020).

Dit complexe symbolische verhaal kan verwarrend zijn voor kinderen, en volwassenen dienen hiermee rekening te houden. Concrete voorstellingen van het hiernamaals kunnen angst oproepen, zoals het idee van een 'brandend vagevuur' waar geliefden moeten wachten voordat ze naar de hemel kunnen gaan. Ook de verrijzenis kan vragen oproepen. Volgens Scaut (2015) is het is begrijpelijk dat kinderen het graf van een geliefde willen bezoeken om zeker te zijn dat alles in orde is.

5.4.1 Rituelen

Wanneer een christen op het punt staat te sterven, wordt de ziekenzalving en handoplegging uitgevoerd. Tijdens dit ritueel wordt de zieke aangemoedigd om terug te kijken op zijn leven en indien gewenst zijn zonden te belijden. De handoplegging symboliseert de zorg van mensen en verwijst naar de genezingen door Jezus die mensen de handen oplegde. De zalving herinnert aan genezende handelingen en aan de aanraking door Christus. De priester begint met een Bijbellezing gevolgd door gebeden. Tijdens de zalving op het voorhoofd en de handen wordt de Heilige Geest gevraagd de zieke te begeleiden op zijn laatste reis (Gelaude, 2020).

Het ontvangen van het sacrament van de ziekenzalving wordt vaak vermeld op de doodsbrief als 'gesterkt door het sacrament van de zieken'. Dit ritueel symboliseert sereniteit en acceptatie van de naderende dood, zoals Jezus' leerlingen in zijn lijden volgden (van der Kooi, 2021). De ziekenzalving is een belangrijk moment voor zowel de stervende als de aanwezige familieleden. Bij een plotseling overlijden, zoals na een ongeluk, is dit ritueel vaak niet mogelijk.

Andere christelijke rituelen bij stervenden zijn onder andere het sacrament van de biecht, waarbij men terugblijkt op het leven en eventuele zonden belijdt (Gelaude, 2020). In veel christelijke stromingen is de communie geen symbolisch voedsel voor de overtocht naar het hiernamaals, maar een reëel ontvangen substantie, van brood of brood en wijn, waarin Christus leeft.

Na het overlijden wordt afscheid genomen van de overledene tijdens een kerkelijke uitvaartplechtigheid of eucharistieviering. Hierbij wordt het leven van de overledene herdacht op een persoonlijke wijze door de nabestaanden. De uitvaartplechtigheid markeert tevens de overgave van de overledene terug in de handen van God. Aan het einde van de plechtigheid wordt de kist besprenkeld met wijwater en wordt wierook gebrand als eerbetoon aan het lichaam, dat tijdens het leven de tempel was van Gods geest.

Het uitleggen van deze symbolen en rituelen aan kinderen is vaak een uitdaging, aangezien zij nog niet in staat zijn abstract te denken. Na de begrafenis of crematie komen naaste familieleden en vrienden samen voor een koffietafel, waarbij herinneringen worden gedeeld en het leven van de overledene wordt gevierd. Volgens Scaut (2020) hebben kinderen vaak verschillende onjuiste beelden en gedachten over begravenissen. Ze zien een begraafplaats ook als een enge en spookachtige plek. Toch is het mogelijk om deze gebeurtenis op een eenvoudige en begrijpelijke manier uit te leggen. Verder is het uitleggen van een begrafenis één ding, maar het uitleggen van een crematie is complexer. Kinderen ontwikkelen vaak angsten rondom dit onderwerp omdat ze nog niet volledig begrijpen wat de dood inhoudt. Ze kunnen denken dat het cremeren veel pijn doet voor de overledene (Keirse, 2020).

5.5 De islamitische overtuiging

Net zoals het humanisme en het christendom, vertoont ook de islam een grote verscheidenheid aan interpretaties en stromingen. Binnen de islam zijn er bijvoorbeeld verschillende scholen van denken, zoals de soennitische en shi'a-stromingen, die elk hun eigen interpretatie van de Koran hebben. Bovendien zijn er binnen deze stromingen ook weer verschillende vertakkingen en subgroepen die variëren in hun geloofspraktijken en overtuigingen. Zo kent de shi'a-stroming bijvoorbeeld verschillende substromingen, zoals de twaalvers, isma'ilieten en zaidieten, die elk hun eigen benadering hebben van de islamitische leer en praktijk. De derde levensbeschouwing die wordt besproken, is nauw verbonden met de soennitische stroming van de islam, die vaak meer wordt gevolgd door moslimgezinnen die migreren naar België. Volgens Statbel (2023) behoren tot de grootste groepen voornamelijk mensen uit landen als Marokko, Turkije en Afghanistan die overwegend de soennitische stroming volgen.

De islam rust op vijf pijlers: het geloof in Allah, het dagelijkse gebed, het geven van aalmoezen aan de armen, het vasten tijdens de Ramadan en de bedevaart naar Mekka. Vóór de komst van de islam was polytheïsme en bijgeloof prominent aanwezig, zonder een duidelijk concept van het hiernamaals. Toen profeet Mohammed in ongeveer 600 de islam introduceerde, met Allah als enige God en de Koran als leidraad, veranderde dit (Lafrarchi, 2017). Allah werd nu gezien als de ultieme rechter die na de dood beloningen en straffen uitdeelt. Het geloof in het hiernamaals is fundamenteel voor veel moslims en beïnvloedt hun levenswijze. Volgens de islam is de dood niet het einde, maar een belangrijke overgang waarbij het leven zinvol blijft. De sharia legt moslims de

verantwoordelijkheid op om zich rechtstreeks aan Allah te verantwoorden voor hun gedrag tijdens hun leven, wat bepalend is voor hun beloning in het paradijs of bestraffing in de hel (As-Soejoethie, 2005).

Allah wordt beschouwd als de alwetende God die alles bepaalt; alles ligt in Zijn handen. Zo bepaalt Hij ook waar, wanneer en hoe iemand sterft. Allah heeft zowel het leven als de dood geschapen en Hij beslist over leven en dood. Vers 56:83 in de Koran (Dif, 2005) stelt dat het einde komt wanneer de levensadem of ziel het keelgat bereikt, en dat Allah dichterbij de stervende is dan anderen. Voor moslims is de dood geen eindpunt, maar eerder een overgang naar de tussenwereld, waar de ziel wacht op het grote oordeel dat de beloning of de straf van zowel het lichaam als de ziel zal bepalen. De beloning of straf is afhankelijk van wat iemand op aarde heeft bereikt. Moslims geloven in het eeuwige leven en de Dag des Oordeels, waarop de aarde zal vergaan en alle zielen terugkeren naar het lichaam in het graf (Lafrarchi, 2017). Allah zal dan elk individu verhoren en beslissen wie naar het paradijs of de hel zal worden gezonden. Deze concepten worden uitgebreid beschreven in de Koran. Het paradijs wordt voorgesteld als een staat van zegen, rust en vrede, waarin de mensen niet langer onderworpen zijn aan aardse zorgen. De hel daarentegen is een plaats van vuur, waar degenen die de eeuwige straf verdienen, worden geconfronteerd met het besef van hun daden zonder de barmhartigheid van Allah.

Net als in het christendom heeft ook de islam een beeld van het paradijs als een staat van zegen en vrede, en van de hel als een plaats van eeuwige straf. Deze overtuigingen zijn diep verankerd in de Koran en worden door moslims strikt gevolgd. Verder komt het woord "alâkhira," wat "hiernamaals" betekent, 115 keer voor in de Koran (Dif, 2005), terwijl "mawt," wat "dood" betekent, maar liefst 170 keer wordt genoemd. Dit benadrukt het belang van de dood als thema in de islam.

Naast de Koran heeft ook de profeet Mohammed gesproken over de kwestie van de dood (Al-Qajjim, 2015). Hij benadrukt dat de stervende herinnerd moet worden aan zijn geloofsbelijdenis: 'Er is geen god dan Allah.' Degene die dit oprecht erkent voor zijn dood, wordt beloond met het paradijs. Volgens de profeet zijn er drie zaken die een moslim kan achterlaten na zijn dood. Ten eerste, iets wat hij heeft gebouwd, zoals een huis, school of moskee. Ten tweede, iets wat hij heeft verwezenlijkt tijdens zijn leven. En ten slotte, een kind dat voor hem bidt en smeekt om vergiffenis.

Zelfdoding is een taboe in de islam, omdat het geloof stelt dat niemand het recht heeft om zijn eigen leven te nemen (As-Soejoethie, 2005). In plaats daarvan wordt moslims aangemoedigd om te bidden tot God in tijden van wanhoop.

In de islam wordt de dood niet beschouwd als een eindpunt, maar eerder als het begin van een nieuw leven (Lafrarchi, 2017). Dit maakt de dood van groot belang voor moslims. Na het overlijden heeft de moslimgemeenschap vier belangrijke taken te vervullen: het wassen van het lichaam en het omwikkelen ervan met schone doeken, het uitvoeren van het gebed voor de overledene, en ervoor zorgen dat de overledene op de juiste wijze wordt begraven.

5.5.1 Rituelen

De Koran behandelt uitgebreid de menselijke dood en zijn religieus-morele betekenis, maar bevat eigenlijk geen specifieke voorschriften over begrafenisrituelen. Veel richtlijnen hiervoor zijn te

vinden in de Hadith, en gedetailleerde regels worden beschreven in de boeken van de 'fiqh', het moslimrecht (Lafrarchi, 2017). Wanneer een moslim in zijn laatste momenten verkeert, zal hij of zij nooit alleen gelaten worden en zal de islamitische geloofsbelijdenis uitgesproken worden. Na het overlijden worden de ogen en mond van de overledene gesloten, waarna het lichaam wordt uitgekleeft en bedekt met een laken. Eventuele schulden moeten zo spoedig mogelijk worden afgelost.

Vervolgens vindt de rituele wassing plaats, waarbij het lichaam driemaal wordt gewassen met geurig water. Over het algemeen worden mannen gewassen door mannen en vrouwen door vrouwen. De persoon die de wassing verricht moet een volwassene, bewuste en zuivere moslim zijn, die de stappen van het ritueel kent (As-Soejoethie, 2005). Bij voorkeur wordt de wassing uitgevoerd door een naast familielid, zoals een vader, zoon, broer, echtgenoot, moeder, dochter of zus, bij voorkeur door de meest ervaren persoon. Een doodgeboren baby wordt niet gewassen, omdat deze als rein wordt beschouwd. Bij het bezoek aan de overledene wordt waardigheid behouden, hoewel tranen zijn toegestaan maar zoveel mogelijk worden vermeden. Dit kan voor kinderen betekenen dat het moeilijk is om openlijk emoties te uiten als ze zien dat volwassenen hun tranen inhouden. Daarna wordt het lichaam in witte doeken gewikkeld en naar de moskee gebracht, waar de imam het Dodengebed verricht (Al-Qajjim, 2015). De gemeenschap volgt de imam bij het gebed en de begrafenis, waarbij verzen uit de Koran worden voorgelezen en smeekbeden worden uitgesproken voor de overledene. Bij het gebed voor een kind worden de smeekbeden meer gericht op de ouders dan op het kind zelf.

Na het gebed worden moslims het liefst zo snel mogelijk begraven, bij voorkeur in het land van herkomst indien mogelijk (Lafrarchi, 2017). Na afloop van het gebed hebben aanwezigen drie keuzes: onmiddellijk vertrekken, biddend meegaan naar de begraafplaats en vervolgens terugkeren naar huis, of langer blijven om vergeving te vragen voor de overledene. Diegenen die naar de begraafplaats gaan, moeten enkele richtlijnen volgen. Ze moeten reflecteren op de dood en er een les uit trekken, Allah aanroepen en aanbidden, niet zitten totdat de overledene begraven is, en de overledene op dezelfde manier volgen als hoe deze wordt vervoerd. Uit respect dragen zoveel mogelijk mannen van de gemeenschap de kist een stukje op weg naar het graf, terwijl de overledene op de rechterzijde met het gezicht naar Mekka wordt gelegd.

Het uiten van verdriet bij een overlijden moet strikt genomen zo beperkt mogelijk zijn om de overgang van de ziel van de overledene niet onnodig te bemoeilijken. Luid geweeklaag bij begrafenissen is verboden omdat dit het lijden van de overledene vergroot (Al-Qajjim, 2015). Huilen is wel toegestaan, maar luidkeels schreeuwen of jammeren niet. Het uiten van verdriet gebeurt beheerst en waardig. Na de begrafenis begint een eerste rouwperiode van drie dagen, waarin naaste familieleden gecondoleerd worden en eten ontvangen van familie en burens. De rouwperiode moet beperkt blijven tot drie dagen, behalve voor de weduwe, die vier maanden en tien dagen mag rouwen. Hoewel in veel moslimlanden rouw ook op andere dagen wordt geobserveerd, wordt over het algemeen van familieleden verwacht na deze periode van drie dagen hun dagelijkse activiteiten te hervatten. Vaak wordt daarna gedurende veertig dagen elke avond gebeden door de familie, waarbij deze periode wordt afgesloten met een gebed om de overledene in Djenna, het paradijs, op te nemen.

In tegenstelling tot bij christelijke tradities zijn bijeenkomsten voor condoleance met een maaltijd niet gebruikelijk in de islam. Het is alle moslims wel aanbevolen om mensen te bezoeken die getroffen zijn door het verlies van een dierbare. Vrienden en burens bereiden eten om de rouwenden te ontlasten en spreken woorden van troost. Koranverzen worden gebruikt om naasten aan te moedigen hun pijn standvastig te dragen en hun aardse leven voort te zetten met trouw aan hun geloof.

5.6 De ontmoeting van twee culturen

Op 01/01/2023 was volgens cijfers van Statbel (2023), het Belgische statistiekbureau, 65,5% van de Belgische bevolking een Belg met Belgische achtergrond, terwijl 21,0% een Belg met een buitenlandse achtergrond was. De resterende 13,4% bestond uit niet-Belgen. Wat migratie betreft, registreerde Statbel (2023) een recordaantal immigraties in 2022, met in totaal 233.629 mensen die België binnenkwamen. De belangrijkste herkomstlanden van derdelanders (exclusief Oekraïne) die naar België migreerden waren Marokko, Turkije, India en Afghanistan. Deze landen hebben overwegend de islamitische geloofsovertuiging, buiten India waar de Hindoegemeenschap het grootste is.

Wanneer migranten uit landen buiten de Europese Unie naar België komen, belanden ze vaak in een situatie van culturele tweestrijd. Aan de ene kant behouden ze sterke banden met hun herkomstland, met zijn tradities, waarden en religie. Aan de andere kant worden ze geconfronteerd met de Belgische cultuur, die heel anders is dan wat ze gewend zijn. Deze ontmoeting tussen twee culturen leidt tot uitdagingen in de manier waarop ze zichzelf definiëren en hoe ze hun identiteit vormgeven in een nieuwe samenleving.

Wat betreft rouw, de dood en begravenissen kunnen deze culturele verschillen ook tot uiting komen. In sommige culturen, zoals die in Marokko, Turkije, India en Afghanistan, spelen religieuze en culturele tradities een grote rol bij het omgaan met de dood. Dit heeft bijvoorbeeld op hoe de rouwperiode wordt ervaren, welke rituelen worden uitgevoerd en hoe de begrafenisceremonie plaatsvindt. Wat betreft de omgang met de dood, hebben moslims vier belangrijke plichten ten aanzien van hun overledenen, waar de meeste van hen graag aan willen voldoen: de rituele dodenwassing, het begraven van de overledene in een lijkwade in plaats van een kist, het verrichten van het begrafenisgebed, en het islamitisch begraven. Dit laatste houdt in dat de overledene zo snel mogelijk wordt begraven, met het hoofd gericht naar Mekka, op een terrein dat als islamitisch erkend is, waar de persoon voor eeuwig rust tot de dag des oordeels. Dit concept vindt ook weerklank in de (katholieke) christelijke visie op de dood, die tot ongeveer 50 jaar geleden dominant was in veel westerse landen (Kammar, 2007).

De richtlijnen voor begrafenisrituelen botsen concreet met de westerse wetgeving rond begraven. Overall in Europa is er de laatste jaren discussie over het al dan niet toestaan van moslimpercelen, begraven zonder kist en de termijnen voor het behoud van graven op begraafplaatsen. In Vlaanderen is het sinds 2004 mogelijk om te begraven in lijkwaden en zijn termijnen van 50 jaar voor het behoud van graven een optie (Bousetta, 2007). Wat betreft moslimpercelen is de situatie complexer, omdat de inrichting van begraafplaatsen onder de gemeentelijke bevoegdheid valt. Het laïcistisch standpunt, waarbij iedereen gelijk is voor de wet, staat haaks op het idee van aparte percelen voor moslims op begraafplaatsen. De praktijk varieert hierin van gemeente tot gemeente.

Dit brengt voor moslims in westerse landen vaak moeilijkheden met zich mee bij het uitvoeren van hun begrafenisrituelen zoals gewenst. Als gevolg daarvan kiest de grote meerderheid ervoor om hun overledenen terug te repatriëren naar hun thuisland, om zo nauw mogelijk aan hun religieuze verplichtingen te voldoen (Kanmaz, 2007). Deze oplossing heeft echter ook nadelen: het proces kan lang duren voordat de overledene begraven kan worden, het brengt aanzienlijke kosten met zich mee, en het draagt niet bij aan de integratie van moslimgemeenschappen, omdat de plek waar hun overledenen begraven liggen, ook hun gevoel van thuis bepaalt.

Voor migranten is het dus uitdaging zijn om hun traditionele overtuigingen en praktijken te behouden in een nieuwe culturele omgeving. Ze moeten zich oriënteren tussen verschillende verwachtingen, normen en waarden, zowel binnen hun eigen gemeenschap als in de bredere samenleving. Dit leidt tot lastige gevoelens van identiteitscrisis en culturele spanningen, vooral tijdens momenten van verlies en rouw, zoals bij het overlijden van een dierbare en de bijbehorende begrafenisceremonie.

5.7 De tweestrijd van kinderen

Voor kinderen is de tweestrijd tussen twee culturen nog verwarrender en frustrerender, vooral als het gaat om het omgaan met de dood en rouw. Aan de ene kant kunnen ze worden blootgesteld aan de traditionele praktijken en overtuigingen van hun culturele achtergrond, die diep geworteld zijn in religieuze en culturele tradities. Aan de andere kant worden ze beïnvloed door de normen en verwachtingen van de westerse samenleving waarin ze leven (Wienese, 2010).

Deze tweestrijd kan leiden tot innerlijke conflicten en verwarring voor kinderen, vooral als ze proberen te bewegen tussen verschillende manieren van omgaan met dood en rouw. Ze voelen zich geconfronteerd met de druk om te voldoen aan zowel de verwachtingen van hun familie en gemeenschap, als aan de normen en waarden van de samenleving waarin ze zijn opgegroeid.

Voor kinderen kan het moeilijk zijn om te begrijpen waarom bepaalde praktijken en rituelen belangrijk zijn, vooral als ze in strijd lijken te zijn met wat ze op school of in hun omgeving leren. Ze kunnen zich verloren voelen tussen twee culturen en zich afvragen welke normen en waarden ze moeten volgen. Het is belangrijk dat kinderen de ruimte krijgen om te praten over hun gevoelens en vragen over dood en rouw, en dat ze de kans krijgen om hun eigen identiteit en overtuigingen te ontwikkelen in een ondersteunende en begripvolle omgeving. Dit kan worden bereikt door open communicatie, culturele sensitiviteit en respect voor de diversiteit van ervaringen en achtergronden binnen de samenleving (zie 2^{de} invalshoek).

5.8 Toepassing casus

Het gezin waar Yusuf opgroeide heeft Turkse wortels en omarmt de islamitische geloofsovertuiging. Zijn ouders, Halil en Leyla, zijn beiden in Gent geboren en getogen, hoewel hun ouders oorspronkelijk uit Turkije komen. Normaal gesproken zou Leyla gerepatrieerd worden naar Turkije om daar te rusten, maar ze drukte sterk de wens uit om hier in België begraven te worden. Haar laatste woorden aan Halil waren een verzoek om haar hier te laten rusten, zodat hij en hun kinderen haar elke dag kunnen bezoeken.

Na Leyla's overlijden werd haar wens om in België begraven te worden bekendgemaakt aan de familie. Hoewel Leyla's ouders haar wil respecteerden, leidde dit tot spanningen met Halil's ouders. Zij drongen erop aan dat Leyla in Turkije werd begraven omdat dit voor hen van groot belang was. Dit komt overeen met wat we hebben gezien in de literatuurstudie, waarin wordt benadrukt hoe belangrijk repatriëring is voor migrantengezinnen. Ze hoopten dat ze Halil hierin konden overtuigen, zonder succes. Tot op de dag van vandaag heeft Halil's vader het moeilijk met deze beslissing en voelt hij zich gekwetst. Dit betekent namelijk dat ook Halil later in België zal begraven worden, in plaats van in Turkije waar zijn ouders zouden rusten, en dit versterkt zijn gevoelens. Hij had zelfs al een graf gekocht in zijn thuisstad waar hij en zijn gezin zouden worden begraven.

Tijdens de rituele wassing van Leyla waren naast de zussen ook Canan en Cansu aanwezig, zodat ook zij een tas vol water over haar lichaam konden laten stromen. In de donkere en koude omgeving van de wasruimte leek er heel even een moment van troost te zijn, een zachte onderbreking van de overweldigende pijn. Aan de andere kant speelde Yusuf nietsvermoedend in een binnenspeeltuin waar Sibel hem had meegenomen, in een poging om hem te 'sparen' van de zware last van het afscheid nemen.

Aan de ene kant bood de begrafenis in België de mogelijkheid om Leyla's graf dagelijks te bezoeken, zoals ze had gewenst. Dit bracht Halil veel troost. Als praktiserend moslim vond hij steun in zijn geloof om het verlies van zijn partner te verwerken. Hij hoopte dat hun kinderen vaker met hem mee zouden komen naar het graf, maar begreep ook dat het voor hen moeilijk kon zijn. Hij nodigde ze dagelijks uit, maar wilde hen niet dwingen als ze niet wilden. Canan en Cansu bezochten het graf slechts één keer per week, wat Halil onvoldoende vond. Yusuf nam hij vaker mee, waarbij hij zijn moeder groette zonder verder iets te zeggen.

Wanneer Canan en Cansu ook meegaan naar het graf, vloeien de tranen rijkelijk. Dit zijn de enige momenten waar de twee zussen elkaar in een innige omhelzing kunnen vinden, hun verdriet onuitgesproken. Buiten de graf van Leyla, blijft er een oorverdovende stilte hangen tussen de twee zussen wat betreft hun moeder. Hun verdriet is als een donkere wolk die boven hen zweeft. De graf van Leyla lijkt de enige plek te zijn waar ze zich veilig voelen om hun diepste emoties te tonen, waar herinneringen en gevoelens samenkomen in een pijnlijke maar toch troostende stilte.

In mijn casus zie je hoe Halil, als praktiserende moslim, steun vindt in zijn geloof om het verdriet van het verlies van zijn vrouw Leyla te verwerken. Leyla's wens om in België begraven te worden, tegen de wens van Halil's ouders in, weerspiegelt de spanning tussen traditionele normen en persoonlijke voorkeuren van migranten binnen twee culturen. Halil's vader worstelt nog steeds met deze beslissing, omdat het zijn eergevoel aantast en het betekent dat Halil en zijn gezin uiteindelijk niet in Turkije zullen worden begraven, zoals hij had gehoopt. Ondanks deze conflicten biedt het dagelijkse bezoek aan Leyla's graf Halil en zijn kinderen een bron van troost en houvast, een manier om hun moeder en echtgenote te eren en haar herinnering levend te houden.

Het feit dat Yusuf niet mocht deelnemen aan de rituele wassing van zijn moeder Leyla, noch aan haar begrafenis, heeft een aanzienlijke effect op zijn rouwverwerking. Deze ervaring kan hem het gevoel geven dat hij buitengesloten wordt van het afscheid nemen van zijn moeder en kan gevoelens van verdriet, verwarring en zelfs isolatie veroorzaken. Als zevenjarige heeft Yusuf nog niet de cognitieve vaardigheden ontwikkeld om volledig te begrijpen wat er gebeurt rondom de

dood en het afscheid nemen. Ook dat hij niet werd betrokken bij de rituelen kan hem het gevoel geven dat hij geen kans kreeg om afscheid te nemen en om zijn emoties te uiten. Dit kan uitslaan in onderdrukte gevoelens van verdriet. Bovendien kan het ervoor zorgen dat Yusuf zich afgewezen voelt door zijn familie op een moment dat hij juist steun en verbondenheid nodig heeft. Zijn gevoel van veiligheid en vertrouwen in zijn omgeving is aangetast, en mogelijk zelfs geleid tot gevoelens van angst of een laag zelfbeeld.

5.9 Besluit

Voor vele humanisten wordt de dood gezien als eindig, maar dit wil niet zeggen dat de overledene niet meer mag bestaan in de herinnering van het kind. Kinderen trekken zich vaak op aan een hemel waar de overledene verder leeft, opdat de dood niet echt dood hoeft te zijn. Door het kind te leren dat ook zonder hemel de overledene verder kan leven in het hart of herinneringen, hebben ze houvast aan de overledene.

Verder zijn er binnen de katholieke christelijke levensbeschouwing tal van vastgelegde rituelen met betrekking tot de dood. Dit betekent niet dat je niet de ruimte hebt om samen met een rouwend kind een persoonlijke toets aan deze rituelen te geven. De visie op leven en dood, en de bijbehorende Bijbelteksten, kunnen moeilijk te begrijpen zijn voor jonge kinderen. In de bibliotheek zijn er boeken te vinden die deze visies op een kindvriendelijke manier uitleggen, met God centraal.

Net als in het christendom spelen traditionele islamitische feestdagen een belangrijke rol in de rouwkalender, die helpen bij het markeren van belangrijke mijlpalen gedurende het jaar. Als hulpverlener is het nuttig om deze feestdagen in de gaten te houden, zodat je eventuele reacties van het kind tijdens deze periodes kunt opmerken. Het is belangrijk om op de hoogte te zijn van hoe islamitische kinderen omgaan met de dood, omdat je anders mogelijk niet in staat bent hen goed te begeleiden. Als een kind een islamitische vriend heeft die te maken krijgt met een overlijden, kan het helpen om andere moslimouders te benaderen om te vragen wat je wel of niet kunt doen om te ondersteunen.

Dit kort overzicht van hoe verschillende grote levensbeschouwingen de betekenis van leven en dood interpreteren, samen met de manier waarop uitvaarten worden georganiseerd na een overlijden, benadrukt de uitdagingen bij het starten van een gezonde rouwverwerking voor kinderen. Elke religie of levensbeschouwing kent een rijke symboliek die voor kinderen vaak moeilijk te begrijpen is. Het is aan hulpverleners en opvoeders om deze symboliek op een begrijpelijke manier uit te leggen, rekening houdend met het ontwikkelingsniveau van het kind. De symbolische benadering van overlijden en dood, binnen het geloofssysteem van het kind, biedt zowel mogelijkheden als valkuilen. Onvoldoende of verkeerd uitgelegde symbolen en abstracte concepten kunnen het kind juist verder verwijderen van een gezonde verwerking van verlies.

Hoofdstuk 6 Veranderingsvoorstellen

6.1 Inleiding

Vanuit mijn centrale onderzoeksvraag heb ik als gezinswetenschapper onderzocht waar de noden van kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond liggen en ze te helpen begeleiden bij verlieservaringen. Het onderzoek vanuit de drie invalshoeken heeft mij waardevolle inzichten opgeleverd, die hebben geleid tot de ontwikkeling van drie veranderingsvoorstellen. Mijn doel was om passende begeleiding te creëren voor kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond, in samenwerking met ouder(s) binnen het mogelijke.

Vanuit de psychologische invalshoek heb ik onderzocht hoe individuen rouwen en waar de verschillen liggen bij kinderen en jongeren, met een bijzondere focus op degenen met een migratie-achtergrond. De literatuurstudie toonde aan dat het besparen van leed voor kinderen averechts werkt, waardoor zij met meer vragen achterblijven en hun fantasie de vrije loop krijgt. Daardoor richt het eerste veranderingsvoorstel zich op **vorming, het informeren en begeleiden van gezinnen met een migratie-achtergrond bij het omgaan met rouwende kinderen**. Dit omvat het geven van eerlijke en duidelijke informatie, het vermijden van het achterhouden van informatie, en het creëren van een veilige en ondersteunende omgeving voor gesprekken over verlies. Het voorstel biedt concrete tips en richtlijnen voor communicatie over de dood en rouwverwerking. Door ouders hierin te ondersteunen, bevorderen we de veerkracht en het welzijn van rouwende kinderen.

In de pedagogische invalshoek besprak ik de ontwikkelingsstadia van kinderen en jongeren en het belang van de schoolcontext. Het tweede veranderingsvoorstel heeft daarom als doel dat scholen **preventieve lessen over verlies en verdriet** integreren in het lespakket, niet alleen als reactie op specifieke verliesgebeurtenissen, maar ook als een proactieve benadering van het bevorderen van

Het rouwproces wordt sterk beïnvloed door onze levensbeschouwelijke visie. In de derde invalshoek onderzocht ik de humanistische, christelijke en islamitische perspectieven op rouw. De literatuurstudie onthulde een leegte op dit gebied: de afwezigheid van cultuursensitieve boeken over verlies en verdriet. Om deze leegte op te vullen, heb ik **een kinderboek ontwikkeld dat tradities en herkenbare elementen bevat voor kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond**. Dit boek biedt herkenning en praktische handvaten om hen te helpen omgaan met hun verlieservaringen. Het doel is om deze kinderen en jongeren emotionele steun te bieden door middel van verhalen die aansluiten bij hun culturele achtergrond.

6.2 Eerste veranderingsvoorstel: Vormingen voor gezinnen met een migratie-achtergrond rond verlies en verdriet

Hoewel de dood tegenwoordig meer aandacht krijgt in de samenleving, blijft het voor velen een moeilijk onderwerp om over te praten. In plaats van openlijk te praten over de dood en sterven, lijken mensen er eerder voor te kiezen om het te vermijden of te ontkennen. Dit wordt deels verklaard door de groeiende afstand die we als samenleving ervaren ten opzichte van de dood, zoals opgemerkt door Van de Plassche (2012). Verder wordt het onderwerp geassocieerd met negatieve emoties zoals angst, verdriet en ongemak. Het confronteert ons met onze eigen sterfelijkheid en kan diepe emotionele reacties oproepen (Keirse, 2011). Ook het gebrek aan kennis

over hoe om te gaan met rouw en verlies speelt een rol, waardoor mensen zich onzeker voelen over hoe ze moeten reageren in dergelijke situaties. Al deze factoren samen dragen bij aan het vermijden van gesprekken over de dood en sterven. De literatuurstudie in de psychologische invalshoek benadrukt dat eerlijke en duidelijke communicatie van informatie onmisbaar is voor het creëren van een ondersteunende omgeving voor kinderen, vooral voor kinderen met een migratie-achtergrond. Dit komt doordat ze vaak te maken hebben met cultuurverschillen, wat soms tot verwarring kan leiden. In het bijzonder blijkt uit onderzoek dat gezinnen met migratie-achtergrond vaak een andere benadering hebben ten aanzien van rouwverwerking.

Kinderen worden vaak geconfronteerd met verlieservaringen die ze moeilijk kunnen begrijpen en verwerken, en ouders staan voor de uitdaging om hen hierbij te ondersteunen (Volkan, 2018). In deze begeleiding is het belangrijk om ouders te voorzien van de nodige kennis en vaardigheden om op een effectieve en ondersteunende manier met hun kinderen te communiceren over het verlies, om hun emoties te begrijpen en te uiten, en om hen te helpen bij het verwerken van hun verdriet.

De eerste veranderingsvoorstel is dan ook gericht op het informeren en begeleiden van gezinnen met een migratie-achtergrond bij het omgaan met rouwende kinderen. Dit omvat onder meer het belang van eerlijke en duidelijke informatie tot het vermijden van het achterhouden van informatie, waarbij ze steeds handelen uit bescherming. Verder is het voorstel gericht naar het creëren van een veilige en ondersteunende omgeving voor gesprekken over het verlies en het bieden van concrete tips en richtlijnen voor het communiceren met kinderen over de dood en het verwerken van hun verdriet. Door ouder(s) te ondersteunen bij het vervullen van deze rol, kunnen we de veerkracht en het welzijn van rouwende kinderen met een migratie-achtergrond bevorderen en hen helpen bij het omgaan met hun verlieservaringen.

6.2.1 *Recht op informatie*

Rouwende kinderen en jongeren hebben eerlijke en duidelijke informatie nodig. De rechten die hier worden besproken, zijn niet juridisch van aard, maar eerder psychologische rechten die van groot belang zijn voor elk kind en elke jongere. Het achterhouden van informatie kan meer schade aanrichten dan goed doen, omdat kinderen signalen oppikken zonder ze te kunnen plaatsen, wat leidt tot angst en verwarring. Kinderen en jongeren hebben nood aan informatie over het overlijden en de gebeurtenissen daaromheen, evenals over de gevoelens en reacties die ze in zichzelf en bij anderen waarnemen.

Het informeren moet gebeuren op een manier die past bij het ontwikkelingsniveau van het kind. Kinderen kunnen de informatie in kleine brokken beter verwerken en hebben behoefte aan herhaling en aanvulling naarmate nieuwe vragen en behoeften ontstaan. Daarbij is het belangrijk om alert te zijn voor misverstanden door magisch denken, letterlijke interpretaties, of onterechte oorzaak-gevolg besluiten. Een veilige en ondersteunende omgeving is een beginpunt tijdens deze gesprekken: warmte, genegenheid, zorg in houding en toon kunnen helpen om een sfeer van vertrouwen te creëren (De Ganseman e.a., 2023). Het is belangrijk om ingewikkelde onderwerpen in simpele taal te verwoorden, wat niet alleen het kind of jongere helpt, maar vaak ook verrassend heilzaam is voor de volwassene zelf.

Verder is het informeren geen eenmalig gebeuren; het zal af en toe herhaald moeten worden en aangevuld moeten worden met antwoorden op de steeds nieuwe vragen die zich aandienen. Het

kind of jongere moet weten dat vragen altijd gesteld mogen worden, en dat er ruimte is voor verdere uitleg. In sommige gevallen, zoals bij zelfdoding of een gewelddadige dood, kan het extra moeilijk zijn om te vertellen wat er is gebeurd.

6.2.2 *Recht op antwoorden*

Het omgaan met vragen van rouwende kinderen kan een uitdaging vormen voor volwassenen. Deze vragen kunnen variëren van praktische zorgen over de toekomst zonder de overledene tot nieuwsgierigheid naar de fysische details van de dood. Soms kunnen herhaalde vragen of vragen over complexe onderwerpen het geduld van de volwassene op de proef stellen. Het is niet altijd gemakkelijk om de ware vraag achter de woorden van het kind te herkennen, en soms is doorvragen nodig om duidelijkheid te krijgen. Zelfs terloops gestelde vragen kunnen een belangrijk thema aansnijden. Oudere kinderen en adolescenten durven hun vragen mogelijk niet altijd te stellen uit angst om dom over te komen. Ouders zouden samen met hun kinderen over hun gevoelens moeten kunnen praten, wat als een voorbeeldfunctie voor hun kinderen dient en helpt om gevoelens niet op te kroppen (Wienese, 2010).

In het zoeken naar een passend antwoord is het soms verrassend effectief om het kind te vragen wat het zelf denkt. Kinderen en jongeren blijken vaak al een eigen antwoord te hebben bedacht dat voor hen passend is. Het is echter niet aan te raden om antwoorden te verzinnen op moeilijke vragen. Eerlijkheid is belangrijk, en als een volwassene iets niet weet, is het beter om dat toe te geven en samen met het kind naar een antwoord te zoeken. Eenvoudige, directe antwoorden op vragen zijn volgens Keirse (2020) over het algemeen nuttiger dan lange, ingewikkelde antwoorden.

Verder roept het overlijden bij kinderen en jongeren vaak vele levens- en zin vragen op. Vragen zoals waarom iemand doodgaat, waar de overledene nu is, of ze nog gehoord en gezien kunnen worden, of er een hogere macht is, en meer. Deze vragen kunnen diepgaand en ingewikkeld zijn en gezinnen moeten deze vragen toelaten, zelfs als men geen antwoorden kan geven. Het afwimpelen van vragen met cliché-antwoorden of het aanraden om er niet meer aan te denken is geen goed idee. In plaats daarvan kunnen volwassenen het kind of de jongere ondersteunen in hun zoektocht naar eigen antwoorden, door middel van gesprekken en belangstellend luisteren. Hierbij is het belangrijk om het kind of de jongere te laten weten dat het stellen van vragen altijd welkom is, en dat het normaal is om te twijfelen over het geloof en te zoeken naar betekenis.

6.2.3 *Recht op participatie*

Kinderen en jongeren hebben het recht om zoveel mogelijk toegelaten en gestimuleerd te worden om deel te nemen aan de rituelen en gebeurtenissen rondom het overlijden. Door kinderen en jongeren te betrekken bij rituelen en gebeurtenissen rondom het overlijden, krijgen ze waardevolle kansen om bijvoorbeeld nog dingen te kunnen zeggen of doorgeven aan de overledene, afscheid te nemen, de realiteit van het verlies te laten doordringen, zich betrokken en erkend te voelen, openlijk bezig te zijn met het verdriet, te ervaren dat de overledene ook voor anderen belangrijk was, en meer.

Soms vragen volwassenen zich af of zulke gebeurtenissen niet te confronterend en emotioneel zijn voor kinderen en jongeren, wat ook het geval was in de casus. Echter kunnen kinderen en jongeren juist veel aan als ze mogen meedoen en hun emoties mogen uiten (Wienese, 2010). Het afschermen

van kinderen kan leiden tot gevoelens van isolatie en zelfs tot het bedenken van gruwelijke scenario's over waarom ze niet aanwezig mogen zijn. Het wordt vaak onderschat hoe zinvol het is om zelfs jonge kinderen al te betrekken, aangezien ook zij zich anders buitengesloten kunnen voelen.

Voor een goede voorbereiding is het wel belangrijk om het kind of de jongere heel concrete uitleg te geven over wat er gaat gebeuren, wie er aanwezig zullen zijn, welke reacties ze kunnen verwachten, wat er van hen verwacht wordt. Vooral bij religieuze rituelen kan dit nodig zijn. Ook achteraf is het van belang om volop gelegenheid te bieden om vragen te stellen en erover te praten (Scaut, 2015). Het is tevens belangrijk om oudere kinderen en adolescenten alle kansen te geven om deel uit te maken van deze gebeurtenissen, maar dwang is geen goed idee (Halil doet het goed door ze niet te verplichten naar her graf te gaan). Het kan hen goed doen om een eigen inbreng te hebben of een actieve rol te vervullen. Bij sommige gebeurtenissen kan het zelfs zinvol zijn om goede vrienden van het kind uit te nodigen.

6.2.4 *Recht op steun bij omgaan met gevoelens*

Door aandachtig te luisteren naar zowel verbale als non-verbale signalen, kunnen volwassenen proberen te begrijpen welke emoties er spelen en hier erkenning en begrip voor bieden. Soms kan het voorkomen dat een volwassene een emotie niet correct aanvoelt, wat achteraf duidelijk kan worden uit het gedrag of de uitingen van het kind. Het is dan belangrijk om dit te erkennen en te laten merken dat men zijn best doet om het kind of de jongere zo goed mogelijk te begrijpen.

Bij het inschatten van gevoelens is naast het soort gevoel te herkennen, ook de intensiteit ervan te begrijpen en de reactie hierop af te stemmen belangrijk. Kinderen en jongeren zijn soms nog niet zo goed in staat om hun gevoelens te onderscheiden en te beschrijven. Volwassenen kunnen helpen door de gevoelens te benoemen en het kind of de jongere te leren onderscheid te maken tussen verschillende gevoelens. Het is tevens belangrijk om uit te leggen dat gevoelens normaal zijn en dat er geen goed of slecht is, en dat het uiten ervan niet flauw of zwak is.

Wienese (2010) geeft aan dat het voor sommige ouders, vooral vaders met een migratie-achtergrond, moeilijk kan zijn om over hun gevoelens te praten, en dat respect voor ouders soms kan betekenen dat er afstand wordt gehouden. Dit kan ertoe leiden dat kinderen zich niet begrepen voelen omdat er niet altijd openlijk gesproken wordt over emoties zoals liefde en verdriet. Openheid is belangrijk, maar niet altijd mogelijk. wat kan leiden tot een gebrek aan begrip van de gevoelens van elkaar binnen het gezin.

Als volwassenen kinderen aanmoedigen om hun gevoelens te uiten, maar ze zelf hun emoties verbergen, zal het kind dit gedrag vaak overnemen. We willen bevorderen dat volwassenen openlijk hun gevoelens tonen en uit te leggen waarom ze zich zo voelen. Bij hevige emoties is het echter belangrijk om deze enigszins in de hand te houden en aan te geven dat ze met de tijd zullen verminderen. Verder kunnen kinderen en jongeren hun pijnlijke gevoelens soms uiten in problematisch gedrag, wat meestal niet effectief en vaak zelfs schadelijk is. Volwassenen kunnen ze helpen alternatieve manieren te vinden om met deze gevoelens om te gaan en ze over te brengen. Kinderen en jongeren hebben nood om aan te leren dat er verschillende manieren zijn om met emoties om te gaan en dat het uiten ervan niet verkeerd is.

6.2.5 Vorming

In het huidige aanbod zien we dat er in elke provincie vormingen worden gegeven voor professionals en ouders rond rouw, georganiseerd door Missing you (www.missingyou.be) en vzw Rouwkost (www.rouwkost.be). Vzw Rouwkost is een organisatie die twee internetplatforms beheert met als doel kinderen en jonge mensen te helpen, informeren en begeleiden bij het plotselinge verlies van een dierbare. Echter zijn deze vormingen niet gratis voor deelnemers. Dit financieel aspect is meteen al de eerste struikelblok voor professionele begeleiding. Wel heeft vzw Rouwkost een brochure ontworpen die concrete basisinformatie biedt om ouder(s) te helpen hun rouwende kinderen zo goed mogelijk te begeleiden in de eerste weken na het plotselinge overlijden. Het doel is om ouders wegwijs te maken in het omgaan met de rouw van hun kinderen en hen handvatten te bieden om hen te ondersteunen tijdens deze moeilijke periode.

Mijn veranderingsvoorstel is om op basis van deze brochure vormingen te organiseren voor gezinnen die te maken hebben met verlies. De brochure is geschreven in eenvoudige taal en biedt duidelijke stappen en voorbeelden om ouders te helpen hun kinderen tijdens deze moeilijke periode te ondersteunen. Ik streef naar inclusieve groepen waar alleenstaande ouders elkaar kunnen ontmoeten en samen een gevoel van verbondenheid kunnen ervaren door hun gedeelde ervaringen van verlies.

Het is mijn intentie om de vormingen bij voorkeur te organiseren in culturele dienstencentra of binnen gebouwen van moskeeën. Door deze locaties te kiezen, wil ik een breder publiek met een migratie-achtergrond bereiken en een vertrouwde omgeving bieden. Dit maakt deelname aan de vormingen toegankelijker voor hen. De locatie dient een aangename en rustgevende ruimte te zijn waar deelnemers zich op hun gemak voelen. Tijdens de bijeenkomsten zal er altijd gezorgd worden voor een drankje en versnaperingen, zodat deelnemers zich welkom en verzorgd voelen.

De vormingen zullen worden geleid door een gezinswetenschapper, bij voorkeur met een migratie-achtergrond, om zo de herkenning en erkenning te vergroten bij gezinnen. De psychologische invalshoek toont dat de voorkeur van jongeren met een migratie-achtergrond voor een hulpverlener met een vergelijkbare achtergrond voort komt uit culturele sensitiviteit, gedeelde ervaringen, taal en communicatie, en het gevoel van vertrouwen en veiligheid dat dit kan bieden. Dit draagt bij aan effectievere en bevredigende begeleiding tijdens een moeilijke periode van rouw.

Verder is een gezinswetenschapper is opgeleid om situaties te benaderen vanuit diverse perspectieven en aandacht te hebben voor de gezinscontext. De gezinswetenschapper beschikt over de geschikte vaardigheden om de deelnemers te begeleiden, waarbij dynamieken rond gezinnen en familiecontext zullen worden besproken. Met hun kennis van de sociale kaart kunnen ze waardevolle inzichten bieden en deelnemers informeren over beschikbare hulpbronnen en doorverwijzen naar professionele diensten indien nodig. Bovendien zullen de communicatievaardigheden van een gezinswetenschapper worden benut om ondersteunende en informatieve gesprekken te voeren.

Verder wil ik ook vrijwilligers betrekken bij de vormingen, die kunnen helpen met taken zoals telefonische uitnodigingen of het regelen van vervoer naar de vormingen. Deze vrijwilligers kunnen ook ervaringsdeskundigen zijn die zelf een verlieservaring met een kind hebben meegemaakt, waardoor ze een waardevolle bron van steun en begrip kunnen zijn voor andere deelnemers.

Bovendien kan een vertegenwoordiger van een uitvaartmaatschappij worden uitgenodigd om hun ervaringen te delen en inzichten te bieden vanuit hun werkgebied.

Om een inclusievere benadering te hanteren en om verschillende gemeenschappen te bereiken, ben ik ook van plan om de vormingen in verschillende talen aan te bieden. Rouw is een universele ervaring die ons allen raakt, daarom wil ik diverse gemeenschappen ondersteunen en begeleiden die de Nederlandse taal niet machtig zijn. Dit door samen te werken met gezinswetenschappers die de talen beheersen die het meest gesproken worden in Vlaanderen.

Als afsluiting wil ik ook de informatiebrochure laten afdrukken en beschikbaar stellen aan de deelnemers. Deze brochures zullen altijd op voorraad zijn, zodat degenen die dat willen ze ook kunnen meenemen voor familieleden of kennissen die er ook behoefte aan hebben. Om een inclusievere benadering te bevorderen, ben ik van plan om de informatiebrochure te vertalen naar verschillende talen en deze tentoon te stellen, zodat de informatie toegankelijk is voor een breder publiek.

6.2.6 *Opmerking bij de informatiebrochure van vzw Rouwkost*

De informatiebrochure is zeker bruikbaar als algemene gids, maar het mist volgens mij een belangrijk element: een cultuursensitieve benadering. Rouw is een universele ervaring, maar de manier waarop mensen rouwen, wordt beïnvloed door hun culturele achtergrond en geloofsovertuigingen, zoals ook omschreven in de literatuurstudie. Het toevoegen van een cultuursensitieve benadering zou een enorme meerwaarde bieden. Het zou gezinnen met verschillende achtergronden helpen zich gehoord, begrepen en ondersteund te voelen tijdens een van de meest uitdagende periodes in hun leven.

Verder zou een cultuursensitieve benadering niet alleen de effectiviteit van de brochure vergroten, maar ook bijdragen aan het opbouwen van vertrouwen en verbinding binnen gemeenschappen. Het is een kans om inclusiviteit te omarmen en te laten zien dat we als maatschappij bereid zijn om te luisteren naar en te leren van de diverse rouwervaringen die onze samenleving rijk is. Om deze reden worden de vormingen verrijkt met cultuursensitieve aspecten, zoals het integreren van culturele achtergronden en de invloed van de islamitische geloofsovertuiging.

6.2.7 *Eigen bijdrage bij de informatiebrochure*

De eigen bijdrage over de culturele achtergronden bij het rouwproces van kinderen met een migratie-achtergrond omvat de volgende aspecten:

- Begrip voor culturele verschillen in rouw
- Effectieve communicatie over de dood
- Geruststelling van het kind
- Bewustzijn van meervoudige identiteiten
- Betrekken van de gemeenschap en het familienetwerk
- Ondersteuning van emotionele expressie

Een uitgebreide versie van deze bijdrage is te vinden in bijlage A3.

6.2.8 Opmerking veranderingsvoorstel

Een kritische opmerking over deze vormingen is dat ondanks de inspanningen om een inclusieve en toegankelijke benadering te hanteren, er nog steeds enkele mogelijke belemmeringen kunnen zijn voor bepaalde groepen. Bijvoorbeeld, hoewel de vormingen worden georganiseerd in culturele dienstencentra of moskeeën om een vertrouwde omgeving te bieden aan mensen met een migratie-achtergrond, kunnen sommige deelnemers zich mogelijk nog steeds niet volledig op hun gemak voelen vanwege sociale, culturele of taalkundige barrières. Daarnaast kunnen de kosten voor het vertalen van de brochure naar verschillende talen en het afdrukken ervan een financiële uitdaging vormen, vooral voor organisaties met beperkte middelen.

6.2.9 Besluit veranderingsvoorstel

Vormingen rond rouw zijn waardevol en gekend, maar niet altijd toegankelijk voor gezinnen met een migratie-achtergrond, die mogelijk niet bekend zijn met het aanbod of de taalbarrière ervaren. Dit veranderingsvoorstel biedt een oplossing door specifieke vormingen te organiseren die rekening houden met de behoeften van deze gezinnen, met name gericht op het welzijn van hun kinderen. Door rouwenden met een migratie-achtergrond samen te brengen en de vormingen te leiden door gezinswetenschappers, bij voorkeur met een migratie-achtergrond, kan de herkenning en erkenning binnen deze gemeenschappen worden vergroot. Dit veranderingsvoorstel draagt bij aan een inclusievere ondersteuning van gezinnen met een migratie-achtergrond tijdens een moeilijke periode van rouw.

6.3 Tweede veranderingssvoorstel: Preventieve lessen rond verlies en verdriet in schoolcontext

In de pedagogische invalshoek beschreven we de ontwikkelingsstadia van kinderen en jongeren en hoe kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond anders rouwen dan hun leeftijdsgenoten. Het belang van educatie en begrip hiervoor is van groot belang voor hulpverleners, maar in het bijzonder voor leerkrachten. Daarnaast laat de literatuurstudie zien wat de impact kan zijn van rouweducatie in de vorm van preventieve lessen over verlies en verdriet. Het veranderingsvoorstel richt zich op alle kinderen en jongeren met migratie-achtergrond die ondersteund worden door (zorg-)leerkrachten.

De tweede reden voor keuze van dit veranderingsdoel, is dat in mijn probleemverkenning (casus) opvalt dat geen van de drie kinderen tijdens hun rouwproces adequate begeleiding heeft gekregen op school. Terwijl Yusuf externe ondersteuning ontving van een psycholoog, en Cansu zelf de behoefte voelde om maanden later hulp te zoeken bij een hulpverlener, bleven zij in de schoolomgeving grotendeels onbegeleid. Dit gebrek aan ondersteuning op school benadrukt het belang van het implementeren van preventieve lessen over rouw en verdriet in het onderwijs, zodat kinderen en jongeren de nodige ondersteuning kunnen krijgen tijdens deze moeilijke periodes in hun leven. De preventieve lessen bieden een kans om het onderwerp rouw bespreekbaar te maken in de klas, waardoor kinderen later, wanneer ze een verlieservaring meemaken, zich comfortabeler voelen om hun leerkrachten of medestudenten aan te spreken en om hulp te vragen.

6.3.1 Belang en voordelen

Kinderen en jongeren worden regelmatig geconfronteerd met verlies en verdriet, variërend van het overlijden van een geliefde tot scheidingen of veranderingen in hun leefomgeving. Deze ervaringen hebben emotionele en psychologische effecten, waarbij jonge mensen soms niet weten hoe ze met hun gevoelens moeten omgaan. Preventieve lessen rond verlies en verdriet zijn daarom waardevol voor hun ondersteuning.

Deze lessen bieden educatie, reflectie en copingvaardigheden, waardoor jongeren leren over rouwprocessen en manieren om ermee om te gaan. Dit helpt hen hun emoties te begrijpen en te verwerken, en empathie te ontwikkelen voor anderen in vergelijkbare situaties. Door deze lessen op scholen aan te bieden, wordt rouw bespreekbaar en voelen kinderen zich gesteund om hun gevoelens te uiten en te delen. Dit kan een enorme opluchting zijn voor kinderen die worstelen met verlies, omdat ze weten dat ze niet alleen zijn en hun gevoelens erkend worden.

Voor kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond zijn deze lessen nog waardevoller. Ze bieden steun bij culturele verschillen in rouwrituelen, taalbarrières en gevoelens van vervreemding. Cultuursensitieve lessen creëren een inclusieve omgeving waarin alle jongeren zich gehoord en gesteund voelen in hun rouwproces. Daarnaast bevorderen deze lessen open communicatie tussen leerlingen, leraren en ouders, en moedigen ze een cultuur van empathie en begrip aan. Door deze lessen in het curriculum op te nemen, leren kinderen op een gezonde en constructieve manier omgaan met verlies.

6.3.2 Ontwerp

De lessen zijn opgebouwd in twee delen en vormgegeven in een wereldreis, waar emoties de basis vormen:

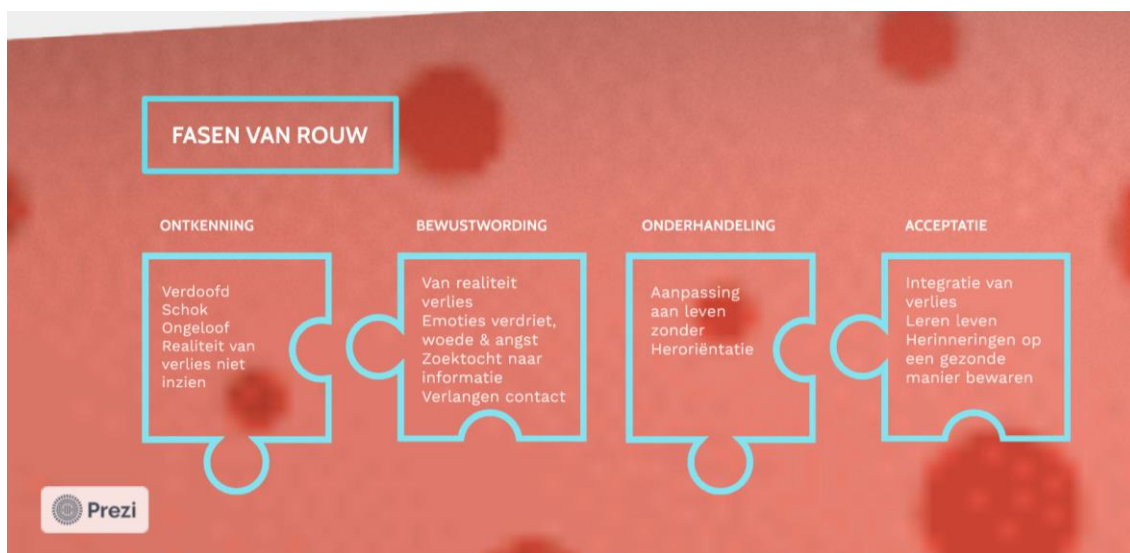
Les 1: Welzijns-bevorderende lessen om bij te dragen aan de emotionele en mentale groei van leerlingen. Deze onderwerpen worden op een leuke, maar subtiele manier geïntegreerd in een lespakket. Door deze onderwerpen op een positieve manier te benaderen en leerlingen ruimte te bieden voor vragen en discussie kunnen ze hier makkelijker over praten. Het doel van deze les is om jongeren op een leuke manier een gezonde levensstijl te ontwikkelen en veerkrachtig te worden bij de uitdagingen in het leven, het bevorderen van hun welzijn. Er wordt gebruik gemaakt van de vier basisemoties en een afgeleide vijfde emotie:

- VREUGDE
- WOEDE
- VERDRIET
- ANGST
- SCHAAMTE

Les 2: Emoties koppelen aan verlies en verdriet, duidelijk maken dat je verschillende emoties kan ervaren en niet iedereen op dezelfde manier rouwt. De nadruk van de les ligt op begrip, empathie en ondersteuning. Rouw en verdriet zijn zeer kwetsbare onderwerpen die helaas als de dood gezwezen worden voor jongeren. Het doel van deze les is om leerlingen te helpen begrijpen dat rouw een natuurlijk onderdeel is van het leven en dat er manieren zijn om ermee om te gaan. De lessen zijn cultuursensitief en toont verschillende tradities en culturen.



Figuur: Les 1 - Wereldreis rond onze emoties



Figuur: Les 2 – Reismap rouw - Fasen van rouw

De volledige opbouw en de handleidingen bij deze twee lessen, vind je in bijlagen: B1, B2 en B3.

6.3.3 Allerheiligen en Allerzielen

Het integreren van preventieve lessen over verlies en verdriet in het lespakket, met name tijdens de periode van Allerheiligen en Allerzielen, biedt een waardevolle gelegenheid om deze belangrijke onderwerpen op een passende en betekenisvolle manier aan te pakken binnen het curriculum van scholen. Allerheiligen en Allerzielen zijn traditionele christelijke feestdagen die worden gevierd om respectievelijk alle heiligen en de overledenen te herdenken. Deze periode staat symbool voor reflectie, herinnering en eerbetoon aan geliefden die niet meer bij ons zijn (Keirse, 2017). Het is een tijd waarin veel mensen stilstaan bij verlies en rouw, en waarin gemeenschappen samenkomen om steun te bieden aan degenen die rouwen.

Door preventieve lessen over verlies en verdriet te integreren in het lespakket tijdens deze periode, kunnen scholen een waardevolle bijdrage leveren aan de emotionele en psychologische ontwikkeling van hun leerlingen. Het biedt leerlingen de mogelijkheid om op een gestructureerde en ondersteunende manier te leren omgaan met verlieservaringen, terwijl ze tegelijkertijd de tradities en betekenissen van Allerheiligen en Allerzielen leren kennen en waarderen.

Bovendien biedt het integreren van deze lessen tijdens deze periode een natuurlijke context en relevantie voor de leerlingen. Het stelt hen in staat om hun eigen ervaringen van verlies te verbinden met bredere culturele en religieuze tradities, wat kan bijdragen aan een dieper begrip en een gevoel van verbondenheid binnen de schoolgemeenschap. Zo kunnen scholen niet alleen bijdragen aan de emotionele veerkracht van hun leerlingen, maar ook aan hun begrip van en respect voor diverse culturele en religieuze tradities rondom deze belangrijke aspecten van het menselijk leven.

6.3.4 De dag van Arafah

De laatste dag van de ramadan, bekend als de dag van Arafah, heeft een symbolische betekenis en is een belangrijke dag in de islamitische kalender. Het is een dag van bezinning, vergeving en gebed, waarop moslims een pègrinstocht ondernemen naar de heilige plaats: de berg van Arafat. Ze richten zich tot Allah met smeekbeden en intenties (Saylan, 2022). Verder is het ook een dag waar moslims hun dierbaren gaan bezoeken in hun graven en smeekbedes verrichten en denken aan de overleden en denken over hun eigen sterfelijkheid (Isik, 2022). Ze verrichten smeekbeden en denken intensief aan de overledenen, wat hen ook doet reflecteren over hun eigen sterfelijkheid.

De parallellen tussen de dag van Arafah en de vieringen van Allerheiligen en Allerzielen kunnen worden gevonden in de gemeenschappelijke thema's van herinnering, respect en eerbetoon aan degenen die zijn overleden. Net zoals Allerheiligen en Allerzielen een tijd zijn voor christenen om stil te staan bij hun dierbaren die zijn overleden, zo is de dag van Arafah voor moslims een gelegenheid om de graven van hun geliefden te bezoeken, aan hen te denken en te bidden voor hun zielen. Zo kunnen leerkrachten en hulpverleners een link leggen tussen deze thema's en het bevorderen van intercultureel begrip en samenwerking.

6.3.5 Opmerking veranderingsvoorstel

Ondanks de waardevolle intenties van preventieve lessen over verlies en verdriet, zijn er mogelijke nadelen. Deze lessen kunnen sommige kinderen overweldigen en onbedoeld traumatische herinneringen oproepen, vooral voor degenen die recent een persoonlijk verlies hebben meegemaakt. Bovendien kan het gebrek aan adequate ondersteuning en training voor leerkrachten resulteren in een minder positieve ervaring voor leerlingen, los van de tijd die ze wel of niet hebben om deze lessen te geven. Het is belangrijk om deze potentiële nadelen zorgvuldig te overwegen en passende maatregelen te nemen om ervoor te zorgen dat preventieve lessen over verlies en verdriet effectief en ondersteunend zijn voor alle leerlingen.

6.3.6 Besluit

Preventieve lessen rond rouw en verdriet voor kinderen kunnen een diepgaand effect hebben op hun emotioneel welzijn en ontwikkeling. Deze lessen bieden niet alleen educatieve kennis, maar

ook emotionele ondersteuning die essentieel is voor het vermogen van kinderen om te leren en te groeien. Door het bevorderen van open gesprekken, het bieden van ondersteunende bronnen en het creëren van een cultuur van begrip en steun, kunnen scholen een veilige omgeving bieden voor rouwende leerlingen. Als gidsen op deze reis spelen leerkrachten en hulpverleners een belangrijke rol door mededogen, empathie en begrip te tonen, en door te helpen bij het vinden van veerkracht en wijsheid, zelfs in de moeilijkste tijden. Hun inspanningen dragen bij aan het algehele welzijn en succes van kinderen op school, en bereiden hen voor om veerkrachtig om te gaan met uitdagingen in een steeds veranderende wereld.

Het tweede veranderingsvoorstel heeft als doel dat scholen deze preventieve lessen opnemen in hun curriculum, niet alleen als reactie op specifieke verliesgebeurtenissen, maar ook als een proactieve benadering van het bevorderen van het emotioneel welzijn van alle leerlingen. Als gezinswetenschapper en toegewijde leerkracht ben ik diep gemotiveerd om deze preventieve lessen rond verlies en verdriet te ontwerpen en te delen. De motivatie voor dit veranderingsvoorstel komt voort uit de passie voor het welzijn van kinderen en jongeren en de overtuiging dat preventieve educatie een grote rol speelt in het ondersteunen van hun emotionele ontwikkeling. Met dit veranderingsvoorstel hoop ik bij te dragen aan een cultuur van empathie, begrip en veerkracht in scholen en educatieve omgevingen.

6.4 Derde veranderingsvoorstel: een cultuursensitief kinderboek rond verlies en verdriet

Dit veranderingsvoorstel heeft als doelgroep alle kinderen die een verlieservaring hebben ervaren. Het boek is gericht om samen te werken met ouders, hulpverleners, leerkrachten en opvoeders. Aanleiding voor dit veranderingsvoorstel is het feit dat ik geen cultuursensitieve kinderboek heb gevonden in de bibliotheek rond verlies en verdriet. In de wereld van Nederlandstalige kinderboeken over rouw en verlies ontbreekt namelijk vaak een cultuursensitieve benadering, met name gericht op de Islamitische gemeenschap en haar rituelen rondom de dood. Dit gemis is voelbaar, vooral voor kinderen met een migratie-achtergrond wiens rouwprocessen en tradities niet altijd overeenkomen met die van de westerse samenleving. Hierdoor ervaren zij vaak frustratie en onbegrip. Als gezinswetenschapper met een migratie-achtergrond voel ik de urgentie om deze leegte te vullen door een kinderboek te ontwerpen dat niet alleen de universele thema's van verlies en verdriet behandelt, maar ook de unieke culturele en religieuze aspecten van de Islamitische gemeenschap belicht. Dit veranderingsvoorstel biedt een verhaal dat kinderen met een migratie-achtergrond herkennen en waarin zij zich kunnen identificeren. Een verhaal dat hen troost biedt en hen helpt hun emoties te begrijpen binnen de context van hun eigen geloof en tradities.

Door dit kinderboek te schrijven, hoop ik een bron van steun en begrip te bieden aan deze kinderen, en tegelijkertijd bij te dragen aan een inclusievere literatuur die recht doet aan de diversiteit van onze samenleving. Mijn motivatie is geworteld in de overtuiging dat elk kind het recht heeft om hun rouwproces te ervaren op een manier die past bij hun eigen achtergrond en cultuur, en dat literatuur een krachtig middel is om deze behoefte te vervullen.

6.4.1 Belang van een cultuursensitieve kinderboek

Het schrijven van een kinderboek over verlies en verdriet kan een waardevol hulpmiddel zijn om kinderen te begeleiden bij hun ervaringen van verlies. Het biedt herkenning en identificatie. Door

middel van personages en situaties waarin kinderen zich kunnen herkennen, beseffen ze dat ze niet alleen zijn in hun gevoelens, inclusief kinderen met een migratie-achtergrond. Daarnaast biedt het boek een veilige ruimte voor emotionele expressie. Kinderen kunnen door het volgen van het verhaal van de personages hun eigen emoties verkennen en uiten. Het boek kan ook educatief zijn door informatie te verschaffen over het rouwproces, wat kan dienen als basis voor gesprekken tussen volwassenen en kinderen over verlies en hoe ermee om te gaan.

Verder biedt het lezen van een kinderboek over verlies troost en geruststelling. Het normaliseert gevoelens van verdriet en rouw en toont kinderen manieren om hiermee om te gaan, wat een gevoel van begrip en acceptatie bevordert. Sommige boeken bevatten ook personages die actie ondernemen om met hun verdriet om te gaan, waardoor kinderen het gevoel krijgen dat ze enige controle hebben over hun emoties.

Kinderboeken bieden ook een toegankelijke manier om het gesprek over verlies te openen, waardoor volwassenen met kinderen kunnen praten over hun ervaringen of zorgen. Bovendien laten verhalen diverse perspectieven zien op verlies, inclusief verschillende culturele achtergronden, wat kinderen helpt een breder begrip te ontwikkelen en empathie te tonen voor anderen. Ook illustraties en symbolen bieden in kinderboeken een symbolische manier om verlies te begrijpen en te verwerken. Ze helpen bij het visualiseren van abstracte emoties en concepten.

6.4.2 Doel

Mijn streven reikt verder dan het creëren van een kinderboek, het is een ambitie om rouw en verlies bespreekbaar en heilzaam te maken voor kinderen in kwetsbare omstandigheden op macro-niveau. Dit veranderingsvoorstel strekt zich uit naar hulpverleners, opvoeders, leerkrachten en andere professionals die betrokken zijn bij de zorg en educatie van kinderen. Door middel van dit kinderboek en bijbehorende materialen wilt dit veranderingsvoorstel deze professionals inspireren en empoweren om op een cultuursensitieve manier om te gaan met rouw en verdriet bij kinderen met diverse achtergronden.

Mijn visie omvat een samenwerking met organisaties zoals Fedasil, waarbij ik vrijwillig vormingen wil geven en mijn boek wil gebruiken als een instrument voor rouwverwerking. Ik geloof in de kracht van interactieve en participatieve methoden, waarbij kinderen actief betrokken worden bij het proces van heling. Dit uit zich bijvoorbeeld in de introductie van een 'troostzalf'. In het boek wordt een bijzondere troostzalf beschreven, een zalf die kinderen kunnen gebruiken wanneer de pijn van verlies ondraaglijk wordt. Deze zalf biedt niet alleen fysieke verlichting, maar ook emotionele steun aan hun verdriet. Bij het boek wordt een speciale doe-het-zelf kit geleverd, waarmee kinderen zelf hun troostzalf kunnen maken. Dit biedt hen de mogelijkheid om actief deel te nemen aan het proces van heling en zelfzorg, terwijl ze zich verbonden voelen met de thema's en personages van het verhaal.

Bovendien streef ik ernaar om mijn boek toegankelijk te maken in de bibliotheken van lagere scholen. Als gezinswetenschapper is het voor mij vanzelfsprekend dat kinderen de juiste ondersteuning krijgen, niet alleen in hun persoonlijke rouwproces, maar ook in hun ontwikkeling als empathische en veerkrachtige individuen.

6.4.3 Verhaal: De tuin van geduld

In een rustige buurt, omringd door hoge bomen en kleurrijke bloemen, bevindt zich een betoverende tuin genaamd 'De Tuin van Geduld'. In deze tuin komen twee kinderen, Sara en Muaz, elk met hun eigen verdriet.

Sara is een meisje dat haar geliefde grootvader heeft verloren. Ze komt naar de tuin om rust te vinden onder de schaduw van de appelbomen, waar zij en haar grootvader vaak samen zaten. In de tuin houdt ze een dagboek bij, waarin ze haar gedachten en herinneringen opschrijft. Aan de andere kant van de tuin komt Muaz, een jongen wiens mama is overleden. Muaz voelt de leegte in zijn hart en zoekt troost tussen de bloeiende rozenstruiken, die zijn mama zo mooi vond. Hij brengt vaak gedichten naar de tuin en leest ze voor aan de wind.

Gedicht van Muaz:

*In rozenbloesems, zo vol van pracht,
Mis ik jou, mijn moeder, dag en nacht.
Mijn hart huilt, verlangend naar jouw lach,
Bid ik voor geduld, op elke dag.*

Op een dag merken Sara en Muaz elkaar op terwijl ze in stilte door de tuin dwalen. Hun ogen ontmoeten elkaar. Ze delen verhalen over hun verlies, hun herinneringen en de uitdagingen van het omgaan met verdriet. Sara vertelt over haar grootvader, die ver weg begraven ligt, waardoor ze hem niet kan bezoeken. Muaz op zijn beurt deelt zijn verdriet over zijn overleden moeder, van wie hij geen afscheid heeft kunnen nemen. Hoewel haar laatste rustplaats slechts enkele minuten van zijn huis is, voelt hij toch de afstand, net zo ver als waar Sara's grootvader rust.

In de loop van de tijd groeit er een speciale band tussen Sara en Muaz. Ze vinden troost in elkaars aanwezigheid en steunen elkaar. Muaz vertelt Sara dat hij zich soms alleen voelt. Alsof niemand hem echt begrijpt, en dat maakt hem soms boos. Zijn woorden waren een mengeling van frustratie en verdriet. Fluisterend vertelt hij ook over zijn angst om ook zijn papa te verliezen. Die onzekerheid maakt hem nog verdrietiger.

Sara luisterde aandachtig naar Muaz en vertelde hem dat hij niet de enige was met die gevoelens. Sara begreep zijn angst en verdriet. Haar woorden brachten een gevoel van troost en geruststelling bij Muaz. Ze vinden troost in elkaars aanwezigheid en steunen elkaar. Ze ontdekken ook dat ze dezelfde maan zien en dezelfde sterren tellen als ze 's nachts naar de hemel kijken.

Op een heldere nacht volgen Sara en Muaz een gloeiende pad van vuurvliegjes. Daar ontmoeten ze een wijze, Farid, die hen vertelt dat dit de 'Tuin van de sterren van geduld' is. Elke ster vertegenwoordigt het geduld van hen die zijn overgegaan.

Farid leidt Sara en Muaz naar een helder veld vol gloeiende sterren. Elke ster heeft een verhaal, een moment van geduld tijdens moeilijke tijden. Sara en Muaz ontdekken de sterren van hun eigen dierbaren en begrijpen dat hun geduld een blijvende erfenis is. Sara en Muaz delen hun eigen verhalen met Farid en ontdekken dat hun geliefden ook momenten van geduld kenden. Ze leren dat

geduld niet alleen een eigenschap is van de overledenen, maar ook iets wat ze zelf kunnen vormen tijdens hun rouwproces.

In de tuin ontdekken de kinderen een bijzonder fenomeen: sterrenklokken die zachtjes rinkelen wanneer iemand met geduld wordt herdacht. Sara en Muaz realiseren zich dat ze hun verdriet kunnen omzetten in een symfonie van liefde en geduld. Ze besluiten hun eigen sterren toe te voegen aan de tuin, zodat anderen ook de kracht van geduld kunnen ervaren.

De volgende ochtend vraagt Sara aan Muaz of hij zijn moeder een speciaal geschenk wilt geven. Muaz knikt instemmend en luistert aandachtig naar wat Sara te zeggen heeft. Ze deelt met hem wat haar opa haar ooit had geleerd toen hij zelf met verlies te maken kreeg. Hij had haar verteld over het planten van een boom of bloem ter nagedachtenis aan een geliefde, zodat de overledene goede daden kon blijven ontvangen. Hij noemde het eeuwige liefdadigheid. Geïnspireerd door deze wijze woorden, besluiten Sara en Muaz samen nieuwe bloemen te planten en een mooie herdenkingsplaats te maken voor hun dierbaren. Tijdens het herstellen van de oude paden vinden ze een mandje vol rozen en lavendel samen met een potje glinsterende zalf. Verwonderd kijken Sara en Muaz naar het potje en lezen ze het label: 'troostzalf'. Ze begrijpen meteen dat dit een speciale zalf is, bedoeld om troost te bieden in tijden van verdriet.

Samen plukken ze enkele rozenblaadjes en mengen ze deze met de glinsterende zalf, terwijl ze de geur van de bloemen inademen en zich omringd voelen door hun kalmerende energie. Terwijl ze de zalf op hun handen smeren, voelen ze een warme gloed van troost en liefde door hun lichaam stromen. Sara en Muaz besluiten om een deel van de troostzalf te bewaren en een deel te delen met andere kinderen die de tuin bezoeken. Ze delen ze in kleine potjes die ze verspreiden door de Tuin van Geduld.

Slot: Sara en Muaz brengen hun families naar de tuin en delen de schoonheid van de 'Sterren van Geduld'. Onder de appelboom, die nu vol bloesems staat, herdenken ze samen hun dierbaren en koesteren ze dat geduld een eeuwige gloed in hun harten zal achterlaten.

Slotgedicht van Muaz:

Mijn liefde voor jou is nu de ster die schittert in de nacht,

Een eeuwige herinnering, zo helder en zacht.

Ik koester de herinneringen, klein en groot,

En draag jouw liefde als een kostbaar goud.

Dit kinderboek belicht de kracht van gedeeld verdriet, troost, geduld en herinneringen in het rouwproces van kinderen, met een focus op de symboliek van de sterren. Het benadrukt het idee dat de liefde en geduld van degenen die zijn overleden, voortleven als stralende sterren in de harten van degenen die achterblijven. De troostzalf wordt een symbolisch geschenk van verbondenheid en steun voor alle kinderen die de tuin bezoeken. De tuin wordt een symbool van hoop, herstel en het belang van delen.

6.4.4 Sadaqa Djeriya – Eeuwige liefdadigheid

In het boek komt een vorm van Sadaqa Djeriya voor. Sadaqa Djeriya, ook wel bekend als eeuwige liefdadigheid, verwijst naar een vorm van liefdadigheid of vrijwillige bijdrage die continu wordt gegeven en voortduurt na de dood van de geveer. Het wordt gekenmerkt door zijn duurzaamheid en blijvende impact, zelfs nadat de geveer is overleden of wanneer men in naam van de overledene Sadaqa Djeriya verricht (Ali, 2024). In de Islam wordt het sterk aangemoedigd en beschouwd als een zeer deugdzame daad. Het kan verschillende vormen aannemen, zoals het sponsoren van onderwijs voor kansarme kinderen, het financieren van waterputten of drinkwaterprojecten, het ondersteunen van weeshuizen, het bouwen van moskeeën of het planten van bomen.

Het idee achter Sadaqa Djeriya is dat de voordelen van de liefdadigheid zich blijven opstapelen. De blijvende impact van deze doorlopende liefdadigheid wordt gezien als een manier om zegeningen te verdienen en spirituele beloningen te ontvangen, niet alleen in dit leven, maar ook in het hiernamaals (As-Soejoethie, 2005). Het concept benadrukt de kracht van liefdadigheid als een instrument voor positieve verandering en blijvende impact. Het spoort gelovigen aan om na te denken over hun nalatenschap en hoe ze hun goede daden kunnen voortzetten. Het is een manier om een blijvend verschil te maken in de wereld en tegelijkertijd spirituele beloningen te verdienen (Ali, 2024).

6.4.5 Wat het kan betekenen voor een kind of jongere

In het verhaal van Sara en Muaz, die rouwen om het verlies van hun geliefden, wordt een bijzondere daad van liefde en herinnering ontdekt. Samen besluiten ze bomen en planten te planten ter nagedachtenis aan de overledenen. Dit idee, doorgegeven als een kostbaar geschenk van hoop, draagt een diepe symboliek van continuïteit en verbondenheid met zich mee (Ali, 2024). Het planten van de bomen wordt niet alleen gezien als een daad van liefdadigheid, maar ook als een belofte van groei en leven, zelfs te midden van verdriet.

Als het kind actief deelneemt aan het planten van de boom, wordt het empowered en krijgt het een gevoel van een zekere controle over zijn rouwproces. Maar bovenal leert het kind geduld, want net zoals een boom tijd nodig heeft om te groeien en tot bloei te komen, heeft het rouwproces ook tijd nodig (Keirse, 2020). Het besef dat de geliefde persoon voortleeft in de boom, die groeit en bloeit met de herinneringen aan hen, brengt troost en vrede aan het rouwende hart. Het contact met de natuur tijdens het planten van de boom biedt rust en sereniteit, waardoor het kind verbonden voelt met iets groters dan zichzelf (Singer, 2013).

Bovendien draagt het planten van de boom een diepe spirituele betekenis. Het wordt gezien als een daad van liefde en goedheid die zegeningen brengt, zowel voor de geveer als voor degenen voor wie het wordt gegeven. Door deze betekenisvolle daad van doorlopende liefdadigheid voelen de kinderen zich verbonden met hun geliefde overledenen op een manier die troost biedt en heling bevordert (Singer, 2013). Het herinnert de kinderen eraan dat liefde nooit verdwijnt en dat de herinneringen aan de geliefde persoon altijd levendig blijven, net als de boom die groeit en bloeit in hun naam.

6.4.6 Opmerking veranderingsvoorstel

Een kritische opmerking bij dit veranderingsdoel is het vermijden dat het boek bijdraagt aan het veralgemenen van culturele identiteit, waarbij één enkele manier van rouwen en omgaan met verdriet wordt gepresenteerd als representatief voor alle kinderen met een migratie-achtergrond. Diversiteit binnen deze gemeenschappen moet worden erkend en benadrukt, waarbij wordt aangetoond dat er verschillende manieren zijn om met verlies om te gaan, zelfs binnen dezelfde culturele achtergrond. Het gevaar van veralgemenen ligt in het creëren van stereotypen en het negeren van de individuele ervaringen en diversiteit binnen culturele groepen. Kinderen met een migratie-achtergrond hebben verschillende achtergronden, ervaringen en tradities, en het is belangrijk om hun unieke perspectieven te respecteren en te weerspiegelen in het boek. Dit veranderingsvoorstel kan hier de eerste in zijn, waar andere kunnen op volgen.

6.4.7 Besluit veranderingsvoorstel

Dit voorstel beoogt een cultuursensitief kinderboek te ontwikkelen om kinderen te helpen bij het verwerken van verlieservaringen. Het doel is om professionals en gemeenschappen te voorzien van tools voor rouwondersteuning en een inclusievere benadering van rouw te bevorderen. Het is gericht op een brede doelgroep, waaronder kinderen met diverse achtergronden, ouders, hulpverleners, leerkrachten en opvoeders. De motivatie achter dit voorstel komt voort uit de constatering dat er een gebrek is aan cultuursensitieve kinderboeken in de bibliotheek met betrekking tot verlies en verdriet, met name voor kinderen uit de Islamitische gemeenschap.

Het doel van dit initiatief gaat verder dan alleen het schrijven van een kinderboek; het beoogt rouw en verlies bespreekbaar en heilzaam te maken voor kinderen op een breder niveau. Het streeft naar het bieden van hulpmiddelen en inzichten aan professionals die betrokken zijn bij de zorg en educatie van kinderen, met als uiteindelijke doel het welzijn van kinderen te verbeteren. Ook wordt gestreefd naar toegankelijkheid van het boek in bibliotheken van lagere scholen, om het voor alle kinderen beschikbaar te maken als bron van troost en begrip. Door actieve betrokkenheid van kinderen bij het helingsproces, bijvoorbeeld door middel van een 'troostzalf' doe-het-zelf kit, wordt gestreefd naar een duurzame impact op hun welzijn.

Mijn veranderingsvoorstel om een cultuursensitief kinderboek te ontwikkelen, gedreven door mijn motivatie om recht te doen aan de diversiteit van de samenleving, heeft het potentieel om een positieve verandering teweeg te brengen in het leven van rouwende kinderen en hun omgeving.

6.5 Besluit en werkveld-toets

Vanuit mijn centrale onderzoeksvraag heb ik drie veranderingsdoelen ontwikkeld, gericht op het bieden van betekenisvolle ondersteuning en begeleiding aan kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond tijdens hun rouwproces. Het overkoepelende doel is om deze jongeren effectief en sensitief te ondersteunen bij hun verlieservaringen. De drie gepresenteerde veranderingsvoorstellen streven ernaar om op verschillende manieren inclusieve en cultuursensitieve begeleiding te bieden. Elk veranderingsvoorstel biedt een unieke benadering om kinderen en jongeren te helpen omgaan met rouw en verdriet, rekening houdend met hun specifieke behoeften en culturele achtergronden.

Het eerste voorstel benadrukt de noodzaak van vormingen rond rouw die specifiek zijn afgestemd op gezinnen met een migratie-achtergrond. Door deze vormingen te organiseren met gezinswetenschappers die zelf ook een migratie-achtergrond hebben, wordt de herkenning en erkenning binnen deze gemeenschappen vergroot. Dit zorgt ervoor dat gezinnen die te maken hebben met taalbarrières en culturele verschillen toch de benodigde ondersteuning en begeleiding kunnen ontvangen.

Het tweede voorstel richt zich op het integreren van preventieve lessen rond rouw en verdriet in het curriculum van scholen. Deze lessen bevorderen niet alleen het emotioneel welzijn van kinderen, maar dragen ook bij aan een cultuur van empathie en begrip binnen de schoolomgeving. Door proactief deze lessen aan te bieden, worden kinderen beter voorbereid om met verlies en verdriet om te gaan, wat essentieel is voor hun gehele ontwikkeling en veerkracht.

Het derde voorstel beoogt de ontwikkeling van een cultuursensitief kinderboek dat kinderen helpt bij het verwerken van verlieservaringen. Dit boek biedt niet alleen troost en inzicht voor kinderen met diverse achtergronden, maar dient ook als hulpmiddel voor ouders, leerkrachten en hulpverleners. Door de actieve betrokkenheid van kinderen, bijvoorbeeld via een 'troostzalf' doe-het-zelf kit, wordt een duurzame impact op hun welzijn nagestreefd.

Gezamenlijk dragen deze drie veranderingsvoorstellen bij aan een inclusievere en meer ondersteunende benadering van rouw en verlies, met bijzondere aandacht voor de behoeften van kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond. Door deze initiatieven wordt niet alleen het welzijn van deze kinderen en hun gezinnen bevorderd, maar wordt ook een bredere cultuur van begrip, empathie en steun binnen onze samenleving gestimuleerd.

Ik wou mijn veranderingsvoorstellen toetsen bij mijn stagebegeleider waar ik de privilege had om te kunnen werken met kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond van 6 tot 18 jaar. Verder heb ik ook een gesprek gehad met de zorgleerkracht die werkzaam is in het Francois Laurent Instituut te Gent en werkt met kinderen van 6 tot 12 jaar. Tot slot heb ik De Leye Katlyn, pedagogisch begeleider van leerkrachten in het Stedelijk Onderwijs, om feedback gevraagd voor mijn derde veranderingsdoel. Daarnaast voorziet zij de scholen van boeken en legt de nadruk op cultuursensitieve boeken om herkenbaarheid bij kinderen te vergroten. De gedetailleerde versies van de feedback zijn uitgewerkt in de bijlagen D1, D2 & D3.

6.5.1 Feedback op het eerste veranderingsdoel

Zowel de zorgleerkracht als de stagebegeleider benadrukken het belang van een cultuursensitieve aanpak bij het ondersteunen van rouwende kinderen. De zorgleerkracht merkt op dat rouw, verdriet en verlies gevoelige thema's zijn, vooral voor kinderen met een migratie-achtergrond. Het betrekken van de familie is belangrijk zodat kinderen zowel thuis als op school een veilige plek hebben om hun emoties te uiten en over hun rouw te praten. Thuis wordt dit onderwerp vaak anders benaderd of zelfs als taboe gezien, waardoor vormingen voor gezinnen zeer behulpzaam kunnen zijn. Deze vormingen zouden ouders informeren en helpen het taboe te doorbreken, zodat school en ouders samen een vangnet kunnen vormen voor het kind.

De stagebegeleider vult aan dat het eerste veranderingsdoel meerdere componenten van welbevinden kan bevorderen. Door verdriet en rouw bespreekbaar te maken, draagt dit bij aan

emotioneel en relationeel welbevinden, maar ook aan sociaal en cultureel welbevinden. Ze omschrijft dat de cultuursensitieve benadering van de vorming ruimte biedt voor religieuze kaders, waardoor mensen zich erkend en herkend voelen binnen de samenleving. Dit verlaagt zowel talige als emotionele drempels, waardoor een inclusieve en ondersteunende omgeving wordt gecreëerd.

6.5.2 Feedback op het tweede veranderingsdoel

Zowel de zorgleerkracht als de stagebegeleider onderstrepen het belang van een cultuursensitieve aanpak bij het ondersteunen van rouwende kinderen. De zorgleerkracht benadrukt dat rouw, verlies en verdriet belangrijke thema's zijn die besproken moeten worden op school. Preventieve lessen over deze onderwerpen zijn waardevol om kinderen te informeren en een veilige omgeving te creëren voor wanneer zij met rouw te maken krijgen. Ze geeft aan dat het belangrijk is om een 'safe space' te creëren waar kinderen hun emoties kunnen delen en leren over rouw in verschillende culturen en gezinnen. Het koppelen van deze lessen aan religieuze gebeurtenissen kan hierbij helpen, maar ze benadrukt dat er ook aandacht moet zijn voor de veiligheid binnen de groep.

De stagebegeleider prijst mij voor mijn creativiteit, inzet en methodisch handelen in het ontwikkelen van een vorming van twee halve dagen over omgaan met emoties. Ze geeft aan dat ik de leerlingen kon boeien met inspirerende lesvoorbereidingen en authentieke verhalen, waardoor ze ruimte kregen om hun eigen kwetsbare verhalen te delen. De reacties van de leerlingen waren positief, zij voelden zich begrepen en gewaardeerd.

6.5.3 Feedback op het derde veranderingsdoel

Zowel de zorgleerkracht als de stagebegeleider benadrukken de noodzaak van cultuursensitieve middelen in het onderwijs om kinderen te ondersteunen bij rouw, verlies en verdriet. De zorgleerkracht geeft aan dat er een groot tekort is aan laagdrempelige en eenvoudige hulpmiddelen om deze gevoelige onderwerpen op het niveau van het kind te bespreken. Een cultuursensitief kinderboek kan kinderen helpen zich te herkennen in de personages, zowel in verhaal als uiterlijk en omgeving. Dit zou een waardevolle aanvulling zijn op de bestaande collectie boeken op haar school.

Mijn stagebegeleider, Lut, benadrukt dat het ook bijdraagt aan existentieel welbevinden. Door verhalen waarin kinderen via rituelen en religie een zinnige betekenis aan de dood kunnen geven, krijgen verdriet en pijn een plek. Cultuursensitieve methodieken zorgen voor meer sociaal en existentieel welbevinden. Het vinden van verhalen en methodieken in scholen of bibliotheken die aansluiten bij de eigen culturele en religieuze modellen helpt mensen zich gezien en verbonden te voelen met hun omgeving.

Katlyne De Leye vindt het kinderboek een sterk idee en waardeert dat het ene kind een ouder en het andere een grootouder verliest. Ze benadrukt echter dat het verlies van een broer of zus vaak onderbelicht is in kinderboeken, waar het meestal om grootouders gaat. Daarom stelt ze voor om een derde personage toe te voegen dat een broer of zus heeft verloren. Daarnaast prijst ze de afwisseling van het verhaal met gedichten als een fijne toevoeging.

Hoofdstuk 7 Algemeen besluit

Deze bachelorproef neemt ons mee op een reis door het complexe en dynamische rouwproces van kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond. Door de verkenning van psychologische, pedagogische en levensbeschouwelijke invalshoeken, hebben we een diepgaand inzicht verkregen in hoe deze groep rouwt en welke ondersteuning zij nodig heeft. De onderzoeksvraag richtte zich op het ontdekken van manieren om het rouwproces van deze kinderen en jongeren te ondersteunen, met een specifieke focus op cultuursensitieve benaderingen.

Op onze reis door de psychologische invalshoek, hebben we geleerd dat de emotionele, cognitieve en gedragsmatige dimensies van rouw nauw met elkaar verweven zijn en specifieke aandacht vereisen. De casus van Yusuf illustreert dit duidelijk: zijn emotionele reacties, zoals boosheid, verdriet en angst, manifesteerden zich in gedragsproblemen. Yusuf werd bijvoorbeeld boos en teruggetrokken na het verlies van zijn moeder, wat leidde tot conflicten op school en gedragsproblemen thuis. De cognitieve dissonantie die hij ervoer, zoals bij het zien van foto's van zijn moeder in een kritieke toestand zonder duidelijke uitleg, droeg bij aan zijn verwarring en stress. Hulpverleners moeten daarom aandacht besteden aan deze verschillende dimensies en de specifieke context van elk kind begrijpen.

Onze volgende halte, de pedagogische invalshoek, onthulde hoe verlies en rouw de emotionele ontwikkeling van kinderen kunnen beïnvloeden. De rol van opvoeders en leerkrachten is onmisbaar in het bieden van steun en begrip. Yusuf's leerkrachten merkten zijn gedragsproblemen op maar misten de context van zijn rouw, wat aangeeft dat training en bewustwording voor onderwijzend personeel noodzakelijk is. Door preventieve lessen en empathische ondersteuning kunnen scholen een veilige omgeving creëren waarin kinderen zich begrepen en gesteund voelen.

In de levensbeschouwelijke fase van onze zoektocht, ontdekten we het belang van religieuze en culturele overtuigingen in het rouwproces. Yusuf's vader volgde de wens van zijn vrouw om in België begraven te worden, ondanks het culturele taboe binnen de Turkse gemeenschap. Dit toont aan hoe belangrijk het is om culturele en religieuze waarden te respecteren en te integreren in de ondersteuning van rouwende gezinnen.

Onze reis heeft aangetoond dat het rouwproces van kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond uniek is en vraagt om een benadering die rekening houdt met hun culturele en religieuze achtergrond. Het aanbieden van cultuursensitieve ondersteuning is onmisbaar om deze kinderen en jongeren effectief te helpen bij hun rouwproces.

Om deze reis te bekronen, hebben we drie veranderingsvoorstellen aangegeven: vormingen voor gezinnen, preventieve lessen in scholen en de ontwikkeling van een cultuursensitief kinderboek. Elk voorstel biedt een specifieke manier om kinderen en jongeren te helpen hun verlieservaringen te verwerken en hun emotionele veerkracht te versterken.

Het eerste voorstel richt zich op het organiseren van vormingen voor gezinnen met een migratie-achtergrond, waarin het rouwproces van kinderen en jongeren centraal staat. Deze vormingen zijn nodig om ouders bewust te maken van de behoeften van hun kinderen tijdens het rouwproces. Ze bieden ook de kans om lotgenoten te ontmoeten en steun bij elkaar te vinden. Samenwerkingen met gemeenschapsorganisaties zoals moskeeën of cultuurcentra kunnen daarbij helpen. Het doel

is om een ondersteunend netwerk te creëren dat zowel ouders als kinderen helpt om op een gezonde en empathische manier met hun verlies om te gaan.

Het tweede veranderingsvoorstel richt zich op het geven van preventieve lessen rond verlies en verdriet in de schoolcontext. Uit ons onderzoek blijkt dat kinderen en jongeren op school vaak geen adequate begeleiding krijgen bij verlies. De nadruk ligt vaak op gedragsveranderingen en de impact hiervan op de klas, terwijl de emotionele onrust van het kind of de jongere over het hoofd wordt gezien. Dit onderstreept de behoefte aan voorlichting en preventieve lessen over verlies en verdriet. Het doel is om een context te creëren waarin leerlingen op school leren praten over verlies en verdriet. Dit dient niet alleen als een middel voor zelfexpressie en verwerking, maar ook als een manier om elkaar te steunen tijdens verlieservaringen. Daarnaast is het belangrijk dat leerkrachten de nodige training krijgen om tekenen van rouw bij kinderen te herkennen en om op een empathische manier steun te bieden.

Het derde veranderingsvoorstel betreft het ontwikkelen van een cultuursensitief kinderboek rond verlies en verdriet. Binnen de Turkse cultuur rust er verschillende taboes op de dood, waaronder het begraven worden in een niet-islamitisch land. Dit taboe wordt van ouder tot kind doorgegeven, waardoor sommige kinderen en jongeren hun geliefden kunnen bezoeken wanneer ze willen, terwijl anderen maanden of jaren moeten wachten. Voor kinderen kan dit frustrerend zijn. Daarom was het doel een kinderboek te schrijven voor kinderen en jongeren die tussen twee culturen opgroeien, waarin dit taboe en andere culturele aspecten van rouw worden besproken. Cultuursensitieve kinderboeken bieden herkenning en troost, terwijl ze ook educatieve waarde hebben door diversiteit te omarmen en begrip tussen verschillende gemeenschappen te bevorderen.

Door deze initiatieven toe te passen, kunnen hulpverleners, leerkrachten en ouders beter inspelen op de behoeften van kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond. Dit draagt uiteindelijk bij aan een inclusievere en empathischere samenleving.

Deze bachelorproef heeft ons begeleid op een reis van begrip en empathie voor rouw bij kinderen en jongeren met een migratie-achtergrond, en biedt praktische aanbevelingen voor hun ondersteuning. Door de toepassing van de drie veranderingsvoorstellen wordt er een basis gelegd voor een inclusievere en empathische benadering van rouw, wat nodig is voor het welzijn van deze kwetsbare groep. Dit onderzoek benadrukt het belang van een cultuursensitieve benadering van rouw, en biedt concrete handvaten om dit in de praktijk te brengen.

Literatuurlijst

- Ali, U. M. (2024). *Benefits of sadaqa jariya in an Islamic religion perspective*. The American Journal of Management and Economics Innovations, 6(03), 47-52.
- Al-Qajjim, I. (2015). *Geduld en dankbaarheid: Samenvatting van Oeddatoes-Saabirien wa Dhaakiratoesj-Sjaakirien*. Delft: Noer.
- Ansu, A. (2020). *Van harte gecondoleerd. Jong en verder zonder ouder(s)*. Amsterdam: Spectrum.
- As-Soejoethie, A. R. (2005). *De dood het graf en wat erna gebeurt*. Delft: Noer.
- Baker, T. & Rowland, J. (2019). *Ik wil je nooit vergeten. Een verhaal over rouw en herinneringen*. Utrecht: Kokboekencentrum.
- Bal, F. (2022). *Het einde van iemand*. Haarlem: Gottmer.
- Belhadj Kouider, E., Koglin, U., & Petermann, F. (2014). *Emotional and behavioral problems in migrant children and adolescents in Europe: A systematic review*. European Child & Adolescent Psychiatry, 23, 373-391.
- Bonte, J. (2018). *Vragen en antwoorden van een humanist*. De Uil van Minerva, 30(3).
- Boonen, S. & Van Alphen, M. (2010). *Buurman reus niet meer/nooit meer*. Hasselt: Clavis
- BOUSSETTA, H., (2004, mei). *Islam en moslims in België*. Lokale uitdagingen & algemeen denk-kader. Synthesenota. Geraadpleegd op 30 april 2024, van http://www.kbs-frb.be/files/db/NL/PUB_1413_Islam_en_moslims_Belgie.pdf
- Bosse, A. & Klammt, A. (2016). *Omdat ik je zo mis. Afscheid nemen, missen en herinneren*. Ootmarsum: Randazzo.
- Craenhals, E. & Geyskens, E. (2018). *Hart op slot. Een wegwijzer voor rouwverwerking bij kinderen*. Antwerpen: Standaard Uitgeverij.
- Crucq-Lokhorst, J. & Holm-Deuzeman, H. (2014). *Elk kind is anders. Een visie op pedagogische hulp*. Amsterdam: Boom.
- De Ganseman, N., Dewispelaere, J., Goossens, A., Lecoyer, K., Sannen, L., Van der Straeten, L. & Vanarwegen, H. (2023). *In gesprek geraakt. Handboek voor hulpverleners: van basis tot verdieping*.
- Dirkx, J. & Nicolai, N. (2014). *Kind, gezin & identiteit*. Amsterdam: Sjabbolet.
- Dif, M. (2005). *Ziekte en dood in de Islam: Ceremonieën en gedragingen*. Brussel: Tasnim.
- Dujardin, M., Polspoel, A. & Roskans, K. (2006). *Het leven gaat door zeggen ze: Lotgenoten in rouw ontmoeten elkaar*. Leuven: Davidfonds.
- Eriksson, E. & Nilsson, U. (2007). *De mooiste begrafenis van de wereld*. Rotterdam: Lemniscaat.
- Fijen, L. & Keirse, M. (2017). *Mijn moeder. Steeds dichterbij*. Tiel: Lannoo.
- Franke, P. (2013). *Omgaan met verlies en verdriet: Vind opnieuw de kracht om verder te gaan en geef het verdriet een plaats in je leven. Alles over rouwverwerking*. Oosterhout: Centrale.
- Gehrmann, K. & Lüftner, K. (2013). *Ik mis papa. Een boek over rouwverwerking*. Zoetermeer: Biblion.

- Geldof, D. (2013). *Superdiversiteit als onverwerkte realiteit: een uitdaging voor het sociaal werk*. Alert, 39.
- Genijn, K. (2013). *Schooltas vol verdriet. Leren omgaan mer rouw in de klas*. Leuven: Acco.
- Gelaude, K. (2020). *Tot wij elkaar weerzien*. Overbode: Erasme.
- Hellingman, K. (2022). *Sterven en laten sterven: Een reactie op de 'voltooid leven' discussie*. Filosofie & Praktijk, 43(1), 66-74.
- Groeipakket (2023). *Cijfers op maat*. Geraadpleegd op 24 maart 2024, van <https://www.opgroeien.be/kennis/cijfers-en-onderzoek/groeipakket/cijfers-op-maat>
- Işık, Z. (2022). *Osmanli toplumunda sufilerin Ramazan bayrami adet ve gelenekleri*. Hitit Sosyal Bilimler Dergisi, 15(2), 393-409.
- Janssens, W. (2016). *Verhalen voor gevoelige oortjes*. Uitgegeven in eigen beheer.
- Javaux, A., Huque C., Pomay, A. & Waxweiler, C. (2019). *Paulette. Een verhaal over euthanasie voor jong en oud*. Hasselt: Clavis.
- Kanmaz, M. (2002). *Moskee en godsdienstbeleving. Leven als moslim in een lekenstaat*. Gent, Centrum voor Islam in Europa. Geraadpleegd op 23 maart 2024, op <http://www.flwi.ugent.be/cie/RUG/kanmaz3.html>
- Keirse, M. (2011). *Later begint vandaag: Antwoorden over de laatste levensfase, palliatieve zorg en euthanasie*. Tielt: Lannoo.
- Keirse, M. (2015). *Als ik er niet meer ben. Goed omgaan met de laatste fase van het leven*. Tielt: Lannoo.
- Keirse, M. (2017). *Helpen bij verlies en verdriet: Een gids voor het gezin en de hulpverlener*. Tielt: Lannoo.
- Keirse, M. (2020). *Kinderen helpen bij verlies: Een boek voor iedereen die van kinderen houdt*. Tielt: Lannoo.
- Knipscheer, Mooren & Kleber, (2005). *Migranten in de ggz: empirische bevindingen rond gezondheid, hulpzoekge- drag, hulpbehoeften en waardering van zorg*. Tijdschrift voor Psychiatrie, 47, 753-759.
- Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2006). *Over rouw. De zin van de vijf stadia van rouwverwerking*. Amsterdam: Ambo-Anthos.
- Lafranchi, M. (2017). *Maakt religie een verschil? Islamitische pedagogie beter begrijpen*. Den Haag: Acco.
- Leopold, J. H. (2022). *Uit den tuin van Epicurus*. Lindhardt: Ringhof.
- Lievegoed, B. (2003). *Ontwikkelingsfasen van het kind*. Zeist: Christofoor.
- Lust, A. & Del Moral Aroyo, M. (2019). *Rode touwen*. Bodegraven:Pumbo.
- Maes, J., & Jansen, E. (2009). *Ze zeggen dat het overgaat: leven met rouw en verdriet*. Witsand.
- Maso, I. (2007). *Onsterfelijkheid: van twijfel naar zekerheid*. Kampen: Ten Have.

- Saylan, İ. (2022). *Hacc-ı Ekber Günü Hakkında Şârihlerin Yaklaşımları*. İhya Uluslararası İslam Araştırmaları Dergisi, 8(2), 567-601.
- Scaut, L. (2015). *Doodgewoon. Kinderen en begeleiden bij rouw voor leerkrachten, hulpverleners en ouders*. Tielt: Lannoo.
- Scaut, L. (2020). *Dood zijn, is dat voor altijd? En alle andere vragen van kinderen over de dood*. Van Halewyck.
- Scaut, L. (2021). *Rouw in de klas. Draaiboek omgaan met rouw en verdriet*. Pelckmans.
- Singer, A. (2013). *Giving practices in Islamic societies*. Social Research: An International Quarterly, 80(2), 341-358.
- Statbel (2023, 8 juni). *Herkomst. Diversiteit naar herkomst in België*. Geraadpleegd op 10 april 2024, van <https://statbel.fgov.be/nl/themas/bevolking/structuur-van-de-bevolking/herkomst#:~:text=Diversiteit%20naar%20herkomst%20in%20België&text=Op%2001%2F01%2F2023%20was,van%20Statbel%2C%20het%20Belgische%20statistiekbureau>
- Van De Plassche, H. (2018). *Rouwe kost. Een handreiking bij overlijden en rouw*. Tielt: Lannoo.
- Van Dijk, A. C. (2019). *Kan ik nog iets voor u betekenen?*
- Van der Kooi, M. (2021). *Verdriet is een werkwoord*. KokBoekencentrum.
- Van Wielink, J., Van Geelen-Merks, D. & Wilhelm, L. (2017). *Professioneel begeleiden bij verlies*. Amsterdam: Boom.
- Vlaamse overheid, (2018). *Vlaamse migratie- en integratiemonitor*. Geraadpleegd op 10 april 2024, van <https://www.vlaanderen.be/publicaties/vlaamse-migratie-en-integratiemonitor-2018#:~:text=De%20Vlaamse%20migratie%2D%20en%20integratiemonitor,een%20Belgisch%20en%20Europees%20kader>
- Volkan, V. D. (2018). *Immigrants and refugees: Trauma, perennial mourning, prejudice, and border psychology*. Routledge.
- Wienese, I. (2010). *Troost voor tranen. Verhalen over verlies en rouw van jongeren uit verschillende culturen*. Kampen: Ten Have.

Bijlagen

Bijlage A: Veranderingsvoorstel 1: Vormingen voor gezinnen met een migratie-achtergrond rond verlies en verdriet

Bijlage A1: Handleiding vorming

Doelgroep:

Ouders met een migratie-achtergrond die al dan niet een verlieservaring hebben meegemaakt.

Doel:

Kennismaking met het concept van rouw, en ouders stimuleren om kinderen en jongeren op een gepaste manier te begeleiden tijdens het rouwproces.

Werkwijze:

Een informatieve en interactieve vorming

Inhoudelijk:

Bespreking van het thema rouw, verlies en verdriet.

Aandachtspunten bij kinderen en jongeren en waarmee rekening te houden, tools aanreiken om kinderen en jongeren te betrekken bij het gebeuren.

Locatie:

Lokalen binnen culturele dienstencentra en moskeeën.

Duur en frequentie:

Een vorming van twee uur, gepland in de avonduren of in het weekend. Om alle ouders de mogelijkheid te bieden deel te nemen, wordt een aparte ruimte gereserveerd voor de kinderen, waar een vrijwilliger aanwezig zal zijn. Op deze manier worden ouders niet belemmerd door de aanwezigheid van hun kinderen en kunnen zij de vorming bijwonen.

Begeleiding:

Deze vorming kan gegeven worden door een gezinswetenschapper (met een migratie-achtergrond), ondersteund door vrijwilligers.

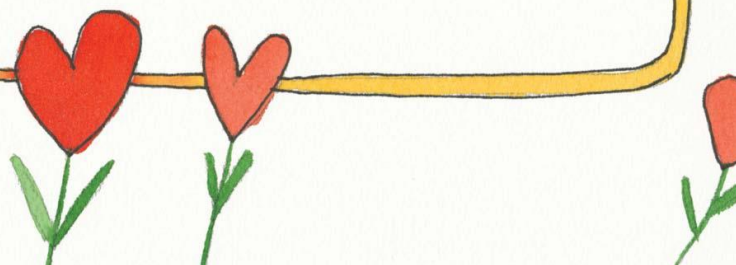


Voorwoord

Iemand die een bijzondere plaats in het leven van de kinderen in nam, is er plots niet meer...

Na een dergelijke gebeurtenis heeft u waarschijnlijk veel vragen. Overmand door eigen gevoelens is het ook moeilijk om de kinderen op te vangen.

In deze brochure kan u concrete basisinformatie terug vinden om de kinderen, in de eerste weken na het plots overlijden, zo goed mogelijk te ondersteunen.



Inhoudstafel

1. Hoe reageren kinderen op een plots overlijden?
2. Wat kunnen kinderen begrijpen over doodgaan?
3. Hoe vertel je dat iemand overleden is?
4. Wat vertel je over de dood?
5. Wat vertel je over de omstandigheden?
6. Laat je kinderen afscheid nemen?
7. Wat vertel je over begraven en cremeren?
8. Neem je kinderen mee naar de uitvaart?
9. Hoe rouwen kinderen?
10. Hoe kun je als ouder kinderen helpen in hun verdriet?
11. Waar kan ik terecht voor professionele hulp?



1. Hoe reageren kinderen op een plots overlijden?

Kinderen vertonen gelijkaardige reacties en emoties als volwassenen. Het verschil is dat kinderen **nog niet volledig begrijpen wat er gebeurt**. Daarnaast kunnen ze ook **hun gevoelens nog niet uitdrukken**.

Na een plots overlijden kan men bij kinderen soms **veranderingen in hun gedrag** opmerken: het kind gaat opnieuw bedplassen of duimzuigen, het kind gedraagt zich agressief, het kind is aanhankelijk, presteert minder op school, enz. Het kind kan, om de ouders te sparen, (on)bewust zijn rouw uitstellen. Ook kan het een volwassen rol overnemen om zorg te dragen voor het gezin.

Een plots overlijden kan eveneens een **waaiër aan emoties** losmaken bij kinderen. Denk maar aan angst, boosheid, onmacht, schaamte, schuld, verdriet, verwarring, enz.

2. Wat kunnen kinderen begrijpen over doodgaan?

Kinderen gaan, afhankelijk van de leeftijd, anders met de dood om. Om kinderen te begrijpen is het belangrijk om een zicht te hebben op de leeftijdsspecifieke reacties:

Kinderen van vier, vijf maanden tot twee jaar

- We denken vaak ten onrechte dat deze kinderen te klein zijn om te beseffen dat er iemand is gestorven. Kinderen van deze leeftijd kunnen het echter heel snel **aanvoelen als er iets mis is**.
- Na een overlijden zal de wereld van het kind niet meer zo veilig en comfortabel lijken. Kinderen kunnen op deze leeftijd **onbehagen** vertonen wanneer ze een vertrouwd ouderfiguur missen. Men ziet hoe het kind rouwt door een **verandering in eet- en slaapgewoonten**.

Kinderen van twee tot vijf jaar

- Kinderen zijn op deze leeftijd **niet in staat om te begrijpen dat de dood onomkeerbaar is**. Het begrijpen van de verschillende aspecten van de dood vraagt tijd.
- Op deze leeftijd denken kinderen vaak dat ze een soort **magische kracht** hebben om dingen te laten gebeuren. Wanneer ze een ouder verwenst hebben omdat ze geen televisie meer mochten kijken, kunnen ze denken dat zij dit veroorzaakt hebben.
- Hun verdriet is slechts af en toe zichtbaar. Daardoor denkt men onterecht dat ze niet geraakt zijn door het overlijden. Deze kinderen zijn heel goed in staat om te rouwen maar ze kunnen **hun gedachten en gevoelens nog niet uitdrukken** in woorden.

- Op deze leeftijd zullen de kinderen in het begin allerlei **vragen** stellen. Dit kan overgaan in een vorm van **verbijstering en regressief gedrag**. Denk maar aan de rokken hangen en aandacht vragen. Zij kunnen ook **opstandig** reageren.

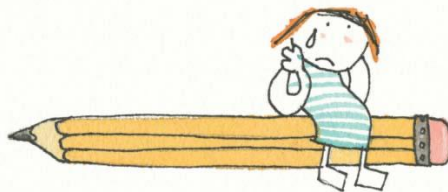
Kinderen van vijf tot acht jaar

- Deze kinderen **beginnen te begrijpen dat de overledene niet meer terugkomt**. In hun ogen sterven enkel oude mensen. Soms denken ze zelfs dat sterven besmettelijk is.
- Op deze leeftijd zijn kinderen **gefascineerd door wat er allemaal met het lichaam gebeurt**. Alsook wat begraven en cremieren juist inhoudt.
- Kinderen van deze leeftijd zijn kwetsbaar. Ze begrijpen alles maar ze hebben **nog niet de mogelijkheid om met hun verdriet om te gaan**. De eerste verdediging is vaak ontkenning. Deze kinderen huilen vaak in stilte. Ouders moeten hen laten weten dat ze verdriet mogen uiten.
- Indien de kinderen hun gevoelens niet uiten, ontwikkelen ze vaak een **fantasieleven** waarin de volwassene sterk geïdealiseerd wordt. Op die manier zullen ze hem in leven houden. Dit zal op een manier gebeuren waardoor niemand anders er nog met kan concurreren.
- Sommige kinderen kunnen ook **schuldgevoelens** hebben, bijvoorbeeld als er laatst een onenigheid geweest is met de overledene.
- Uit schrik dat ouderen uit hun directe omgeving zouden sterven, zijn ze **erg afhankelijk tegenover vertrouwde personen**.
- Op deze leeftijd willen kinderen vaak ook niet anders behandeld worden dan hun vriendjes. Ze **verzwijgen** daardoor vaak het overlijden.

Kinderen van acht tot twaalf jaar

- Deze kinderen begrijpen dat de overledene niet meer terugkomt maar vragen zich vooral af "**waarom die persoon?**"
- Op deze leeftijd zijn de kinderen minder afhankelijk. Hun onafhankelijkheid is nog zeer fragiel. Een plots overlijden roept hun kinderlijke gevoelens weer op maar ze zullen dit proberen te **verbergen**.
- Deze kinderen kunnen zich **opstandig, boos en ongehoorzaam gedragen**. Dit is voor hen gemakkelijker dan hun afhankelijkheid toe te geven. Zij worden hierdoor vaak berispt in plaats van ondersteund.
- Soms kunnen kinderen **gedragingen en gewoonten van de overledene overnemen** om zo enige verantwoordelijkheden over te nemen. In beperkte mate kan men dit toestaan, maar het is zeker niet aan te moedigen.
- Kinderen op deze leeftijd hebben de **behoefte hun verdriet te uiten**. Ze duwen dit vaak echter weg. Een veilige thuissituatie schept de mogelijkheid om de pijn te erkennen en hun verdriet te uiten.

Ieder kind beleeft zijn verdriet verschillend. Over het algemeen verloopt dit zoals hierboven omschreven maar uiteraard komen er ook variaties in voor.



3. Hoe vertel je dat iemand overleden is?

Kinderen die te maken krijgen met een plots overlijden willen begrijpen wat er aan de hand is en zekerheid hebben dat iemand voor hem of haar zal zorgen.

Om te beginnen is het belangrijk dat het kind de informatie krijgt van een **vertrouwenspersoon**. Wanneer het niet lukt om het zelf te vertellen, kan u steeds hulp aan de slachtofferbejegenaar of anderen vragen.

Om slecht nieuws te melden bestaat er **geen ideaal moment**. Wacht niet te lang om met het kind te praten. Het is belangrijk om dit in een **rustige, vertrouwde omgeving** te doen.

Je kunt met een **inleidende zin** beginnen om het kind te laten luisteren:

- Ik moet je iets ergs vertellen...
- Ik heb een verdrietige boodschap voor je...

Kinderen kunnen in emotionele situaties maar een kleine hoeveelheid informatie aan. Vertel **kort en bondig** de basisinformatie. Je mag kinderen **niet dwingen** tot meer informatie dan ze zelf willen.

Geef kinderen **voldoende tijd om vragen te stellen en commentaar te geven**. Kinderen kunnen soms moeilijke vragen stellen waar we geen antwoord op hebben. Zeg eerlijk dat je ook alles niet weet. Ze voelen zich immers beter wanneer ze horen dat ze niet de enigen zijn die het niet weten. Je kunt vragen hoe het kind het zelf ziet. Het kind kan bijvoorbeeld een tekening maken over waar mama of papa nu is.

Wees niet bang voor je eigen emoties. Kinderen mogen best zien dat je verdriet hebt. Vertel hen dat het goed doet om te huilen en te praten.

4. Wat vertel je over de dood?

Het is belangrijk om aan kinderen duidelijk te maken wat dood zijn juist betekent. Ze moeten heel goed weten dat de overledene **geen pijn meer heeft, niets meer hoort of ziet en dat hun hart niet meer klopt**. Indien dat besef er niet is, is de gedachte dat de overledene begraven of gecremeerd wordt verschrikkelijk.

Symboliek is niet verkeerd maar let er echter wel mee op. Jonge kinderen kunnen opmerkingen letterlijk opnemen. Hierdoor kunnen misverstanden ontstaan:

- **Mama slaapt voor altijd**: Je geeft de kinderen hoop dat de persoon ooit kan wakker worden. Kinderen kunnen ook bang worden om te gaan slapen en nooit meer wakker te worden.
- **Papa is op een verre reis**: Kinderen voelen zich hierdoor in de steek gelaten. Ze vragen zich af waarom ze niet mee mogen en waarom papa niet terugkomt. Ze zullen hopen om de terugkomst. Wanneer anderen werkelijk op reis moeten, zullen ze ook angstig worden.
- **God heeft jouw broer weggehaald omdat hij zo lief was**: Het kind kan zich lastig gedragen uit angst dat God hem of haar ook komt halen.
- **Jouw zus is een sterretje aan de hemel**: Kinderen kunnen 's avonds bang zijn omdat er heel veel sterren aan de hemel zijn.
- ...

5. Wat vertel je over de omstandigheden?

Volwassenen willen kinderen steeds beschermen. Angst en bezorgdheid hinderen hen om eerlijk te zijn over de omstandigheden van het overlijden.

Kinderen kunnen echter op een bewonderenswaardige manier omgaan met allerlei feiten en gebeurtenissen op voorwaarde dat ze een **eerlijke uitleg in hun woorden en op hun niveau** krijgen.

Wanneer kinderen geen of onvolledige informatie krijgen, zullen ze gaan **fantaseren**. Er is echter het gevaar dat ze met behulp van hun fantasie de realiteit erger maken dan het is.

Ook bij zelfdodingen is het belangrijk om de feiten te vertellen zoals ze zijn en **niets te verdoezelen**. Kinderen hebben immers heel fijne antennes die stemmingen en spanningen opvangen. Ze hebben eveneens een **groot vertrouwen in de ouders**. Wanneer kinderen de waarheid van anderen achterhalen zullen ze zich bedrogen voelen.

Het is belangrijk om **niets te forceren**. Laat het over aan het ritme van het kind om te vernemen wat hij of zij wil weten. Ouders kunnen dingen voorstellen maar zonder iets op te dringen. Zou je graag... is daarbij een goede beginzin.

6. Laat je kinderen afscheid nemen van de overledene?

Volwassenen willen kinderen beschermen. Ze denken dat het zien van een overledene afschrikwekkend is. Om het mooie beeld van de overledene te bewaren, willen ze niet dat kinderen de overledene nog gaan groeten.

Het zien van het lichaam van de overledene zal echter **bijdragen aan het besef van de werkelijkheid en de onherroepelijkheid van de dood**.

Wanneer men van de begroeting een moment maakt waar de gevoelens van de kinderen vooropgesteld worden, kan dit een positief gebeuren zijn voor hen. Men mag kinderen echter **niet dwingen**. Wanneer er weerstand is, kan men zoeken naar eventuele angsten en misvattingen met als doel deze weg te nemen.

Als kinderen beslissen om niet te gaan groeten, kunnen de ouders of steunfiguren steeds **foto's nemen** wanneer de overledene opgebaard ligt. Sommige kinderen betwijfelen achteraf immers hun keuze. Indien ze spijt krijgen van hun keuze kunnen de ouders hen de foto's aanreiken.

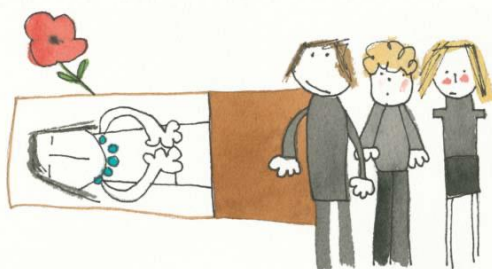
Vooraleer men de kinderen meeneemt om de overledene te groeten, moeten de ouders **hen zorgvuldig voorbereiden**. De ouders of steunfiguren gaan het best eerst alleen kijken. Het is immers belangrijk om een goede beschrijving te geven van de omgeving waar de overledene ligt opgebaard, hoe hij eruit ziet, enz. Hierbij moeten de ouders aandachtig zijn voor alles wat anders is dan normaal. Dit vergemakkelijkt de confrontatie voor de kinderen. Kinderen moeten eveneens voorbereid worden op de mogelijke reacties van volwassenen. Men kan eventueel ook de hulp van een vertrouwenspersoon inschakelen.

Kinderen hebben vaak de behoefte om concreet uitdrukking te geven aan hun verdriet. Het is dan ook goed om kinderen **aan te moedigen om iets mee te brengen** dat zij bij de overledene kunnen laten. Denk maar aan een bloem, een knuffel, een tekening, enz.

Bij een plots overlijden hebben kinderen uiteraard geen afscheid kunnen nemen van de overledene. Men kan kinderen aanmoedigen om **op te schrijven wat ze hadden willen zeggen aan de overledene of hen dit te laten vertellen**.

Kinderen hebben vaak de **uitdrukkelijke toelating nodig om de overledene vast te nemen of aan te raken**. Achteraf zeggen ze soms dat ze dit graag hadden gewild maar niet durfden. Dit kan steeds worden voorgesteld aan de kinderen.

In sommige situaties wordt het groeten van de overledene afgeraden door politie of de begrafenisondernemer. Denk hierbij maar aan een treinsuicide. Het is echter belangrijk om in een dergelijke situatie te zoeken naar wat wel mogelijk is. Soms vinden kinderen het genoeg om gewoon een toonbaar deel van de overledene te zien of te voelen.

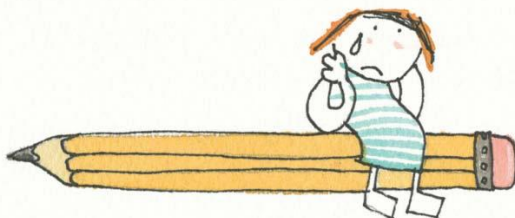


7. Wat vertel je over begraven en cremen?

Kinderen hebben soms veel technische vragen over begraven en cremen. **Eerlijkheid** is hierbij de beste houding. De antwoorden kunnen aangepast worden aan hun leeftijd.

Wanneer volwassenen immers niet antwoorden op de vragen, zullen de kinderen een **eigen invulling geven met hun fantasie**. Dit kan vaak erger zijn dan de werkelijkheid. Als ouders een uitleg geven aan kinderen om de waarheid te verdoezelen, zullen ze vaak op een of ander moment vastlopen.

Om eventuele angstgevoelens te voorkomen of te verlichten, kunnen volwassenen samen met de kinderen **alles stap voor stap overlopen**.



8. Neem je kinderen mee naar de uitvaart?

De uitvaart is een **belangrijk familiegebeuren** en een **manier van afscheid nemen**. Naast verdriet is er eveneens vaak liefde en steun. Het kan voor kinderen heilzaam zijn om dit mee te beleven. Uit de ervaring blijkt dat het kinderen helpt in het verwerken van het overlijden.

Jonge kinderen gaan het beste mee als de ouders het wensen en enkel als men hen kan laten gaan onder de hoede van een volwassene die minder in beslag wordt genomen door zijn eigen verdriet.

Oudere kinderen kan men het best aanmoedigen om mee te gaan. Indien ze de kans niet krijgen om hun verdriet te delen, verwerken ze het overlijden vaak moeilijker. Wanneer ze beslissen om niet mee te gaan, moet men hen echter niet dwingen. Er moet echter wel gezocht worden naar eventuele angsten met als doel deze weg te nemen.

Het kan kinderen ook helpen om **betrokken te worden bij de voorbereiding van de uitvaart**. Kinderen kunnen zelf ideeën aanbrengen, bloemen leggen op de kist, zorgen voor een lied of een tekst, enz.

9. Hoe rouwen kinderen?

Aan het rouwen van kinderen zijn enkele specifieke kenmerken verbonden:

- **Midden in het leven:** Om te beginnen rouwen kinderen midden in het gewone leven wanneer iets hun verdriet in gang zet en wanneer ze zich veilig genoeg voelen om hun gevoelens te uiten. De aanleidingen kunnen zeer divers zijn: iets maken voor moeder- of vaderdag, werken aan een nieuwjaarsbrief, zien hoe een vriendje van school wordt opgehaald door zijn vader of moeder, enz. Het verdriet kan kinderen overspoelen. Dit gebeurt vaak wanneer niemand, ook zichzelf niet, dat verwachten. Voor kinderen is dit zeer verwarrend. Kinderen willen hun ouders ook sparen. Ze verbergen daardoor vaak hun verdriet thuis.
- **In korte en intense periodes:** Kinderen zijn niet in staat om lange tijd met hun verdriet bezig te zijn. Ze vermijden daarom vaak om erover te praten. Daardoor zijn ze met onderbrekingen en soms gedurende jaren bezig met het verlies. De emoties van kinderen kunnen zeer explosief zijn. Ze kunnen hun agressie op iedereen richten. Het is belangrijk dat er een manier gezocht wordt waarop ze deze gevoelens kunnen uiten zonder zich hier schuldig over te voelen.
- **Tijdelijke regressie na verlies:** Na een overlijden kan er bij kinderen een terugval in hun functioneren optreden. Kinderen die bijvoorbeeld eerst heel zelfstandig waren, worden opnieuw aanhankelijk. Regressie moet men zien als een onderbreking, niet als een probleem. Kinderen zoeken via dit regressieve gedrag opnieuw aandacht van de volwassenen. Ze keren terug naar de tijd wanneer hun leven veilig was. Wanneer het regressief gedrag bestaat uit sociaal of onaangepast gedrag is het belangrijk om te zoeken naar een andere manier om aandacht te krijgen.

- **Uitleven in actie en spel:** Kinderen verwerken hun verdriet in spel of gedrag. Jonge kinderen hebben immers de mogelijkheid nog niet om te praten en na te denken over het gebeurde. In spel proberen ze een situatie te beheersen en het verdriet te onderbreken.
- **De rouw uitstellen:** Kinderen kunnen het rouwproces gedurende lange tijd uitstellen. Rouw is voor hen immers verwarrend. Ze moeten eerst voldoende veiligheid ervaren om zich durven over te geven aan de chaotische gevoelens en gedachten in hen. Het kan één of twee jaar of nog langer duren vooraleer een kind zijn verdriet toe kan laten.
- **Vernieuwde rouw bij belangrijke veranderingen:** Wanneer er belangrijke veranderingen gebeuren in het leven van het kind, komt er soms een vernieuwde aanval van gevoelens en gemis. Denk maar aan het verhuizen uit een woning waarmee heel wat herinneringen waren verbonden. Wanneer kinderen een emotionele of mentale stap zetten in het groeiproces, kan men ook verwachten dat ze het oude verlies herbeleven. Ze ervaren het anders en zullen het op een andere manier begrijpen.

10. Hoe kun je als ouder kinderen helpen in hun verdriet?

Om kinderen zo goed mogelijk te ondersteunen volgen hier enkele aandachtspunten:

- **Zorg voor uzelf:** Ouders en andere steunfiguren richten hen vaak eerst op het verdriet van de kinderen vooraleer ze zorgen voor zichzelf. Het is zowel voor uzelf als voor de kinderen belangrijk dat u op een goede manier rouwt. Indien u het rouwen uitstelt of wegduwt, kan dit immers op onverwachte momenten bovenkomen. Daarom is belangrijk om af en toe een rustpauze in te lassen. Op die manier zal u ook nieuwe energie hebben om het eigen verdriet en dat van de kinderen aan te pakken.
- **Durf hulp vragen:** Wanneer het u te moeilijk krijgt door eigen verdriet is het belangrijk dat een andere vertrouwenspersoon aandacht geeft aan de kinderen. Indien er problemen optreden, kan u contact opnemen met gespecialiseerde organisaties.
- **Wees eerlijk:** Kinderen moeten eerlijke en directe informatie krijgen. Ze achterhalen uiteindelijk toch de waarheid. Als volwassenen informatie achterhouden kunnen ze dit immers ontdekken door anderen. Dit kan het vertrouwen van het kind in hen schaden.
- **Deel uw verdriet:** Volwassenen willen hun verdriet vaak besparen aan de kinderen. Het is echter goed om verdrietige momenten te delen. Het geeft kinderen immers uitdrukkelijk de toelating om ook verdrietig te zijn.
- **Stel het kind gerust:** Het is belangrijk om het kind duidelijk te maken dat er altijd voor hem of haar gezorgd zal worden onafhankelijk van wat er gebeurd is en hoe moeilijk u het zelf heeft.

- **Geef kinderen de toelating om met hun verdriet bezig te zijn:** Als volwassenen zeggen dat het kind zich flink gehouden heeft, zal het kind niet goed omgaan met het verdriet. Het kind wil zich dan immers sterk houden voor hen.
- **Geef het kind de tijd om de dood te begrijpen:** Kinderen proberen de dood te begrijpen door vragen te stellen en door spel. Ze stellen vaak dezelfde vragen opnieuw. Sommige reacties zijn ook heel pijnlijk voor de ouders. Kinderen kunnen heel materialistische vragen stellen. Het is echter wel belangrijk dat kinderen de kans krijgen om deze vragen te stellen. Op die manier kunnen ze een stukje aan de puzzel toevoegen. Indien u geen gepast antwoord weet, vraag hoe het kind er zelf over denkt.
- **Betrek het kind:** Het kind zal zich gewaardeerd voelen wanneer het ook iets kan doen. Het kind kan bijvoorbeeld een tekst voorlezen op de begrafenis, helpen bij het uitkiezen van de muziek of een mooie tekening maken voor de overledene.
- **Hou er rekening mee dat kinderen niet lang met hevige gevoelens kunnen bezig zijn:** Als volwassenen met kinderen praten over sterven zullen de conversaties heel kort zijn. Kinderen veranderen van onderwerp en gaan spelen. Men mag kinderen niet onder druk zetten. Men denkt soms ten onrechte dat kinderen de overledene ook vergeten zijn. Kinderen uiten dit echter in spel, tekeningen en andere wegen.
- **Geef de gevoelens van kinderen voorrang:** Wanneer kinderen proberen om hun gevoelens te delen, kunnen volwassenen het beste dat beëindigen waarmee ze bezig waren. Op die manier krijgt het kind immers het gevoel dat zijn gevoelens belangrijk zijn en dat men de tijd wil nemen om te luisteren.

- **Informeer kinderen over mogelijke reacties en gevoelens:** Kinderen hebben vaak schuldgevoelens. Ze denken soms dat ze schuld hebben aan de dood omdat ze te lastig waren, omdat ze stout waren, enz. Dit is het magisch denken. Ouders of steunfiguren van de kinderen moeten dan duidelijk maken dat de dood hierdoor nooit veroorzaakt kan worden.
- **Geef kinderen de zekerheid dat het leven en het gezin verder gaat:** Kinderen hebben de behoefte om te bespreken wat anders zal zijn en wat hetzelfde zal blijven.
- **Zorg voor stabiliteit en vermijd grote veranderingen:** In de thuissituatie is het belangrijk dat er zoveel mogelijk regelmaat gehouden wordt. Door vertrouwde routines krijgt het kind een veilig gevoel. Kinderen hebben de behoefte om dicht bij de vertrouwde personen te blijven. Ze kunnen echter personen aanklappen. Dit kan moeilijk zijn maar als eenmaal aan hun behoefte van veiligheid en nabijheid voldaan is, wordt hun gedrag weer snel normaal.
- **Luister naar de kinderen:** Volwassenen moeten kinderen de kans geven om hun eigen gedachten en gevoelens uit te spreken. Als gevoelens niet geuit worden, kunnen ze later de verdere ontplooiing blokkeren. Bij een afwachtende houding hebben kinderen het gevoel dat ze over hun gedachten en gevoelens niet mogen praten.
- **Geef kinderen het gevoel dat ze kinderen mogen zijn:** Kinderen hebben de behoefte om te ervaren dat de ouderlijke rol van zorg, liefde, en discipline behouden blijft. Ze kunnen soms een ouderlijke rol beginnen overnemen. Dit moet echter wel in overeenstemming blijven met de leeftijd van het kind.

- **Geef erkenning voor de veranderingen in het leven van het kind:** Kinderen verliezen meer dan een dierbare persoon. Ze hebben het ook moeilijk met de veranderingen in de familie na het sterven van iemand. Denk maar aan de vader die aanwezig is bij alle voetbalwedstrijden, de moeder die zegt dat ze een dikke trui moeten aandoen wanneer het koud is, enz.
- **Informeer de omgeving van het kind:** De leerkracht op de hoogte brengen kan problemen op school vermijden. U kunt vrienden en familie van het kind stimuleren om aandacht op te brengen voor hen. Blijken van deelneming worden bijvoorbeeld uitsluitend aan volwassenen gestuurd. Dit soort bevestiging en waardering is echter belangrijk voor hen.
- **Bewaar herinneringen:** Mooie, tastbare herinneringen zijn van onschatbare waarde voor kinderen. Ze zorgen voor troost.

11. Waar kan ik terecht voor professionele hulp?

Slachtofferbejegening binnen politie

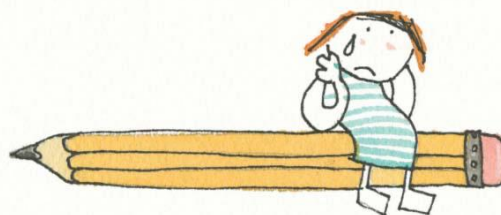
Slachtoffers en nabestaanden kunnen opgevangen worden door een slachtofferbejegenaar binnen de politie.

De dienst slachtofferbejegening van de lokale politie staat in voor de opvang, praktische bijstand en informatieverstrekking aan slachtoffers of nabestaanden.

Veel slachtoffers en nabestaanden hebben genoeg met een goede slachtofferbejegening. Anderen hebben soms nood aan extra zorg en informatie. Indien er verdere begeleiding nodig is, verwijzen zij door naar slachtofferhulp of andere externe hulpverleningsdiensten.

Huisarts

Vergeet niet dat u, na een plots overlijden, ook steeds terecht kan bij uw huisarts. Een huisarts is vaak de aangewezen persoon om nabestaanden op te vangen omdat hij of zij de familie meestal goed kent. De huisarts kan u eveneens inlichten over formaliteiten.



Bibliografie

Boeken

- KEIRSE, M., Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener. Tielt. Lannoo 2003.
- KEIRSE, M., Kinderen helpen bij verlies. Een boek voor al wie van kinderen houdt. Tielt. Lannoo 2007.
- SLACHTOFFERHULP, Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis. Praktische gids na een misdrijf of een plotseling overlijden. Tielt. Lannoo 2003.
- FIDDELAERS-JASPERS, R., Afscheid nemen. Veel gestelde vragen over kinderen en afscheid. Kampen. Ten Have 2005.
- VERLIEFDE E. e.a., Een wereld vol troost. Materialenset voor basisscholen rond 15 verliessituaties. Leuven. CEGO Publishers 2006.

Artikels

- CELIE, L., Rouwbegeleiding. Wat zeg ik tegen een kind?. Plus Magazine. november 2010, nr. 266, p. 27-28.

Brochures

- FEDERATIE PALLIATIEVE ZORG VLAANDEREN VZW, Niet te jong voor verlies – Kinderen en jongeren betrekken bij palliatieve zorg, Wemmel, 2008. (brochure)

Mondelinge bronnen

- WILLEMS, L., Mondelinge mededeling. Formeel gesprek, 6 december 2010. (Medewerker Slachtofferhulp CAW Archipel)
- JANSSENS, N., Mondelinge mededeling. Formeel gesprek, 9 december 2010. (Psychologe Netwerk Palliatieve Zorg Brussel-Halle-Vilvoorde)

Titel: De eerste troost – informatiebrochure voor ouders

Auteurs: Luc De Geyndt
Kim De Nil

Opmaak en vormgeving: Alibee
Artwork: Rosemarie de Vos
Druk: Vestagraphics

Met dank aan:

DELA



Erasmus
hogeschool
Brussel

Bert De Paep

© 2012, CEGO Publishers, Abdijstraat 1, 3271 Averbode, Belgium
www.cegopublishers.be

Alle rechten voorbehouden.

Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vermenigvuldigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

Eerste druk, eerste oplage: 2012

ISBN 978-90-77343-50-0
D/2012/5138/15
NUR 100

ISBN 978-90-77343-50-0



9 789077 343500

Culturele verschillen zijn bijzonder.

- Begrijp de culturele verschillen in rouw: Wees als ouder bewust van en heb respect voor de specifieke rouwrituelen, overtuigingen en gebruiken die je culturele achtergrond met zich meebrengt. Dit kan betekenen dat je kind bepaalde rituelen volgt die troost biedt die eigen zijn aan jullie cultuur.



- Geruststelling: Creëer ruimte voor je kind om vragen te stellen over jullie rituelen en gebruiken. Laat ze hun gevoelens uiten en bied ondersteuning door middel van troost en geruststelling.

Culturele verschillen zijn bijzonder.

- Communicatie over de dood: In sommige culturen wordt de dood anders benaderd en besproken. Als ouder moet u overwegen hoe openlijk er binnen jullie cultuur over de dood wordt besproken en hoe dit de manier van rouwen kan beïnvloeden bij kinderen. Binnen de islamitische geloofsovertuiging wordt de overledene bijvoorbeeld binnen 24 uur na het overlijden begraven. De snelle gang van zaken rond de begrafenis kan voor kinderen verwarrend of moeilijk te verwerken zijn. Hierbij kan u als ouder uitleggen waarom je lichaam snel begraven wordt en het belang van gezamenlijk gebed benadrukken.



- Bewustzijn van meervoudige identiteiten: Kinderen met een migratieachtergrond kunnen meervoudige culturele identiteiten hebben die hun rouwproces beïnvloeden. Als ouder moet je deze identiteitsaspecten erkennen om je kind op een gepaste manier te ondersteunen.

- Inzet van gemeenschap en familienetwerk: In veel culturen speelt de uitgebreide familie of gemeenschap een belangrijke rol in de ondersteuning ronds rouwprocessen. Als ouder kan je gebruik maken van deze netwerken om je kind extra steun en een gevoel van verbondenheid te bieden.



- Emotionele expressie en steun: De manier waarop emoties worden geuit en ondersteund kan verschillen per culturele achtergrond. Sommige culturen moedigen het openlijk tonen van emoties aan, terwijl andere meer ingetogen zijn.

In de islam is het bijvoorbeeld aangewezen om je verdriet ingetogen te houden. Als ouder kan je je kind helpen door te begrijpen hoe hun culturele context de uiting van verdriet beïnvloedt. Maak ze duidelijk dat ze zich verdrietig mogen voelen en stimuleer emotionele expressie.



Bijlage B: Veranderingsvoorstel 2: Preventieve lessen rond verlies en verdriet in schoolcontext

Bijlage B1: Handleiding lessen

Doelgroep:

Leerlingen van de basis- en secundair onderwijs.

Doel:

Les 1: Door welzijnsbevorderende lessen op te nemen in het curriculum, kunnen scholen bijdragen aan de emotionele en mentale groei van leerlingen. Deze onderwerpen worden op een leuke, maar subtiele manier geïntegreerd in een lespakket. Door deze onderwerpen op een positieve manier te benaderen en leerlingen ruimte te bieden voor vragen en discussie kunnen ze hier makkelijker over praten. Het doel van deze les is om jongeren op een leuke manier een gezonde levensstijl te ontwikkelen en veerkrachtig te worden bij de uitdagingen in het leven, het bevorderen van hun welzijn.

Les 2: Emoties koppelen aan verlies en verdriet, duidelijk maken dat je verschillende emoties kan ervaren en niet iedereen op dezelfde manier rouwt. De nadruk van de les ligt op begrip, empathie en ondersteuning. Rouw en verdriet zijn zeer kwetsbare onderwerpen die helaas als de dood gezweven worden voor jongeren. Het doel van deze les is om leerlingen te helpen begrijpen dat rouw een natuurlijk onderdeel is van het leven en dat er manieren zijn om ermee om te gaan. De lessen zijn cultuursensitief en toont verschillende tradities en culturen.

Werkwijze:

Informatieve en interactieve lessen, gedeeld in 2 lessen

Inhoudelijk:

Bespreking van emoties, die in de tweede les worden gelinkt aan het thema rouw, verlies en verdriet. Interactie en betrokkenheid van de leerlingen waarborgen door weetjes te vertellen over de wereld en zo koppelen aan de lesinhoud.

Tools voor kinderen en jongeren om hun emoties te herkennen en handvaten aanleren hoe daarmee om te gaan wanneer ze worden geraakt door een verlies.

Locatie:

Scholen van het basis- en secundair onderwijs.

Duur en frequentie:

Lespakket van twee delen, van telkens 2 uur (3 uur), gepland tijdens de schooluren van kinderen. Optie om de lessen te integreren tijdens de levensbeschouwelijke vakken.

Begeleiding:

Deze vorming kan gegeven worden door een gezinswetenschapper of leerkracht die zich heeft verdiept in de thematiek van verlies en verdriet. Met behulp van de handleiding is het voldoende om de lessen vorm te kunnen geven.

Bijlage B2: Handleiding-Inhoud

LES I

Link naar prezi-voorstelling: <https://prezi.com/view/rdwtn8jHwCD1r9HIVZ2r/>

Opening: Voorstellen van jezelf en over je avontuurlijke kant. Leerlingen vertellen dat je ze op wereldreis zal meenemen, maar dan op je eigen manier. Je zal ze een andere kijk op de wereld laten zien, waar ze weetjes over de wereld zullen leren, met als belangrijkste doel het herkennen van hun eigen waarden en bevorderen van hun eigen welzijn. Een subtiele les over het bevorderen van het welzijn van leerlingen zal een waardevolle en positieve bijdrage leveren aan hun leven.

Belang van emotionele intelligentie is hierbij onze basis: door de leerlingen over emoties te leren, hoe ze deze kunnen herkennen en ermee kunnen omgaan wanneer ze worden getroffen door een verlieservaring. Deze helpen leerlingen bij het ontwikkelen van zelfbewustzijn en emotionele regulatie. Ik maak gebruik van de vier basisemoties en een afgeleide vijfde emotie:

- VREUGDE
- WOEDE
- VERDRIET
- ANGST
- SCHAAMTE

Er worden vijf emoties gelinkt aan de vijf continenten, zodat ze door elke emotie/continent kunnen reizen. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de geografische eigenschappen van diens continent en stel je vragen (weetjes) aan de leerlingen om hun aandacht te behouden. Door middel van een prezi-voorstelling kan ik het gevoel scheppen dat ze letterlijk het continent 'in gaan'. Elk continent begint met een kort filmpje over de desbetreffende emotie, waar de leerlingen dan mogen over reflecteren, en de emoties en gebeurtenissen kunnen worden benoemd.

- -Vb bij continent Australië/WOEDE: Leerlingen technieken leren over stressbeheer, zoals ademhalingsoefeningen, mindfulness en ontspanningstechnieken. Dit kan helpen omgaan met de druk die jongeren ervaren.
- -Vb bij continent Europa/SCHAAMTE: bespreken van het belang van een gezonde levensstijl, waaronder voeding, lichaamsbeweging en voldoende slaap. Leerlingen uitleggen hoe deze factoren invloed hebben op het welzijn. Moedigen van zelfzorgpraktijken.
- -vb bij continent Azië/ANGST: introduceren van het concept van 'positieve psychologie' en de zoektocht naar geluk. Bespreek de kracht van positieve gedachten en het bevorderen van een positief zelfbeeld. Aandacht aan zelfacceptatie, lichaamspositiviteit en eigenwaarde bij jongeren.
- -vb bij continent Amerika/VREUGDE: leer de leerlingen hoe ze realistische doelen kunnen stellen, zowel op korte termijn als op lange termijn, hoe ze stappen kunnen zetten om deze doelen te bereiken.
- -vb bij continent Afrika/VERDRIET: leer de kinderen hoe om te gaan met verdriet en geef tips hoe daarmee om te gaan. Vb: liefdesverdriet

Einde: Les afsluiten met een quiz over de gesproken onderwerpen, en ruimte voor zelfreflectie, eigen verhalen,.

LES II

Link naar prezi-voorstelling: <https://prezi.com/view/6JTt2n73NrLLJ6vPMvSL/>

Opening:

Herhalen van de 5 emoties – Doorschakelen naar vraag: 'Wat is de sterkste emotie?'

➔ Verdriet is de sterkste emotie, het gevoel van haat (continent Australië 'woede') duurt een uur maar verdriet kan wel vijf dagen duren!

-Dit verwerken naar verlies en verdriet (rouw, verlieservaringen, dood,...) Introduceren van de onderwerpen, uitleggen dat rouw en verdriet normale menselijke emoties zijn (verduidelijken met voorbeelden). Als gastleraar zal ik een persoonlijk verhaal over rouw vertellen (zonder veel detail), om de les opener te maken en de leerlingen helpen te begrijpen dat ze niet alleen zijn.

- 'Hoe gaan jullie om met deze emoties?' Uitleggen en benoemen van de verscheidenheid aan emoties die mensen kunnen ervaren tijdens het rouwproces, denk aan de continenten, zo kan het zijn dat onze emoties door alle continenten heen grazen en we even geen evenwicht meer lijken te hebben (woede, verdriet, angst, schaamte, vreugde). Uitleggen dat dit een fase is en geheel normaal.

-Door het gebruik van literatuur en kunst (lifestyle), zoals een gedicht, muziek die gerelateerd is aan rouw en verdriet om de onderwerpen te illustreren en te verdiepen. Ruimte geven aan leerlingen om hierover hun mening te zeggen, bespreek de emoties die in de werken worden uitgedrukt, probeer hierbij iedereen aan het woord te laten!

-Leer de leerlingen coping-mechanismen, leer ze gezonde manieren om met verdriet om te gaan; praten met vrienden, een vertrouwde leraar, familie, meditatie en mindfulness.

Einde: Les afsluiten door te vertellen dat rouw een individueel proces is en dat er geen juiste of verkeerde manier is om te rouwen. Belang van het praten met vertrouwde volwassenen of professionals als ze behoefte hebben aan ondersteuning.

-Huiswerk/opdracht geven aan de leerlingen om een brief, of kleine nota te schrijven aan hun overleden geliefden.

OF

-Kringgesprek: stoelen vormen tot een kring/ovaal zodat iedereen elkaar kan zien en horen. Ruimte maken waar we verhalen kunnen delen over verlies en verdriet, gesprek zelf starten, volgen met Juf Lut, en vertellen dat het helemaal oke is om over eigen ervaringen te praten, maar dat niemand verplicht is om persoonlijke details te delen als ze dat niet willen.

INHOUD LES I

Zuid Amerika

Weetjes:

- Wat is de grootste land van Zuid-Amerika? Brazilië: Opp. 8 miljoen km²
- Waar ligt de grootste waterval? Venezuela, Angel. Het water stroomt van een hoogte van meer dan een kilometer naar beneden
- In de Chileense stad Calama heeft het niet geregend ongeveer 400 jaar
- De Zuid-Amerikaanse bossen zijn de thuisbasis van 's werelds grootste kevers, 's werelds meest giftige kikkers, de grootste slangen, de grootste vlinders, de gevaarlijkste vissen en de kleinste apen.

Noord Amerika

Weetjes:

- Grootste eiland? Groenland
- Beroemde natuurpark? Grand Canyon

Bekijk film en reflecteer met leerlingen.

Voorbeeld van vreugde als toekomstdoelstellingen:

Leer de leerlingen hoe ze realistische doelen kunnen stellen, zowel op korte termijn als op lange termijn, hoe ze stappen kunnen zetten om deze doelen te bereiken.

- We nemen een veel voorkomend voorbeeld. Huiswerk:

Stel je voor dat je later piloot wilt worden. Dat is een geweldig doel! Maar om piloot te worden, moet je eerst je diploma halen, en daarvoor moet je slagen voor je examens, inclusief geschiedenis. Ik weet dat je nu niet zo'n zin hebt om je huiswerk voor geschiedenis te maken en dat je de leraar niet aardig vindt, maar als je dit vak goed leert, kun je een voldoende halen en dichterbij je droom komen. Dus, laten we samen aan je geschiedenis werken, zodat je stap voor stap je doel kunt bereiken.

- Leerling vindt een bepaald vak of leerkracht niet fijn:

Begrijp dat het geschiedenis niet leuk vindt en dat is helemaal oké. Het is normaal om sommige vakken minder leuk te vinden. Maar hoe kunnen we ervoor zorgen dat je het toch afmaakt? Ik vind het niet erg dat je het stom vindt, maar ik vind het wel belangrijk dat je je werk afmaakt. Doorzetten, zelfs als iets moeilijk of vervelend is, geeft je een gevoel van vervulling als het af is. Dus, laten we samen een manier vinden om het makkelijker en leuker te maken, zodat je trots kunt zijn op jezelf als je klaar bent.

Afrika

Weetjes:

- Het grootste land is Algerije, daar wonen niet de meeste mensen. Die wonen in Nigeria (190 miljoen mensen), dat qua grootte maar 1/3 van Algerije is.
- Muggen zijn de dodelijkste dieren van Afrika.
- Olifanten kunnen als enige Afrikaanse zoogdieren niet met vier poten tegelijk van de grond.

Bekijk film en reflecteer met leerlingen.

Voorbeeld van verdriet: Een break-up is nooit leuk, en liefdesverdriet verwerken kan lastig zijn. Liefdesverdriet is soms zelfs gevaarlijk. In je brein kan liefdesverdriet namelijk dezelfde gevoelens en klachten opwekken als bij griep of een depressie. Dat betekent dat je van liefdesverdriet soms echt ziek wordt, en dat wil je natuurlijk niet. Wat zijn de gevaren van liefdesverdriet nu precies, en hoe kom je ervan af?

- Liefdesverdriet veroorzaakt mentale en soms zelfs fysieke pijn. Ook een depressie is niet uitgesloten. Je wilt niet meer naar school, niet meer sporten, meerdere dagen achter elkaar je bed niet uitkomen en je ziet je vrienden nooit meer. Niemand dringt tot je door om je uit je dip te halen.
- Hoe cliché het ook klinkt, genezing van liefdesverdriet heeft tijd nodig. Onderzoek heeft wel aangetoond dat de meeste mensen vaak sneller van hun ergste verdriet af zijn dan ze zelf hadden verwacht. Er zijn een paar dingen die je kunt doen om het verdriet wat te verminderen:
- Maak een lijstje met voordelen: Uit onderzoek is gebleken dat mensen die dagelijks even de tijd nemen om over de goede kanten van een break-up na te denken, zich positiever voelen in vergelijking met mensen die dit niet doen.
- Ga leuke dingen doen: Het beste is om niet te lang te blijven hangen in je verdriet. Dopamine zorgt voor een geluksgevoel, en het dopamineniveau stijgt juist door vrienden op te zoeken en nieuwe ervaringen op te doen. Uiteindelijk krijg je daar meer energie van en word je vanzelf vrolijker.
- Doe gezond: Duursporten, zoals hardlopen, zijn bewezen goed te zijn tegen een depressief gevoel. Ook gezond eten geeft je een positief gevoel en is een boost voor je zelfvertrouwen. Daarnaast kun je er makkelijker door ontspannen.

Europa

Weetjes:

- Welke landen hebben jullie al bezocht in europa?
- Het oudste land van Europa? Bulgarije, dat sinds 681 na Christus al dezelfde naam heeft.
- De croissant: wedden dat je wanneer je het broodje ziet of erover hoort, meteen aan Parijs en/of Frankrijk moet denken? Surprise: van oorsprong komt het uit Oostenrijk! In 1839 bracht een zakenman uit Wenen het pas naar Parijs.

Bekijk film en reflecteer met de leerlingen.

Hoe omgaan met schaamte:

- Ken je sterke punten: Identificeer en erken je eigen sterke punten en talenten. Wat doe je goed? Waar ben je trots op? Focus op deze positieve aspecten van jezelf.
- Stel realistische doelen: Formuleer haalbare doelen voor jezelf. Door kleine doelen te behalen, vergroot je stap voor stap je zelfvertrouwen.
- Wees vriendelijk voor jezelf: Vermijd zelfkritiek en perfectionisme. Accepteer dat niemand perfect is en wees vriendelijk voor jezelf, zoals je zou zijn voor een vriend.
- Lichaamsbeweging: Fysieke activiteit kan je humeur verbeteren en je zelfvertrouwen vergroten. Dit kan variëren van sporten tot wandelen of fietsen.
- Omring jezelf met positiviteit: Vermijd negatieve invloeden en zoek positieve mensen en situaties op. Positieve omgevingen dragen bij aan een positief zelfbeeld.
- Vergeet ook niet steun te zoeken: Praat met vrienden, familie of een vertrouwenspersoon over je gevoelens. Soms kan het delen van gedachten en zorgen al een opluchting zijn.

Maak leerlingen duidelijk dat zelfvertrouwen geleidelijk kan worden opgebouwd en dat het normaal is om ups en downs te ervaren. Wees geduldig en vriendelijk voor jezelf tijdens dit proces.

Azie

Weetjes:

- Japan bestaat 70% uit bergen.
- Alle inwoners van Vietnam hebben dezelfde verjaardag: Vietnamese nieuwjaar is de dag waarop iedere inwoner van Vietnam verjaart. 'Echte' verjaardagen worden niet gevierd, en je leeftijd wordt geteld als het aantal nieuwjaarsvieringen dat je hebt meegemaakt. Zo kan het dus voorkomen dat een baby drie dagen na zijn geboorte al één wordt, en dat één helft van een tweeling met nieuwjaar vier wordt, terwijl de ander dan al vijf is.

Bekijk film en reflecteer met leerlingen.

Voorbeeld van angst als faalangst:

- Identificeer je angsten: Probeer specifiek te benoemen waar je bang voor bent. Het begrijpen van je angsten is de eerste stap om ermee om te gaan.
- Breek het op in kleinere stappen:: Als je angst te overweldigend lijkt, deel het dan op in kleinere, meer beheersbare stappen. Richt je eerst op de kleinste stap en bouw van daaruit verder.
- Verander je denkpatronen: Probeer bewust te worden van negatieve gedachten die je angst versterken. Daag deze gedachten uit en probeer ze om te buigen naar positievere en realistischere overtuigingen.
- Ademhalingsoefeningen: Leer ontspannings- en ademhalingsoefeningen. Diepe ademhaling kan helpen om je zenuwstelsel te kalmeren en angstgevoelens te verminderen.
- Geleidelijke blootstelling: Oefen geleidelijk aan situaties die je eng vindt. Begin met minder beangstigende versies en werk geleidelijk naar de echte situatie toe.
- Leer van succesvolle ervaringen: Onthoud momenten waarop je met succes met angst omging. Reflecteer op wat je hebt geleerd en hoe je dat kunt toepassen op nieuwe situaties.

Maak de leerlingen duidelijk dat het overwinnen van angsten een individueel proces is, en het is normaal om hulp te vragen wanneer dat nodig is. Het belangrijkste is dat je stappen onderneemt om je angsten aan te pakken, hoe klein die stappen ook mogen zijn.

Australië

Weetjes:

- Wat is het bekendste dier? Koala kangoeroe. Bekent met de wildste dierensoorten.
- Hoofdstad? Canberra. Veel mensen denken dat het Sydney is.

Bekijk film en reflecteer met leerlingen.

Boosheid/woede:

- Herken de signalen van woede: Leer om de fysieke en emotionele signalen van woede te herkennen, zoals een verhoogde hartslag, gespannen spieren en een gevoel van irritatie. Bewustwording is de eerste stap naar beheersing.
- Ademhalingsoefeningen: Neem diepe, langzame ademhalingen om jezelf te kalmeren. Probeer in te ademen door je neus, je adem vast te houden en langzaam uit te ademen door je mond.

- Identificeer triggers: Probeer te begrijpen wat je boos maakt. Identificeer specifieke situaties, mensen of patronen die je woede kunnen triggeren, zodat je hierop kunt anticiperen. Leer probleemoplossende vaardigheden:
- Werk aan het ontwikkelen van vaardigheden om problemen op te lossen. Als je merkt dat je boos wordt door een specifieke situatie, probeer dan na te denken over mogelijke oplossingen in plaats van te reageren met boosheid.

Reflecteer achteraf: Na een uitbarsting van woede, neem de tijd om te reflecteren. Wat veroorzaakte de woede en hoe zou je anders kunnen reageren in de toekomst?

Maak leerlingen duidelijk dat het normaal is om af en toe boos te worden, maar het is de manier waarop je ermee omgaat die het verschil maakt. Het ontwikkelen van gezonde manieren om met woede om te gaan, vergt oefening en toewijding aan persoonlijke groei.

INHOUD LES II

Les over rouw en verdriet, verdiepen in continent AFRIKA

Doel van de les:

- Begrijpen wat rouw is en hoe ermee om te gaan.
- Erkennen en respecteren van diverse ervaringen van verlies.
- Identificeren van steunbronnen en positieve copingmechanismen.

MAROKKO

Weetjes:

- Marokko biedt een opmerkelijke diversiteit aan landschappen, variërend van bergen en woestijnen tot prachtige kustlijnen
- Marokko is vaak gekozen als filmlocatie voor bekende films en tv-series, waaronder "Gladiator" en "Game of Thrones."

Bekijk film en reflecteer met leerlingen.

Introduceer het onderwerp met een eenvoudige definitie van rouw en leg uit dat het normaal is om te rouwen bij verlies.

Korte definitie : Rouw is een complexe emotionele reactie op het verlies van iets waardevols, zoals een dierbare, relatie, gezondheid, werk of andere significante ervaring. Het omvat een veelheid aan emoties en aanpassingsprocessen, en het is een natuurlijke en persoonlijke reactie op verlies.

Rouw verwijst naar de emotionele reactie en het aanpassingsproces dat volgt op het verlies van iets waardevols. Dit verlies kan verschillende vormen aannemen, zoals het overlijden van een dierbare, het einde van een relatie, het verlies van werk, gezondheid, huisdier, of een andere betekenisvolle ervaring of relatie. Rouw is een natuurlijke reactie op verlies en manifesteert zich in verschillende emoties, waaronder verdriet, boosheid, ontkenning, onderhandeling en uiteindelijk acceptatie. Het rouwproces is uniek voor elk individu en kan variëren in intensiteit en duur. Het begrijpen van rouw als een natuurlijk en persoonlijk proces is belangrijk om de diversiteit van emoties en reacties te erkennen die mensen kunnen ervaren wanneer ze geconfronteerd worden

met verlies. Het rouwproces kan tijd en ondersteuning vergen, en het is gebruikelijk dat mensen op verschillende manieren omgaan met rouw.

Leid een groepsdiscussie over verschillende emoties die gepaard gaan met rouw, refererend naar de vorige les. Deel eerst je eigen ervaring en laat daarna leerlingen hun eigen ervaringen delen als ze dat willen.

Na de discussie moedigd de leerkracht creatieve expressie aan door iedereen een blad te geven en de timer op 1 minuut te zetten om hun emoties uit te drukken over rouw.

EGYPTE

Weetjes :

- Egypte is bijna 25 keer groter dan België.
- Iedereen droeg make-up : Mannen of vrouwen, iedereen droeg make-up om zich tegen de zon te beschermen. Groen van koper of zwart van lood als oogschaduw. De lippenstift was meer een statussymbool.
- In het oude Egypte stond de kat symbool voor vruchtbaarheid
- Het haar van de farao was heilig : Het haar mocht niet gezien worden, daarom droeg de Egyptische vorst altijd een kroon of bedekte zijn hoofd met een stoffen doek.

Ritueel dood

- Het hart was heilig : Als een Egyptenaar gemummificeerd werd, werden alle organen in aparte kruiken gedaan. Behalve het hart. Dat was het enige orgaan dat bleef zitten. Hier huisde volgens de Egyptenaren de ziel in.
- Het verband voor een mummie is maar liefst 1,6 kilometer lang : Mummies behoorden tot de dodenceremonie en hadden een grote rituele symboliek

Fasen van rouw:

Ontkenning: In deze fase kan de persoon zich aanvankelijk verdoofd of in shock voelen na het ontvangen van het nieuws van het verlies. Er kan sprake zijn van ongeloof en het kan moeilijk zijn om de realiteit van het verlies te accepteren.

Bewustwording: In de reactiefase begint de persoon zich bewust te worden van de realiteit van het verlies. Emoties zoals verdriet, boosheid en angst kunnen naar voren komen. Er is vaak een zoektocht naar meer informatie over het verlies en een verlangen naar contact met de overledene.

Onderhandeling: Naarmate de tijd verstrijkt, begint de persoon zich aan te passen aan het leven zonder de overledene. Er vindt een heroriëntatie plaats waarin de persoon nieuwe betekenis en doelen in het leven zoekt. Dit kan gepaard gaan met het aanpassen aan veranderingen en het vinden van manieren om door te gaan.

Aanvaarding: In de fase van integratie leert de persoon het verlies te integreren in zijn of haar leven. Hoewel het verdriet misschien niet volledig verdwijnt, leert de persoon ermee te leven en vindt hij manieren om de herinneringen aan de overledene op een gezonde manier te bewaren.

NIET IEDEREEN DOORLOOPT DEZE FASEN OP DEZELFDE MANIER:

Bespreek voorbeelden van elke fase en laat leerlingen reflecteren op situaties waarin ze vergelijkbare emoties hebben ervaren.

NIGERIA

Weetjes:

- Dichtstbevolkte land van Afrika
- Het Nigeriaanse nationale team werd het eerste team uit Afrika dat een gouden medaille won op de Olympische Spelen in het herenvoetbal.
- Nigeria is in de lijsttrekker van de grootste economische landen in Afrika. In 2020 haalde het Zuid-Afrika in om bovenaan de lijst te komen. De export van ruwe olie speelt een sleutelrol.

Bekijk film over verlies van een vriendschap en reflecteer met de leerlingen.

Bespreek verschillende vormen van verlies (dierbaren, huisdieren, vriendschappen, etc.). Toon begrip voor de diversiteit van ervaringen.

ANGOLA

Weetjes:

- Hoofstad Luanda: een van duurste steden ter wereld
- De gemiddelde levensverwachting in Angola is niet meer dan 40 jaar.
- Alleen in Angola en Namibië wordt de verbazingwekkende velvichia-plant gevonden. Het kan meer dan 1000 jaar leven en het heeft slechts twee bladeren die gedurende zijn hele leven continu groeien

Cultuur en Rouwrituelen:

Bespreek hoe verschillende culturen rouw benaderen en welke rituelen er bestaan. Dit kan de diversiteit van de klas benadrukken.

- Christendom :

Begrafenis of Uitvaartdienst: Dit is een ceremonie in de kerk of een uitvaartcentrum, waar familie en vrienden samenkomen om afscheid te nemen van de overledene. De dienst bevat meestal gebeden, Bijbellezingen, muziek en een preek.

Waken: Voor de begrafenis is er vaak een waakperiode waarbij de familie en vrienden de overledene kunnen bezoeken, hun respect kunnen betuigen en troost kunnen vinden bij elkaar. Dit kan plaatsvinden thuis, in een uitvaartcentrum of in de kerk.

Begrafenisrituelen: Na de uitvaartdienst volgt vaak de begrafenis, waarbij de overledene naar het graf wordt gebracht en daar wordt begraven. Dit gaat gepaard met gebeden en soms het zingen van hymnes.

- Boeddhisme

Meditatie en Gebed: Boeddhisten mediteren en reciteren gebeden en soetra's voor de overledene, met de wens dat hun bewustzijn een goede wedergeboorte mag ervaren.

Waken bij het Lichaam: Familie en vrienden waken vaak bij het lichaam van de overledene, mediterend en biddend, meestal gedurende een periode van drie tot zeven dagen, voordat de

crematie plaatsvindt. Want de meeste boeddhisten kiezen voor crematie. Er wordt geloofd dat het lichaam slechts een omhulsel is en dat de geest verdergaat naar een nieuwe wedergeboorte.

Offerandes: Het maken van offerandes, zoals voedsel, bloemen, wierook en kaarsen, is een belangrijk ritueel. Deze offerandes worden gedaan in tempels of bij thuisaltaren om verdienste te genereren voor de overledene.

- Islam

Wassen van het Lichaam (Ghusl): Na het overlijden wordt het lichaam ritueel gewassen door familieleden van hetzelfde geslacht of door andere moslims. Dit is een belangrijke reinigingsritueel dat vaak driemaal wordt uitgevoerd.

Inwikkelen in een Lijkwade (Kafan): Het gewassen lichaam wordt gewikkeld in een eenvoudige, witte lijkwade. Het gebruik van een lijkwade symboliseert zuiverheid en gelijkheid in de dood.

Gebied voor de Overledene (Salat al-Janazah): Er wordt een speciaal gebed voor de overledene uitgevoerd, genaamd Salat al-Janazah. Dit gebed wordt meestal in de moskee of bij het graf uitgesproken door de gemeenschap.

Dua en Herinnering: Na de begrafenis bidden familie en vrienden voor de ziel van de overledene en vragen om vergeving en genade voor hem of haar. Het is ook gebruikelijk om gedurende een periode van rouw, vaak veertig dagen, extra dua (smeebeden) en Koranrecitaties te doen.

Bekijk film en reflecteer met leerlingen.

MADAGASCAR

Weetjes:

- Madagaskar het op drie na grootste eiland ter wereld is? Alleen Groenland, Borneo en Nieuw Guinea zijn groter (herinner Groenland-Amerika).
- Madagaskar net zo groot is als België en Frankrijk samen.
- Op Madagaskar leeft een beestje dat vingerdier heet. Dit halfaapje wordt ook wel aye-aye genoemd. Kenmerken van het beestje zijn de feloranje ogen en de merkwaardige vingers. Je zult het beestje niet snel tegenkomen aangezien het vooral 's nachts leeft.

Rol van Vrienden en Familie: Bespreek de rol van vrienden en familie bij het bieden van steun. Moedig aan om te praten en steun te zoeken.

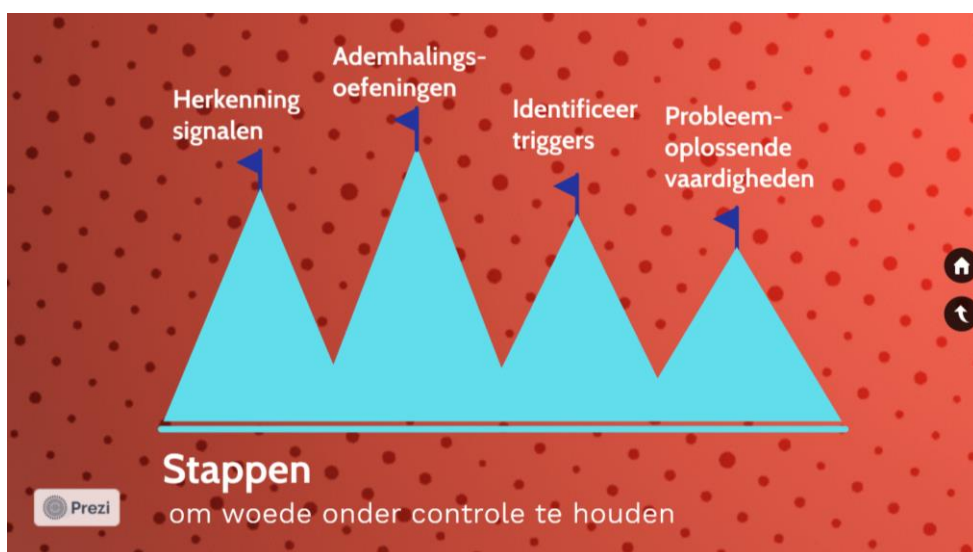
Beschikbare Hulpbronnen: Informeer over beschikbare steun en hulpbronnen, zowel op school als daarbuiten.

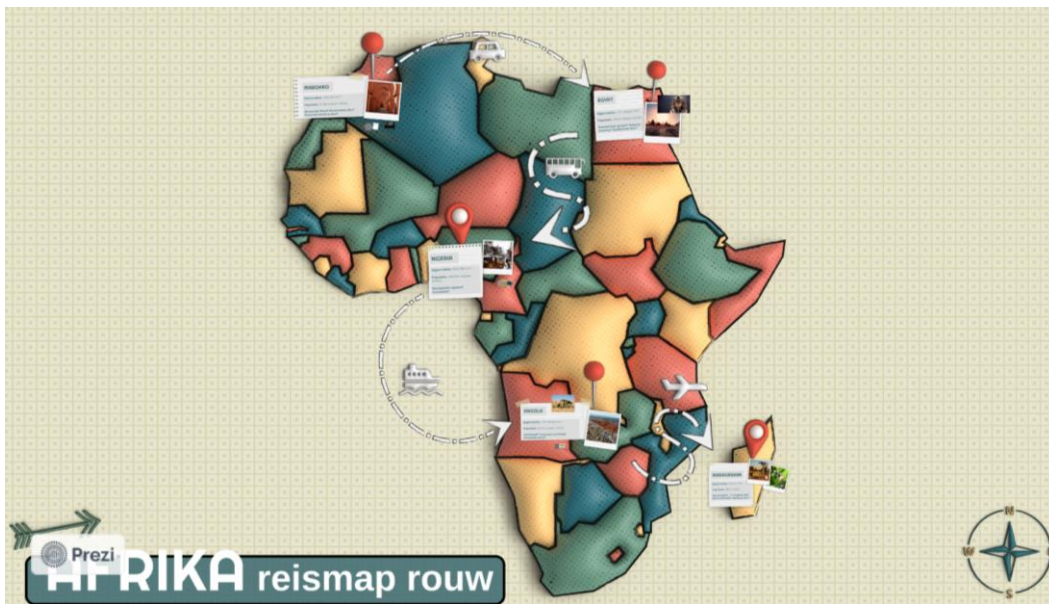
Positieve Herinneringen: Bespreek het belang van het koesteren van positieve herinneringen en manieren om op een positieve manier te herdenken.

Zelfzorg: Benadruk het belang van zelfzorg en bespreek gezonde manieren om met verdriet om te gaan.

ROND DE LES AF MET EEN CIRKELGESPREK

Bijlage B3: Illustraties uit de lessen-PREZI



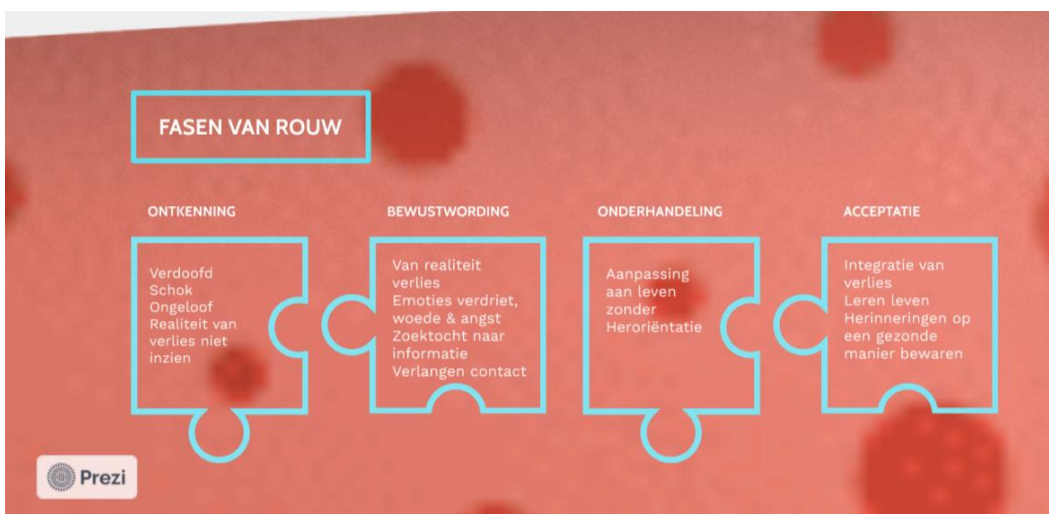


EGYPT

Oppervlakte: 1.01 miljoen km²

Populatie: 104.6 miljoen (2023)

Hoeveel keer groter? Waarom mummy? Symbolisch dier?



Bijlage C: Veranderingsvoorstel 3: Een cultuursensitief kinderboek rond verlies en verdriet

Bijlage C1: Handleiding kinderboek

Doelgroep:

Kinderen (met een migratie-achtergrond) die al dan niet een verlieservaring hebben meegemaakt.

Doel:

Kennismaking met het concept van rouw, copings-mechanismen aanreiken om om te gaan met verdriet.

Werkwijze:

Dit leesboek biedt een ontroerend verhaal rond verlies, maar ook een praktische DIY-kit waarmee kinderen en hun families zelf 'troostzalf' kunnen maken. Daarnaast bevat het boek uitgebreide instructies om zelf bomen te planten, waarmee ze de boodschap van eeuwige liefdadigheid in praktijk kunnen brengen. Met deze praktische en symbolische activiteiten kunnen kinderen en hun families actief deelnemen aan het proces van rouwverwerking en herinnering.

Inhoudelijk:

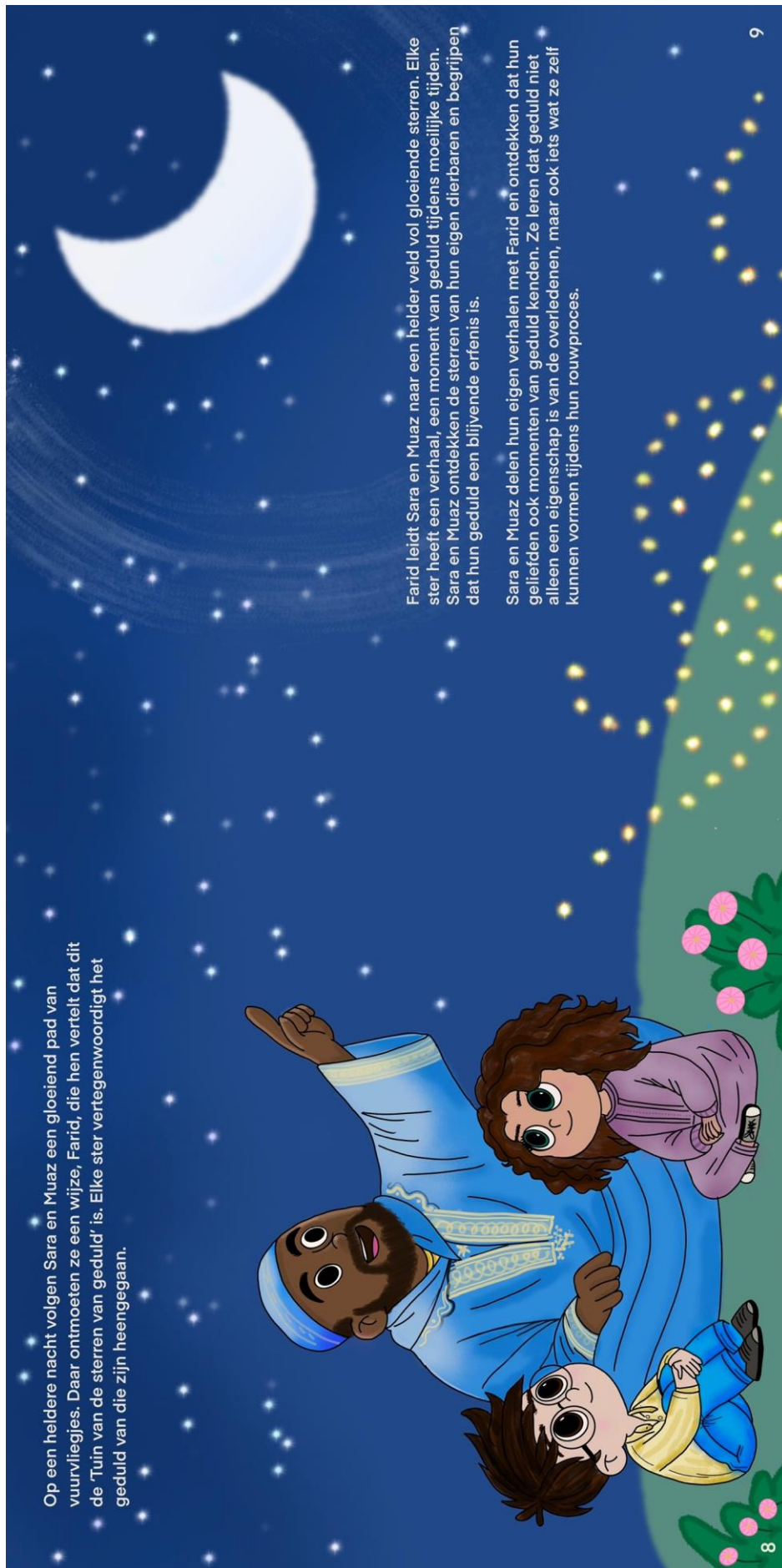
Sara en Muaz, twee kinderen die hun grootvader en moeder hebben verloren, vinden troost in 'De Tuin van Geduld'. Ze delen hun verdriet en herinneringen, en ontdekken samen de kracht van geduld en gedeeld verdriet. Een wijze man, Farid, introduceert hen aan de 'Tuin van de sterren van geduld', waar ze leren dat geduld een blijvende erfenis is. Geïnspireerd planten ze bloemen en vinden troost in een speciale zalf, die ze delen met andere kinderen. Samen met hun families herdenken ze hun dierbaren en ervaren ze de helende kracht van gedeelde liefde en geduld.

Locatie:

Boek kan aangereikt worden op scholen en bibliotheken.

Begeleiding:

Dit boek kan zowel door kinderen zelf worden gelezen als door oudere kinderen, ouders en familieleden worden voorgelezen. Daarnaast is het een waardevol hulpmiddel voor leerkrachten en opvoeders om rouw bespreekbaar te maken met kinderen. Het biedt niet alleen troost en steun, maar ook praktische handvatten en activiteiten die helpen bij het verwerken van verlies en het creëren van blijvende herinneringen.



Op een heldere nacht volgen Sara en Muaz een gloeiend pad van vuurvliegjes. Daar ontmoeten ze een wijze, Farid, die hen vertelt dat dit de 'Tuin van de sterren van geduld' is. Elke ster vertegenwoordigt het geduld van die zijn heengegaan.

Farid leidt Sara en Muaz naar een helder veld vol gloeiende sterren. Elke ster heeft een verhaal, een moment van geduld tijdens moeilijke tijden. Sara en Muaz ontdekken de sterren van hun eigen dierbaren en begrijpen dat hun geduld een blijvende erfenis is.

Sara en Muaz delen hun eigen verhalen met Farid en ontdekken dat hun geliefden ook momenten van geduld kenden. Ze leren dat geduld niet alleen een eigenschap is van de overledenen, maar ook iets wat ze zelf kunnen vormen tijdens hun rouwproces.

De volgende ochtend vraagt Sara aan Muaz of hij zijn moeder een speciaal geschenk wilt geven. Muaz knikt instemmend en luistert aandachtig naar wat Sara te zeggen heeft. Ze deelt met hem wat haar opa haar ooit heeft geleerd toen hij zelf met verlies te maken kreeg.

Hij had haar verteld over het planten van een boom of bloem ter nagedachtenis aan een geliefde, zodat de overledene goede daden kan blijven ontvangen. Hij noemde het eeuwige liefdadigheid.



Geïnspireerd door deze wijze woorden, besluiten Sara en Muaz samen nieuwe bloemen te planten en een mooie herdenkingsplaats te maken voor hun geliefden.

Bijlage D: Werkveldtoets - Feedback op de veranderingsvoorstellen

Bijlage D1: Feedback Nelle De Smedt – Zorgleerkracht

Ik ben Nelle De Smedt, zorgleerkracht op het François Laurent Instituut te Gent (kindcentrum 6-12 jaar). Op onze school hebben we een time-out klas waar kinderen tot rust kunnen komen, aan conflicthantering kunnen doen of kunnen praten over moeilijkheden, bezorgdheden, ruzies, onzekerheden... Onder deze moeilijkheden bevindt zich onder andere het thema rouw, verlies en verdriet. Er is momenteel geen methodiek rond dit thema of handvaten zoals een rouwdoos of -boek.

Veranderingsvoorstel 1: vormingen voor gezinnen met een migratie-achtergrond rond verlies en verdriet: Rouw, verdriet en verlies zijn gevoelige thema's en zeker in de context van kinderen met een migratie-achtergrond. We merken op school dat het belangrijk is om bij deze thema's ook familie te betrekken, zodat het kind zowel thuis als op school een plek of persoon heeft waar hij of zij zich veilig kan voelen om zijn of haar emoties te tonen en te praten over rouw. Veel gezinnen gaan hier thuis echter anders mee om of zien dit onderwerp als taboe. Ik denk dat vormingen voor gezinnen (met een migratie-achtergrond) rond dit thema dus zeer helpend kunnen zijn. Kinderen weten soms niet goed wat ze voelen, hoe ze dit moeten beschrijven of wat ze ermee moeten doen. Het lijkt mij dus alleen maar positief om ervoor te zorgen dat hun ouders goed geïnformeerd zijn en taboe rond dit onderwerp doorbroken wordt, zodat de school en ouders van het kind samen een vangnet kunnen vormen voor het kind en zijn of haar verdriet, in zijn of haar rouwproces.

Veranderingsvoorstel 2: preventieve lessen rond verlies en verdriet in schoolcontext: Kinderen spenderen veel tijd op school, bij hun klasgenoten en leerkracht. Rouw, verlies en verdriet zijn zware en grote thema's die een grote rol kunnen spelen in je leven. Het lijkt mij dan ook logisch dat deze onderwerpen besproken worden op school. Preventieve lessen rond verlies en verdriet lijken mij dus een zeer goed initiatief om zowel kinderen te informeren alsook om preventief een 'safe space' te creëren wanneer kinderen in een situatie van rouw, verdriet en verlies belanden. Ook kunnen ze op deze manier leren van leeftijdsgenoten en een bredere perceptie krijgen op hoe rouw voorkomt in verschillende culturen of gezinnen. Zoals Zahide vermeldt in haar bachelorproef is het volgens mij interessant om als school deze preventieve lessen te koppelen aan bestaande godsdienstige gebeurtenissen. Desondanks blijft het wel een zeer gevoelig thema en moet er, volgens mij, ook genoeg aandacht besteed worden aan veiligheid in een groep alvorens er persoonlijke ervaringen gedeeld worden onder leerlingen. We merken op school dat kinderen soms bang zijn om zich kwetsbaar op te stellen in een groep, wat niet anders zal zijn bij dit thema.

Veranderingsvoorstel 3: een cultuursensitief kinderboek rond verlies en verdriet: Dit is iets wat ik momenteel echt mis in mijn time-out klas en mezelf écht zie gebruiken tijdens gesprekken met kinderen over rouw, verlies en verdriet. Een handvat om op een laagdrempelige, eenvoudige manier, op niveau van het kind, een gevoelig en moeilijk onderwerp aan te snijden. Een cultuursensitief kinderboek kan ervoor zorgen dat kinderen zich letterlijk herkennen in personages, niet alleen in hun verhaal maar ook in hun uiterlijk en omgeving. Op onze school hebben we enorm veel boeken, maar niks in deze aard. Volgens mij dus een groot gat dat opgevuld kan worden in de boekenwereld.

Bijlage D2: Feedback Lut Geeraert – Welzijnswerker en docent

Ik ben Lut Geeraert, founder van WaaW Welzijn (www.waawwelzijn.be) en experte in het bevorderen van het welzijn van kinderen en jongeren tot volwassenen. Ik mocht Zahide tijdens haar stage begeleiden. De invulling van deze stage omvatte deels het begeleiden en mee invullen van creatieve WaaW speelweken voor kinderen en deels een invulling in het kader van haar bachelorproef rond rouw en verlieservaring bij kinderen en jongeren. Omdat ik naast mijn eigen sociale onderneming ook docent ben in het IVV binnen de module 'maatschappij en welzijn' zag ik daar voor Zahide een mogelijke uitdaging om (daar) met haar thema aan de slag te gaan. Binnen het vak lifestyle voor de leerlingen van de eerste graad (Bstroom) gaf ik Zahide de uitdaging om haar thema te verbreden naar een toegankelijke les/vorming rond emotionele vaardigheden met tools, taal en inzichten rond emoties. Zahide ging de uitdaging dapper en gedreven aan en maakte een hele mooie waardevolle vorming van twee halve dagen rond omgaan met emoties. Hoewel onze leerlingen best moeilijk te prikkelen zijn, zette Zahide een zeer mooi resultaat neer.

Zahide gaf blijk van

- *grote creativiteit en inzet*
- *mooie inspirerende lesvoorbereidingen*
- *methodisch handelen*
- *de kwaliteiten om jongeren te boeien door af te stemmen op hun leefwereld en door mooie authentieke verhalen te brengen en ruimte te laten voor die van hen*
- *bekwaamheid*

De jongeren werkten mee, toonden interesse, en deelden ook zelf kwetsbare verhalen. En dat is geen evidentie bij deze leerlingen. Enkele reacties van de leerlingen:

- *"Eindelijk een les die ergens over ging"*
- *"Wij willen nog les van deze leerkracht"*
- *"Eindelijk iemand van ons die ons begrijpt"*

Verder kan ik het eerste veranderingsdoel, de vorming voor ouders koppelen aan meerdere componenten van welbevinden. Herkenning en herkenning geven aan en het bespreekbaar maken van verdriet en rouw draagt zeker bij aan emotioneel en relationeel welbevinden. Maar ook het sociaal en cultureel welbevinden wordt hiermee versterkt. Vooral omdat het veranderingsvoorstel de vorming cultuursensitief benadert en ruimte voor het eigen religieuze kader binnenbrengt. Zo voelen mensen zich erkend en herkend binnen de samenleving. Hun taal, hun religie mag bestaan, krijgt een plekje en een aanbod waarop mensen zich kunnen aangesproken voelen. Hierdoor vallen drempels weg. Zowel talige als emotionele. De aandacht voor het cultureel welbevinden komt ook naar voren in het derde veranderingsvoorstel. Maar meer; ook nog het existentieel welbevinden wordt tot een hefboom gemaakt. Door het verhaal waarin kinderen via rituelen en religie een zinvolle betekenis kunnen geven aan de dood kan verdriet en pijn een plek krijgen. Ook hier zorgt het cultuursensitieve werken voor meer sociaal en existentieel welbevinden. In scholen of bibliotheken verhalen vinden en methodieken vinden die aansluiten bij de eigen culturele en religieuze modellen maakt dat mensen zich gezien kunnen weten en kunnen resoneren met hun omgeving.

Bijlage D3: Feedback Katlyne De Leye – Pedagogische begeleider Stedelijk Onderwijs

Het cultuursensitieve kinderboek rond verlies lijkt me een heel sterk idee, je hebt een gat in de markt gevonden. Ik vind het ook goed dat bij het ene kind een ouder en bij het andere een grootouder is die is overleden. Wat ook niet evident is, is het verlies van een broer of zus. In veel kinderboeken gaat het vaak over een grootouder. Misschien een derde personage?

Fijne afwisseling van het verhaal met gedichten.

Veel succes en hou me op de hoogte!