



Kerkengezin.online

Materiaal en toerusting voor kerk en gezin



Handreiking

Pastoraat aan
rouwende jongeren



Inleiding

Als er iemand overlijdt met wie je een hechte band voelde in het leven, dan grijpt dat diep in. Dat geldt voor volwassenen, maar zeker ook voor kinderen en jongeren. In dit artikel willen we graag wat dingen op een rij zetten waar u als ambtsdrager of opvoeder wat aan kunt hebben als rouw zich voordoet in het leven van een jongere waar u zorg voor hebt. De volgende onderwerpen komen aan de orde:

1. [Wat is rouw?](#)
2. [Rouwtaken](#)
- 3a. [Het rouwproces bij jongeren/ontwikkelingspsychologie](#)
- 3b. [Het rouwproces bij jongeren/reacties en emoties](#)
- 3c. [Het rouwproces bij jongeren/kernthema's](#)
4. [Christenen en rouw](#)
5. [Omgaan met rouwende jongeren - algemeen](#)
6. [Omgaan met rouwende jongeren - ambtelijk](#)
7. [Lijst met boeken, websites en artikelen over dit onderwerp.](#)

Colofon

Het platform kerkengezin.online is een gezamenlijk initiatief van het Landelijk Contact Jeugdwerk en Erdee Media Groep in samenwerking met andere (jeugd)organisaties. De projectgroep bestaat uit Lydia van Ginkel (senior-Jeugdwerkadviseur LCJ), Marcel Vroegop (Jeugdwerkadviseur HJW) en Fennand van Vliet (EMG).

Doelgroep

Deze brochure is specifiek geschreven voor ambtsdragers en opvoeders.

Auteurs

Deze brochure is geschreven door Geertje Fokkema en Anja den Otter.

Gebruik

U bent vrij om deze brochure te gebruiken en te vermenigvuldigen.



1. Wat is rouw?

Rouw is 'het persoonlijke antwoord dat mensen geven op het verlies van een betekenisvol iemand (of iets)', schreef de inmiddels overleden ds. Terlouw in zijn boekje 'Een lege plaats'. Door rouw een 'antwoord' te noemen, is duidelijk dat rouwen een proces is waarin een mens zoekt naar het innemen van een nieuwe positie na een ingrijpende verandering. Als iets/iemand in je omgeving wegvalt, verandert alles. De reactie op deze verandering is wat we 'rouw' noemen.

Je zou rouw kunnen vergelijken met een boek, dat zichtbaar in de kast staat. Soms pak je het boek uit de kast om er even in te lezen. Maar daarna zet je het weer weg. In het begin pak je het boek vaker uit de kast dan op latere momenten. Dat hoort bij een goede verwerking. Als je het boek rouw open op je schoot laat liggen en je kunt het maar niet sluiten, dan gaat het niet goed. Je verdrinkt dan in je verdriet. Maar het wegstoppen van het boek in de kast zodat je het niet ziet, alsof het verdriet er niet zou zijn, is ook niet goed. Dan kun je vastlopen in de verwerking. De verwerking van het rouwproces gaat goed als je erkent dat de rouw er is en dat het een plaats mag hebben, maar ook als je na de eerste intensieve tijd langzaam het ritme weer mag oppakken, met hulp van de HEERE, Die Zelf belooft dat Hij het hart wil troosten dat met zijn verdriet tot Hem vlucht, zoals het in psalm 145 staat.

2. Rouwtaken

Rouwen is hard werken, zowel lichamelijk als geestelijk. Tijdens een rouwproces komen verschillende rouwtaken aan de orde. De Amerikaanse psychiater William Worden noemt de volgende vier taken:

- *Het verwerken van het verlies.* Dat gebeurt door volledig te accepteren dat de persoon werkelijk gestorven is en dat deze niet zal terugkomen. Het verlies moet onder ogen worden gezien, zodat er plaatsgemaakt wordt voor het echte beseffen ervan.
- *Het verwerken van de pijn.* De pijn van het verlies moet worden erkend en doorleefd, anders zal deze naar boven komen in de vorm van bepaalde symptomen of afwijkingen. Iemand die deze tweede taak, het doorleven van de pijn, ontkent, wil de pijn niet voelen. Soms gaan mensen het proces van het doorleven van de pijn tegen door pijnlijke gedachten te mijden of door de dode te idealiseren. Ook komt het voor dat mensen hun gevoelens verdoven door overmatig medicijn- of alcoholgebruik of door automutilatie, zelfverwonding om innerlijke pijn te verdringen.
- *Het aanpassen aan een leven waarin de overledene ontbreekt.* De nabestaande is zich, tot het verlies plaatsvond, normaalgesproken niet bewust van al de rollen die de overledene vervulde. Nu wordt duidelijk welke plaats de overledene innam en wat het voor het leven van de nabestaande betekent dat die plaats leeg is.
- *Het emotioneel een plaats geven aan de overledene en het oppakken van de draad van het leven.* Ook deze taak is niet eenvoudig: 'alsof je zomaar een stekker ergens uit kan trekken en er ergens anders weer kan inzetten'. Niettemin is het voor een goed doorlopen van het rouwproces noodzakelijk dat de nabestaande zich (emotioneel) weer leert richten op het leven van alle dag. Hier gaat het om het loslaten, waarbij de overledene een herinnering wordt.



3a. Het rouwproces bij jongeren/ontwikkelingspsychologie

In het rouwproces van een jongere spelen de volgende dingen een belangrijke rol:

- Voor een jongere geldt dat hij volop in ontwikkeling is. Rouwen vraagt energie die eigenlijk nodig is voor andere ontwikkelingen. Een verlies maakt dat er in deze ontwikkeling een breuk ontstaat. De omgeving is niet meer veilig, hij kan zijn eigen gevoelens niet meer vertrouwen en hij wordt gestimuleerd om sneller volwassen te worden dan normaal.
- Bij het verlies van een ouder doen pubers een tegengestelde ervaring op. Ze zijn bezig zich los te maken van hun ouders, maar nu maakt de ouder zich door het overlijden los van hen.
- Veel jongeren hebben de gedachte dat het leven onkwetsbaar is. Bij verlies ligt deze gedachten in stukken.
- Jongeren begrijpen wat de dood betekent. Hun denkvermogen is op hetzelfde niveau als volwassenen. Maar... ze kunnen er niet op een volwassen manier mee omgaan.

3b. Het rouwproces bij kinderen/reacties en emoties

Omdat jongeren te maken hebben met bovenstaande ontwikkelingen op hun leeftijd, kunnen de volgende reacties en emoties naar boven komen tijdens de rouwverwerking:

- Jongeren voelen zich onvoorbereid en verward door alle emoties en hun gebrek aan ervaring. Ze zijn geneigd om verdriet te vermijden en ontkennen. Als dat lang aanhoudt, blokkeert het de verliesverwerking en kunnen nog lang daarna gedrags- en emotionele problemen voorkomen.
- Ook rouwende jongeren stellen zich onafhankelijk op, richten zich meer op leeftijdsgenoten en willen niet 'afwijken'. De jongere wil zijn emoties in de hand houden en maakt daarom de betekenis van het verlies vaak kleiner dan het in werkelijkheid is. Hij bouwt een muurtje om zichzelf heen en wil aan de buitenkant niks laten merken. De binnenkant is echter heel anders. Daar zit pijn, eenzaamheid en rouw. Ook thuis verbergen jongeren hun rouw. Pas er dus voorop al te makkelijk te denken dat die jongere zich wel redt en het niet zo moeilijk heeft!
- Jongeren kunnen weigeren nieuwe contacten te leggen en isoleren zich.
- Ze vermijden afscheid te nemen of weigeren dit; ze sluiten zich geestelijk voor de situatie af.
- Ze trachten rouw te voorkomen en klampen zich aan iemand vast; claimedrag
- Ze ervaren gevoelens van wrok en boosheid.
- Als deze gevoelens van wrok en boosheid te lang duren, kunnen jongeren in een depressie raken, voortdurend lichamelijke klachten hebben, risicogedrag vertonen en functioneren niet op school. Begeleiding is dan nodig.
- Ook jongeren kunnen rouw uitstellen. Dit hoeft geen probleem te zijn, als op een later moment maar wel gerouwd wordt. Ook kan uitgestelde rouw uit de kinderjaren in de puberteit juist naar voren komen. Rouwen gaat nu eenmaal in stukjes bij jonge mensen.

3c. Het rouwproces van jongeren/kernthema's

Bij rouwende jongeren spelen de volgende vijf kernthema's:

1. (On)voorspelbaarheid van de gebeurtenissen:

Jongeren die een ouder verliezen, zijn ongeruster en banger. Ze hebben geleerd dat veel gebeurtenissen



nauwelijks voorspelbaar zijn. En dat is moeilijk om te aanvaarden als je zoveel behoefte aan vastigheid hebt!

2. *Zelfbeeld:*

Rouwende jongeren hebben een lagere dunk van zichzelf, maar ze voelen zich wel meer volwassen. Rouw heeft een negatieve invloed op het zelfvertrouwen.

3. *Erbij horen:*

Rouwende jongeren hebben moeite met het gevoel erbij te horen. Ze voelen zich 'vreemd' en vertonen sociaal teruggetrokken gedrag. Vriendschappen staan onder druk.

4. *Eerlijkheid en rechtvaardigheid:*

Ze vinden het vaak niet eerlijk wat hen is overkomen. Voor christelijke jongeren komen hier vaak vragen naar God om de hoek kijken. Waarom moest het mijn moeder zijn?!

5. *Beheersing en zich competent voelen:*

Ze ervaren na verloop van tijd problemen met het gevoel de dingen onder controle te hebben en competent te zijn.





4. Christenen en rouw

De christen lijdt, net als andere nabestaanden, een werkelijk verlies. Er moet gerouwd worden, de taken moeten worden uitgevoerd. Het verschil ligt in de hoop van christenen; die heeft effect op de manier waarop christenen rouwen.

De christen kan altijd bij de Heere terecht. God kan troosten zoals geen mens troosten kan. Ondanks het verdriet, mag er uitzicht zijn. We rouwen niet zonder hoop.

Het is belangrijk om deze hoop en verwachting en het troost zoeken bij de Heere, ook door te geven aan kinderen.

Openbaring 21:3-4

En ik hoorde een grote stem uit den hemel, zeggende: Ziet, de tabernakel Gods is bij de mensen, en Hij zal bij hen wonen, en zij zullen Zijn volk zijn, en God Zelf zal bij hen en hun God zijn. En God zal alle tranen van hun ogen afwissen; en de dood zal niet meer zijn; noch rouw, noch gekrijt, noch moeite zal meer zijn; want de eerste dingen zijn weggegaan.

1 Thessalonicensen 4:13-14,18

Doch, broeders, ik wil niet, dat gij onwetende zijt van degenen, die ontslapen zijn, opdat gij niet bedroefd zijt, gelijk als de anderen, die geen hoop hebben. Want indien wij geloven, dat Jezus gestorven is en opgestaan, alzo zal ook God degenen, die ontslapen zijn in Jezus, wederbrengen met Hem. Zo dan, vertroost elkander met deze woorden.

5. Omgaan met rouwende jongeren - algemeen

Hoe kunt u, als ouder, opvoeder of kerkelijk jeugdleider een jongere helpen bij de rouwverwerking?

De volgende tips en adviezen willen u hierin op weg helpen:

- Praat over het gebeurde en het verdriet en luister vooral naar wat de jongere te zeggen heeft. Geef duidelijke informatie als hij iets van u wil weten.
- Wat u zegt is in het algemeen minder belangrijk dan de manier waarop u het zegt en wat u doet. Dikwijls betekent 100% aanwezigheid op het moment dat het nodig is heel veel. Met uw hart aanwezig zijn is heel waardevol.
Geef de jongere ruimte om (op zijn manier) te rouwen. Erken dat de verschillende gevoelens (verdriet, kwaadheid, agressie, jaloezie, schuldgevoelens) er zijn en verwerp ze niet.
- Geef liefde en aandacht aan de jongere. Jongeren hebben daar behoefte aan maar krijgen die door hun gedrag soms niet. Begrip, bewogenheid en soms ook geduld zijn belangrijk.
- Troost de jongere. Biedt geborgenheid en zorg ervoor dat u niet met 'goedkope' troost komt, zoals het geven van advies, het aanmoedigen van herstel, geforceerd vrolijk doen of zeggen te begrijpen hoe de jongere zich voelt. Dat wordt door jongeren als niet helpend ervaren.
- Zorg voor veiligheid en continuïteit. Alles staat op z'n kop. Jongeren zijn geholpen met continuïteit. Structuur bieden helpt: geen veranderde bedtijden, op de gewone tijd eten, etc.
- Accepteer de jongere met al zijn gevoelens. Uiteraard binnen bepaalde grenzen waarin ze zichzelf en

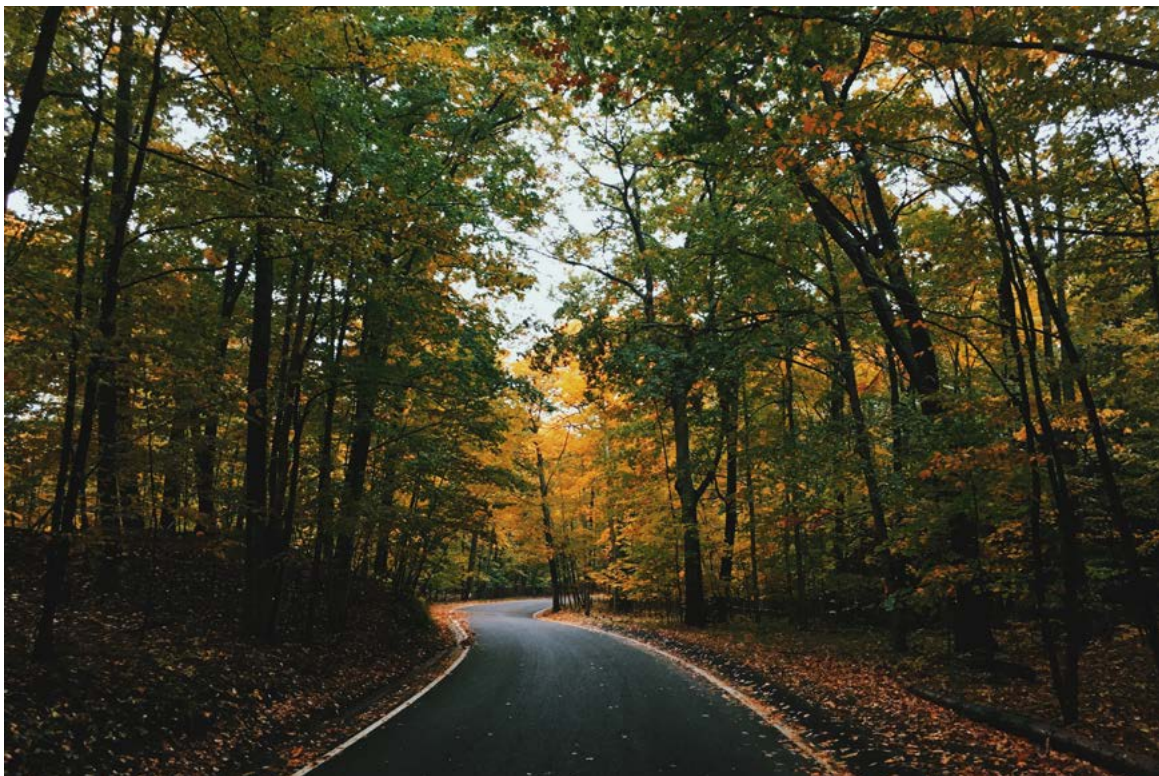


anderen niet beschadigen. Help hen hun gevoelens te uiten en te benoemen.

- Let op signalen van jongeren door wat geuit wordt in woorden en in lichaamstaal.
- Blijf veel tijd en aandacht aan de jongere geven. Besef dat het verwerken van verdriet nooit 'af' is.
- Geef geestelijke begeleiding. Wijs de jongere op de Heere, Die helpen wil in nood.
- Bid als het kan mét de jongere, maar zeker vóór hem.
- Zorg zo nodig voor vervangende activiteiten als dingen wegvallen.

6. Omgaan met rouwende jongeren - ambtelijk

- Besef dat het verlenen van pastorale zorg aan jongeren een intensieve begeleiding op lange termijn met zich meebrengt.
- Ken de jongere en heb hem lief. Dit betekent heel concreet dat u de jongere bij naam kent en van zijn situatie op de hoogte bent. Probeer u te verdiepen in zijn leefwereld. Houd hierbij rekening met de leeftijd en ontwikkelingsfase van de jongere.
- Bouw eerst een goede relatie op met de jongere. Pas wanneer er een band is ontstaan, zal de jongere u zijn vertrouwen geven. Dit houdt in dat er tijdens de eerste pastorale contacten die u met een jongere als kind hebt gehad, al gebouwd moet zijn aan vertrouwen.
- Laat de jongere communiceren op zijn manier, en probeer geen gesprek af te dwingen. Sluit aan bij de





leefwereld de jongere.

- Spreek zoveel mogelijk de taal van de jongere. Omschrijf moeilijke Bijbelse begrippen in hedendaagse taal, zodat de jongere begrijpt wat u bedoelt.
- Weet welke gevolgen rouw voor jongeren met zich mee kan brengen. Zo kunt u problemen eerder signaleren en herkennen, en hier op de juiste manier op reageren. Besef dat elke jongere anders reageert, en dat niet elke jongere zijn emoties even duidelijk laat blijken. Zie daarom de jongeren die geen aandacht vragen of juist extra zorgzaam en sterk zijn, niet over het hoofd!
- Een jongere die rouwt, heeft behoefte aan een veilige omgeving. Daarom is het belangrijk dat u grenzen stelt, en u hieraan houdt.
- Het is goed om te weten dat er verschillende aspecten zijn van het rouwproces, zoals eerder in dit artikel beschreven. Met deze kennis in uw achterhoofd zult u gedrag van jongeren beter kunnen plaatsen.
- Geef ruimte aan de emoties van jongeren, hoe vreemd ze ook overkomen. Als een jongere zijn emoties niet openlijk kan uiten, voelt hij zich niet serieus genomen. Bovendien zullen opgekropte emoties veel eerder voor problemen zorgen. Als de emoties geuit zijn, is het wel goed om hierover met de jongere in gesprek te gaan. Geef als het mogelijk is ook (vanuit de Bijbel) leiding aan het omgaan met emoties.
- Zoek naar speciale manieren om met jongeren een relatie op te bouwen. Veel jongeren spreken liever met leeftijdsgenoten dan met volwassenen. Toch is oprechte aandacht voor jongeren heel belangrijk, omdat zij identificatiefiguren nodig hebben op weg naar de volwassenheid. Interesse in een hobby of een sport kan een manier zijn om op een ontspannen wijze een band met hen op te bouwen.
- Onthoud dat ook jongeren te maken kunnen krijgen met depressiviteit. Pas er daarom voor op om al te luchtig in te gaan op deprimerende uitlatingen. Geef ook in dergelijke situaties pastoraal leiding door Woord en gebed.
- Wees u ervan bewust dat voor jongeren de gevolgen van rouw vooral op het psychische vlak liggen. Jongeren hebben schreeuwend behoefte aan identificatiefiguren, al zullen ze dit zelf nooit toegeven en lijkt hun gedrag het tegenovergestelde te zeggen. Maar bedenk dat u voor de jongere een voorbeeldfiguur kunt zijn, niet in de laatste plaats op geestelijk gebied. Eerlijkheid, duidelijkheid en openheid zijn eigenschappen die jongeren waarderen.
- Wanneer u merkt dat een jongere meer of andere hulp nodig heeft, is het belangrijk dat u – zo mogelijk in samenspraak met de ouders – hulp inschakelt.
- Laat in de contacten met de jongere merken namens Wie u komt. Breng Gods Woord ter sprake, en bid met en voor de jongere. Laat de jongere, als hij dat wil, ook zelf gebedspunten opnoemen.
- Het pastoraat is erop gericht dat jongeren hun plaats in de gemeente (opnieuw) in kunnen nemen. Zoek daarom naar passende activiteiten en taken voor de jongere binnen de gemeente. Pas ervoor op dat u hierbij de jongere niet de indruk geeft 'bijzonder' of 'zielig' te zijn.
- Ook jongeren kunnen door rouwen te maken krijgen met een 'geloofscrisis'. Laat merken dat u begrijpt dat dit veel vragen – ook richting de Heere – met zich mee kan brengen. Probeer hierover te spreken en hierin richting te wijzen.
- Draag de jongeren in uw persoonlijke gebed op aan de Heere. Omring pastorale bezoeken ook met gebed. U mag de jongeren gerust vertellen dat u voor hen bidt. Dat kan hoop geven, zeker als ze zelf niet meer kunnen of willen bidden.
- Denk aan deze jongeren in de voorbede van de gemeente. Zo worden ook gemeenteleden ingeschakeld in



de zorg voor deze jongeren.

7. Tips voor boeken, websites en artikelen

Als u meer wilt lezen over rouwverwerking bij kinderen, dan kunnen wij u onderstaande aanbevelen:

Boeken:

- Praatpaal. Een praktische handreiking voor jongerenpastoraat, Els van Amstel-van de Geest, Marjan van 't Spijker-Koster, uitgeverij Protestantse Pers
- Mijn troostende ik. Kwetsbaarheid en kracht van rouwende jongeren, Riet Fiddelaers-Jaspers, uitgeverij Ten Have
- Liefdevol oog, open oor, H.C. van der Meulen, uitgeverij Vbk Media
- Een lege plaats, ds. L. Terlouw, Vluchtheuvelreeks, uitgeverij De Banier
- Als ik beroofd ben. Rouwverwerking, een onmogelijke mogelijkheid. W. Visser
- Rouw, Bettie Versluis e.a., uitgeverij Koster
- Nu jij hier niet meer bent, herinneringsboek, Corine de Jong, uitgeverij Kok
- Ik laat je niet alleen -woorden over afscheid en rouw, A.F. Troost, uitgeverij Mozaiek
- Herinneringsboek – over iemand die veel voor je betekende. Driestar Educatief
- Pastorale zorg voor jonge mensen. Mark Vernon, uitgeverij Voorhoeve
- Verder zonder jou, Daan Westerink, uitgeverij Ten Have
- Verder na verlies, jongeren werken aan hun rouw, Dr. Joke Korteweg (red.)

Artikelen:

- Verdriet, onbegrip, woede en agressie – rouwverwerking in de klas, De Reformatorische School, 1/5/2007, Henk Vermeulen:
<https://www.digibron.nl/viewer/collectie/Digibron/id/d981d32f9b7218e0e082c80ab2c66cd8>
- Als je los móét laten, RD 28/06/2010, Jan Mark ten Hove:
http://oud.puntuit.nl/dossiers/jongeren-en-rouw/als_je_moet_loslaten_1_559660
- Rouwende pubers, Terdege 20/08/2008, Corrie Bolier:
<https://www.digibron.nl/viewer/collectie/Digibron/id/e2179ec3b1f124a8e21d991d8318b28e>
- Kinderen en jongeren met verdriet, De Wekker 3/2/2012, Geertje Fokkema:
<https://www.digibron.nl/viewer/collectie/Digibron/id/46cd232dc861e5df5e89dfb0b6842c84>
- Corona-verdriet & rouw, Blog op bpsw.nl, Manu Keirse
<https://www.bpsw.nl/actueel/nieuws/item/corona-verdriet-rouw/>

Websites:

- ABCvanhetgeloof.nl/verdriet
- www.naamloosverdriet.nl
- www.omgaan-met-verlies.nl

