

1. Inleiding

Wie denkt aan kinderen en OKids denkt direct aan spel en plezier. Niemand associeert deze woorden met de begrippen dood, sterven en rouw. Maar naast alle vrolijke en leuke momenten kan ook OKids wel eens te maken krijgen met rouw en verdriet.

Uit onderzoek blijkt dat driekwart van de kinderen in de basisschoolleeftijd de dood van iemand uit de nabije omgeving heeft meegemaakt. Gemiddeld zijn kinderen acht jaar oud als ze voor het eerst in aanraking komen met een sterfgeval. In veel gevallen zal het om een opa of oma gaan, maar het kan ook een vader, moeder, broer of zus zijn. Overlijdt iemand van je eigen groep, dan slaat dat een diepe wond, of het nu om een leidinggevende of een jeugdlid gaat.

Worden vrijwilligers en kinderen geconfronteerd met een sterfgeval in de groep, dan is de verslagenheid groot. Ze kunnen dan soms moeilijk bepalen wat er gedaan moet worden, terwijl ze vaak meer voor elkaar kunnen betekenen dan ze op dat moment denken.

Wil OKids echt iets betekenen voor haar leden, dan moet er - naast het plezier maken en het samen spelen - ook ruimte zijn om samen verdrietige ervaringen te verwerken. Dat is niet altijd eenvoudig, maar het scheidt een waardevolle band.

Met een chronologische beschrijving volgen we de gang van zaken en belichten we verschillende aspecten. Het gaat daarbij om persoonlijke zaken, maar ook om zaken die de groep aangaan. We streven er niet naar uitpuittend te zijn, een verplichte lijn of een gedragsregel aan te geven. We proberen je een indruk te geven van situaties die kunnen ontstaan en mogelijke reacties daarop. Belangrijk blijft dat je een en ander met je eigen gevoel volgt en interpreteert. Betrek je gevoel zeker in je reacties. Welke reacties dat zullen zijn, dat maakt iedereen vooral zelf uit.

In de samenvatting vind je een beknopte lijst met een aantal mogelijke aandachts- en actiepunten. Die kun je gebruiken om snel te handelen als je met een sterfgeval wordt geconfronteerd. In de volgende hoofdstukken tref je uitwerkingen en verdieping aan om op een rustig moment eens door te lezen.

Pers en publiciteit

Belangstelling van de media is niet altijd te voorkomen, maar wel te stroomlijnen.

Spreek daarom intern af wie de media te woord staat.

Ook wanneer in eerste instantie geen beroep gedaan is op deze ondersteuning kan dat alsnog gedaan worden tijdens het proces:

- Wanneer het proces ernstiger, moeilijker of omvangrijker blijkt dan in eerste instantie gedacht: het kan nuttig zijn om tijdens het proces iemand van het opvangteam als klankbord of meedenker te gebruiken, zeker wanneer je te maken krijgt met emotionele gesprekken of wanneer je twijfelt over de te zetten stappen.
- Het proces kan in een aantal gevallen langdurig aandacht blijven vragen.
- Ten slotte kan iemand van het opvangteam na afloop van advies dienen over de binnen de groep gemaakte keuzes.

2. Overlijden deelnemer OKids (Verwerkingsproces)

2.1. Vooraf

Niet altijd is een overlijden onverwacht. Soms zijn betrokkenen al ernstig ziek en zie je het overlijden aankomen. Houd in deze situatie contact met de direct betrokkenen en geef ze alle ruimte die ze nodig hebben. Laat kinderen – als ze dat willen – praten over wat ze bezighoudt en probeer hun mogelijke verdriet in te schatten en met ze te delen. Dit kun je doen door moeilijke onderwerpen niet uit de weg te gaan, maar gericht belangstelling te tonen. Vraag niet alleen naar ‘de zieke oma’, maar stel ook vragen als: “Wat vind jij daarvan?” en “Hoe voel je je?” Je maakt het concreter - en minder moeilijk - door ook andere vragen te stellen: “Moet je er veel over nadenken?” “Lig je ’s nachts wakker? Waaraan denk je dan?” Kinderen reageren vaak eerlijk, open en ontwapenend. Meestal relativeren ze gemakkelijk, maar in een aantal gevallen kun je ze daarbij helpen. Stel ook concrete vragen: “Wil je dat we het er in de groep over hebben met de anderen?” “Wil je daar zelf bij zijn?” of “Wat wil je dat we zeggen?” Dat zijn manieren om kinderen te betrekken bij de informatie en de manier waarop anderen meedelen in het verdriet.

2.2. De eerste drie minuten

Het moment

Hoe verneem je het nieuws? Ben je erbij als het gebeurt? Word je geïnformeerd door een direct betrokkene of verneem je het ‘via-via’? Belangrijk: controleer de juistheid van de informatie. Probeer even een moment te vinden waarin je je eerste indrukken en gevoelens een plaats kunt geven. Ben je aanwezig als leidinggevende, dan kan de veiligheid van anderen een belangrijke taak voor je zijn. Het kan zijn dat je hulpdiensten (ambulance, brandweer, politie) moet informeren. Geef in dat geval een goede situatieschets (gewonden, overledenen), een beschrijving van de locatie en vertel – als dat mogelijk is – welke hulp noodzakelijk is.

2.3. De eerste drie uur

De verbazing, het ongeloof en het delen van gevoelens

Je probeert na te denken over wat er gebeurd is. Indrukken, emoties en verdriet hebben de overhand. Ben je aanwezig bij een ongeval, blijf dan toezicht houden op de veiligheid van alle aanwezigen. Dit wordt meestal snel overgenomen door hulpdiensten. Probeer met direct betrokkenen in gesprek te komen en te blijven. Let erop dat je weet waar mensen blijven. Laat kinderen bijvoorbeeld niet op eigen gelegenheid vertrekken.

Ben je niet aanwezig bij de gebeurtenis, maar word je erover geïnformeerd, probeer dan ook je gevoelens een plaats te geven. Controleer eventueel of de informatie juist is. Zoek een rustige plaats om tot jezelf te komen en probeer zaken op een rij te krijgen. Zijn er personen - je vrienden, vriendinnen, voorzitter, andere vrijwilligers, je ouders - die je wilt informeren? Denk na over wat je gaat zeggen; schrijf het eventueel op voor je belt of op bezoek gaat.

2.4. De eerste drie dagen

Het regelen – de roes

Bij een sterfgeval hebben we te maken met een heleboel gevoelens van verschillende mensen. Belangrijk is dat mensen hun gevoelens kwijt kunnen, maar anderen niet kwetsen. Probeer iedereen die ruimte te geven. Let erop dat je goede en juiste informatie verstrekt.

Vaak wordt een bezoek aan de nabestaanden zeer gewaardeerd. “Er zijn geen woorden voor”, is een veel voorkomend gevoel. Toch wordt een bezoek vrijwel altijd ervaren als betrokkenheid. Gedeelde smart bestaat. Overweeg hulp aan te bieden als persoon of groep bij zaken als een afscheidsviering.

2.5. De eerste drie weken

Terug naar normaal

De normale gang van zaken herneemt zijn loop: de groep komt weer bij elkaar. Besteed aandacht aan de gebeurtenissen en laat kinderen zich uiten. Dat kan door erover te praten, maar vooral ook door samen te tekenen, te zingen, enz. Bedenk wel dat zeker jongere kinderen ook hun gevoelens snel kunnen 'wegzetten' om helemaal op te gaan in een spel of activiteit. Lichamelijk actief zijn vinden kinderen vaak prettiger dan activiteiten waarbij ze zich moeten concentreren.

2.6. De eerste drie maanden

Begin van verwerking

Een gebeurtenis die een enorme indruk op jou of op de groep heeft gemaakt, vervaagt. Je ontdekt dat allerhande gewone, alledaagse zaken de aandacht vragen en krijgen. Houd de contacten met betrokkenen aan en let in de groep op 'uitval'. Dat kan gaan om kinderen (en volwassenen) die plotseling afwijkend gedrag vertonen, sneller geïrriteerd zijn en diepere vragen hebben over het hoe en waarom. Geef daarvoor ruimte, maar belast er niet de hele groep mee. Iedereen verwerkt gebeurtenissen op zijn eigen manier.

2.7. De eerste drie jaar

Blijvende herinnering

Er zijn allerhande gebeurtenissen die een speciaal karakter krijgen. De verjaardag van de overledene, feestdagen, enz. Laat aan nabestaanden merken dat je nog denkt aan de overledene. Met een kaartje, een telefoontje of een bezoek laat je nabestaanden weten dat je ze niet vergeet.

3. Draaiboek

Hoewel een draaiboek je veel houvast geeft bij een sterfgeval in je groep, kom je toch nog onverwachte zaken tegen. Dat komt omdat verdriet en rouw heel persoonlijk zijn en de plaats en het moment van het overlijden verschillen, bijvoorbeeld op de terugweg van een kamp of na een lang ziekbed thuis.

Iedere situatie is daardoor anders. Een draaiboek is juist algemeen. Maar door vooraf goed na te denken over wat je kunt doen, kun je aardig wat problemen voorkomen. Je krijgt ook meer rust om onverwachte vragen te beantwoorden of problemen op te lossen. Ga er bij het maken en gebruiken van een draaiboek vanuit dat leden:

- op een goede manier afscheid kunnen nemen van hun groepsgenoot;
- de kans krijgen ook in de groep hun verdriet te tonen, hun rouw te verwerken;
- de overledene een plaats in hun leven kunnen geven.

Snel handelen

De uitvoering van zo'n draaiboek moet tactvol en snel gebeuren. Streef naar een zo goed mogelijke organisatie. Voorkom daarom dat beslissingen genomen moeten worden door personen die te emotioneel betrokken zijn. Laat iemand de leiding nemen, die helder denkt en overzicht houdt, zodat alle stappen goed op elkaar volgen, er geen mensen worden gekwetst, gepasseerd of niet op de hoogte worden gebracht. Deze moeilijke taak komt vaak toe aan het bestuur, maar ook een vertrouwenspersoon kan deze rol op zich nemen. Denk bijvoorbeeld aan de pastor, de rabbi, de imam, huisarts etc. Formeer in ieder geval een tweemanschap en spreek onderling de rolverdeling af. Bespreek samen het draaiboek en de te volgen stappen.

Leiding geven aan de uitvoering van zo'n draaiboek en het begeleiden van de leden en de leiding vraagt:

- beschikbare tijd, er is veel in korte tijd te regelen;
- vertrouwen vanuit de groep;
- overzicht en organisatietalent;
- communicatieve vaardigheden;
- inlevingsvermogen.

Daarnaast is het belangrijk in gedachten te houden dat een sterfgeval ook rouw uit het verleden kan oproepen, bijvoorbeeld heftige gevoelens rondom een opa of oma die een paar maanden eerder is overleden. Deze loskomende emoties kunnen de onderlinge verdraagzaamheid onder druk zetten. Houd daar rekening mee en ga niet op elkaars tenen staan. Het is nu niet de tijd voor conflicten.

Vertrouwenspersoon

Heeft jullie groep goede banden met een vertrouwenspersoon? Vraag hem dan bij de begeleiding te ondersteunen. Het grote voordeel is, dat:

- hij in de meeste gevallen net wat minder sterk betrokken is bij de groep, waardoor hij een beter overzicht kan houden op wat er gebeurt en moet gebeuren;
- hij de kartrekker kan opvangen en ondersteunen.

Heeft je groep momenteel geen vertrouwenspersoon, denk dan aan een oud-bestuurslid, regiobestuurder, pastor, priester, dominee of huisarts.

3.1. Maak een draaiboek voor je groep

Kijk eens met een werkgroep door het volgende draaiboek. Pas het aan waar je dat nodig vindt. Bespreek dit draaiboek in de groepsraad. Wanneer iedereen zich in de uiteindelijke versie kan vinden, komt deze op het internet en in de noodmap.

3.2 Wat staat in het draaiboek?

In het draaiboek staat:

- alles wat geregeld en gedaan moet worden zodra je hoort dat een deelnemer of vrijwilliger gestorven is;
- wie wat regelt.

4. Overlijden

4.1. Een kind overlijdt tijdens een activiteit

Wat moet er gedaan worden?

- Bel zo snel mogelijk de ouders / verzorgers van het betreffende kind. Breng het bericht voorzichtig, maar wel duidelijk. Vraag de ouders zo snel mogelijk te komen. Afhankelijk van de plaats en situatie van het ongeval kan ook de politie contact met de ouders zoeken.
- Bel indien niet aanwezig met de voorzitter én vice-voorzitter en licht hem/haar in. Vraag om zo snel mogelijk te komen. Indien mogelijk beiden.
- Vang de ouders / verzorgers van het overleden kind op en begeleid ze.
- Zodra je weet wat er aan de hand is, neem je de aanwezige deelnemers mee naar een rustige ruimte. Vertel duidelijk en eerlijk wat er gebeurd is, zodat iedereen dezelfde informatie heeft. Laat de leden vooral vertellen wat ze gezien hebben en wat ze denken. Praat met zo, troost ze. Probeer zelf niet in paniek te raken. Nu hebben de kinderen je nodig! Zijn de kinderen erg emotioneel en overstuur, laat ze dan hun ouders bellen, of doe dat zelf. Vraag de ouders hun kind te komen ophalen. Geef de ouders duidelijke informatie. Kunnen de leden zelf naar huis, geef ze dan een briefje mee met de informatie over wat er gebeurd is en de datum die gepland is om er met alle betrokkenen over te praten. Noteer ook een telefoonnummer.
- Vang de vrijwilligers op, zodra de deelnemers naar huis zijn. Maak een afspraak, liefst dezelfde dag nog, om te overleggen hoe het verder gaat.
- Vanaf dat moment is iedereen er voor elkaar. Vang elkaar op, daar waar nodig.
- Licht de overige vrijwilligers / bestuursleden in, vraag de bestuursleden:
 - Bij het gesprek met alle vrijwilligers aanwezig te zijn
 - Een brief naar de ouders van de deelnemers op te stellen

Ga verder met 4.3.

4.2. Een lid sterft elders

Wat moet er gedaan worden?

- Controleer of het bericht juist is. Dit hoeft uiteraard niet als je door de ouders zelf of door de politie op de hoogte bent gebracht.
- Licht het bestuur in vraag ze bij het gesprek met vrijwilligers (en kinderen) te zijn;
- Licht de andere vrijwilligers van de groep in.

Ga verder bij 4.3.

4.3. Direct na de allereerste schok

Wat moet er gedaan worden?

– Vertel nog een keer kort wat er precies gebeurd is.

Bied gelegenheid vragen te stellen en emoties te tonen.

Maak afspraken over het verder uitvoeren van het draaiboek met alle betrokkenen.

– Maak een brief voor alle leden van OKids. Schrijf daarin wat er gebeurd is. Ook staat er vermeld wanneer je met de kinderen en eventueel hun ouders - zo snel mogelijk - bij elkaar komt.

– Gesprek met leden en eventueel hun ouders:

- Geef eerlijke en duidelijke informatie.
- Bied ruimte voor het stellen van vragen.
- Maak afspraken over het verder uitvoeren van het draaiboek.

– Neem contact op met de ouders van het overleden kind. Een bezoek is daarvoor het beste. Probeer, nadat je het slechte bericht gehoord hebt, met een paar bestuursleden nog dezelfde dag op bezoek te gaan bij de ouders van de overledene. Hoe langer je hiermee wacht, hoe moeilijker het wordt. Vraag telefonisch of het gelegen komt. Betuig je deelneming. Toon rustig je emoties, leef mee met de ouders. Spreek af wie er aangesproken kan worden als contactpersoon in de groep.

– Informeer bij de ouders wat zij wel en niet verwachten van de groep. Maak afspraken over:

- hoe de groep afscheid mag nemen;
- de rol die de groep bij de uitvaart kan of mag spelen.

– Bied de ouders eventueel andere hulp aan als daaraan behoefte blijkt. Willen de ouders geen verder contact met en inbreng van de groep, respecteer die mening dan, ook al doet dat misschien pijn. Maak dan geen vervolgspraken. Schenk extra aandacht aan het onderdeel 'Verder in de groep'. Is een eerste gesprek te moeilijk en te emotioneel om afspraken te maken, dan is het aan te raden een vervolgbezoek te plannen.

Probeer, hoe moeilijk het ook is, contact te houden, al is het maar telefonisch.

– Laat alle betrokkenen binnen OKids weten wie de contactpersoon naar de ouders is. Laat niemand anders de ouders bellen om iets te regelen of af te spreken.

4.4 Afscheid en uitvaart

Dit in afstemming en wens van de familie van de overledene.

4.5. Verder in de groep

Wat moet er gedaan worden?

– Organiseer, zeker als jullie daadwerkelijke inbreng bij het afscheid in de familiekring niet gewenst is, een mogelijkheid afscheid te nemen voor deelnemers en vrijwilligers.

– Wees extra alert op situaties die de groep voor het eerst meemaakt zonder de overleden groepsgenoot. Wees alert op data: het overvliegen, verjaardag, feestdagen, enz.

Als je merkt dat je het als groep niet kunt bolwerken, schakel dan deskundige hulp in. Het Landelijk Steunpunt Rouwbegeleiding (LSR) beschikt over honderden verwijzingsadressen voor ondersteuningsmogelijkheden, ook voor jongeren.

Je kunt contact maken via www.verliesverwerken.nl.

Slachtofferhulp Nederland kan, zeker bij de nazorg, ondersteuning geven. Je kunt deze organisatie ook bellen als je als voorzitter of contactpersoon behoefte hebt om je hart te luchten. Kijk voor het telefoonnummer in de gids van je eigen regio of op www.slachtofferhulp.nl.