



Passende ondersteuning bieden

Een angstig kind in rouw

Van alle gedragsproblemen op scholen wordt angstig gedrag het meest waargenomen. Het is een van de reacties die optreden bij een rouwproces. Hier moet je als leerkracht, begeleider en school goed mee omgaan. Hoe doe je dat?

Helma Feunekes-Colijn werkt als

leerkracht en IB'er op een basisschool. Daarnaast is zij School Video Interactie Begeleider en schrijfdocent

Van alle gedragsproblemen op scholen wordt angstig gedrag het meest waargenomen: bij bijna 8 procent van de leerlingen (Scholte & Van der Ploeg, 2006). Hier moet je als leerkracht, begeleider en school goed mee om te gaan. Maar hoe?

Voor de drempel van het lokaal van groep 4 blijft Tim staan. Hij begint hard te huilen en klampt zich aan zijn moeder vast. 'Ik wil niet! Ik wil bij jou blijven!'

Het kost de leerkracht heel wat moeite, maar uiteindelijk loopt de anders zo vrolijke en enthousiaste Tim, met zijn juf mee de klas in en kan zijn moeder naar huis.

De hoofdoorzaak van de plotselinge gedragsverandering bij Tim is duidelijk. Zijn vader stierf vrij plotseling. De wereld van Tim schudt op de grondvesten en is niet langer zeker en veilig. Wat als zijn moeder er ook niet meer is?

De concrete verschijningsvormen van angstig gedrag of de rouwreacties na een betekenisvol verlies, zoals in het voorbeeld van Tim, kunnen behoorlijk heftig zijn. Wat zijn de ondersteuningsbehoeften van Tim, zijn moeder en zijn leerkracht en hoe kan de school hieraan tegemoetkomen? Met behulp van bovenstaand praktijkvoorbeeld en met wat de literatuur erover zegt, wordt in dit artikel naar antwoorden gezocht op deze centrale vraag.

Angst

Angst is een natuurlijk verschijnsel. Normale angst, gerelateerd aan de ontwikkelingsfase, is voor kinderen goed te hanteren. Zo kan een kind in de leeftijd van zes tot twaalf jaar bang zijn voor afwijzing door klasgenoten of angst

hebben voor falen. Angst is een gevoel dat optreedt bij dreigend gevaar en vervult daarmee een nuttige, stimulerende rol. Het voorkomt roekeloosheid of gevaarlijke acties.

Gerichte aandacht in combinatie met het ontstaan van hyperactiviteit en versnelde hartslag, stelt een angstig iemand in staat tot het nemen van actie tegen gevaar (Van Lieshout, 2009). Als een persoon bedreiging ervaart, roept dit ook emotie op. Die emotie ontstaat niet alleen wanneer het welzijn van een persoon direct wordt bedreigd, maar ook wanneer iets als bedreiging ervaren wordt. Het kan dus zo zijn dat de angst geen reële grond heeft. Pas wanneer het normale leven erdoor verstoord raakt, wordt angstig zijn een probleem.

De intern begeleider en de leerkracht hebben een gesprek met de moeder van Tim. Zij geeft aan dat haar zoon lichamelijke klachten heeft, zoals hoofdpijn. Hij slaapt slecht en kan om de kleinste dingen heel boos worden. Hij is bang om alleen te zijn en wil het liefst steeds bij zijn moeder blijven.

De traumatische gebeurtenis in het leven van Tim zorgt voor angst en leidt tot verhoogde prikkelbaarheid. Hij vertoont gedrag dat er voor die tijd niet of veel minder was.





Isabel Nabuurs Fotografie



*Een kind dat rouwt
heeft het vertrouwen
nodig dat de school een
liefdevolle en stabiele
plaats is*

Wat is rouw?

Het geheel aan reacties die bij iemand optreden na het verlies van iemand die belangrijk voor hem was, heet rouw.

Om een leerling in rouw goed te kunnen begeleiden, is enig inzicht in rouwprocessen nodig.

Kinderen die te maken krijgen met het verlies van een dierbare, verliezen meer dan alleen degene die dood is gegaan. De sfeer in het gezin verandert en allerlei vertrouwdheden vallen weg. Rouw veroorzaakt ook het verlies van een stukje identiteit, een stukje 'ik'. Je moet jezelf hervinden en je aanpassen aan de nieuwe situatie. Dat betekent keihard werken. Een kind kan dit niet alleen, maar heeft de begeleiding van volwassenen nodig (Fiddelaers, 2005).

Rouw uit zich, ook bij kinderen, op verschillende manieren. Voorbeelden van rouwreacties zijn: neerslachtigheid, boosheid, opstandigheid, terugtrekgedrag, lager zelfbeeld, concentratieproblemen, slaapstoornissen en angst. Al deze reacties zijn normaal, hoe intens ook.

Rouw is niet aan tijd gebonden. Gemis komt steeds weer terug. Rouwen is uniek en persoonlijk. De duur en wijze van rouwen verschillen per persoon, dus ook per kind. Wel zijn, hoewel niet per se in vaste volgorde, stappen te onderscheiden die Fiddelaers (2005) 'rouwtaken' noemt:

- Je leert dat er soms verdrietige dingen gebeuren in je leven.
- Het besef, de erkenning van rouw en verdriet dringt door.
- Je moet een warboel aan gevoelens ontwarren.
- Je moet verder met het gemis en de herinnering en gaat verkennen hoe het leven verder moet/gaat.
- Je leeft verder met de ander in je hart. Je zoekt naar de betekenis van het verlies voor het verdere leven.

Door het betekenisvolle verlies is de veilige en zekere basis als het ware onder het leven weggeslagen. In de piramide van Maslov (1954) is het belang van deze fysiologische basisbehoefte te zien. Het is een basis waarop de piramide rust. In de behoefte aan zekerheid en veiligheid moet eerst in voldoende mate zijn voorzien, om de volgende laag in beeld te krijgen.



Figuur 1: Piramide van Maslov





Twan Wiermans Fotografie

Bied rust en veiligheid en zorg voor een luisterend oor

Als leerkracht weet je dat de thuissituatie van een kind, invloed heeft op het leven op school. Een sterfgeval van een gezinslid kleurt elk moment van elke dag voor het kind. Het kind kan het verdriet niet even opzij zetten. School is naast een plek om te leren, ook een plaats waar het kind zijn leven met anderen, onder andere leeftijdgenoten, deelt. Een kind dat rouwt heeft het vertrouwen nodig dat de school een liefdevolle en stabiele plaats is.

Leerling met rouw begeleiden

De leerkracht kan bijdragen door zorg en continuïteit te bieden. Zo kan de klas een stabiele factor worden tegenover de chaos van de verliessituatie in bijvoorbeeld het gezin. Immers: op school is alles nog hetzelfde gebleven. Goed onderwijs, waar ieder kind recht op heeft, is gebouwd op competentie, autonomie en interactie. Voor deze psychologische basisbehoeften (Deci & Ryan, 1985) heeft een leerling met problemen een specifieke invulling nodig van het pedagogisch klimaat. Het kind vraagt daar om door middel van zijn gedrag. Daarbij heeft hij een sensitieve, responsieve leerkracht nodig die gevoelig is om signalen, zoals plotselinge gedragsveranderingen, bij het kind waar te nemen. Een meester of juf die de signalen niet alleen juist interpreteert, maar hierop ook aansluit met zijn of haar reacties

(Van den Heijkant & Van der Wegen, 2000). De klas kan zo de stabiele factor zijn en blijven, die het kind zo nodig heeft om weer vertrouwen te krijgen in de wereld om hem heen. De basis daarvoor wordt gelegd wanneer de leerkracht:

- aanwezig is en aandacht geeft, ook na verloop van tijd;
- vertelt dat heftige reacties nu normaal zijn en deze ook accepteert;
- dit uitlegt aan de rest van de klas;
- laat blijken dat hij er is en afleidende activiteiten aanbiedt;
- rust en veiligheid biedt en weet dat tranen telkens weer gedroogd kunnen worden;
- erop bedacht is dat alles bij vlagen heftig terug kan komen en weer wegebben;
- het kind tijd gunt;
- binnen de school ruimte geeft voor het uiten van de vele verwarrende gevoelens als angst, schuldgevoel maar ook woede;
- steun geeft en een luisterend oor;
- samen met het kind een plan maakt om met de moeilijke situatie om te gaan.

Een veilige omgeving is nodig om gevoelens te herkennen, uit te drukken en ermee om te gaan. Telkens weer het verhaal mogen vertellen, geeft verdriet een plaats (Van Lieshout, 2009). Door erover te (laten) praten, wordt de

realiteit steeds meer ervaren. Als praten moeilijk is, kan er gezocht worden naar alternatieven. Te denken valt dan aan samen iets knutselen, muziek maken of luisteren, verhalen of gedichten lezen. Vaak zijn er anderen die wel woorden hebben gevonden bij een soortgelijke situatie of emotie, bijvoorbeeld in een verhaal of prentenboek.

Tim versiert met de juf een mooi doosje, waarin hij papieren wolkjes doet. Donkergrijze met woordjes van verdriet erop en witte wolkjes met woorden en tekeningetjes die met mooie herinneringen te maken hebben. Tijdens gesprekjes, op afgesproken tijden, wordt het doosje erbij gepakt. Maar het kan ook gewoon even dicht.

Steun geven aan rouwende leerlingen zit vaak in kleine dingen. Een knipoog bijvoorbeeld of een belangstellende vraag. Het kan ook zijn dat het kind liever 'normaal' wil zijn en geen uitzonderingspositie wil krijgen. Door luisterend te troosten kan de leerkracht erachter komen wat het kind zelf wil op school. Hij leert dan of het kind graag aandacht voor het verlies wil in de klas, of juist de veiligheid en vertrouwdheid van de klas.

Valkuilen vermijden

De ervaring leert dat mensen vaak liever niets doen of zeggen, dan het risico te willen lopen een fout te maken. Een leerkracht of begeleider van een angstig kind in rouw maakt dit risico kleiner wanneer hij zich bewust is van de volgende valkuilen:

- ongevraagd adviezen geven;
- denken dat je iets aan het verdriet kunt veranderen;
- zoeken naar oplossingen in plaats van luisteren;
- het kind behandelen als iemand die zielig is;
- zeggen dat er niets zal gebeuren. Het kind heeft immers ondervonden dat er wel iets ergs kan gebeuren;
- vergeten dat je leerkracht bent, in plaats van psycholoog of therapeut;
- zeggen hoe een kind zich (niet) moet voelen.

Professionele hulp inschakelen?

Professionele hulp of therapie is bij rouwverwerking meestal niet nodig. Rouwen wordt echter gecompliceerd als de symptomen zich opstapelen, langer dan zes maanden aanhouden en zo intens zijn, dat er ernstige problemen zijn in het normale alledaagse functioneren. (Fiddelaers, 2011). Dan kan het nodig zijn dat de school voor het kind andere hulp inschakelt.

In overleg met de moeder van Tim is gekozen voor professionele rouwbegeleiding. Zijn rouwreacties zijn soms zo hevig, dat het voor alle partijen te moeilijk wordt. De juf moet en wil er ook voor de andere kinderen zijn. Moeder krijgt naast haar eigen verdriet met het worstelen van haar zoon te maken. Op school is met behulp van video-interactiebegeleiding gewerkt aan de veilige leeromgeving. Zo kreeg de leerkracht de steun die zij nodig had, om vervolgens zelf beter te kunnen begeleiden. Er zijn aanpassingen geweest in klassenmanagement, interactie en didactiek. Tim heeft duidelijkheid en regels nodig die hem een veilig kader bieden. Juist nu. Juf is meer eenduidig in haar optreden, geeft vaker complimentjes bij wat goed gaat, om te bouwen aan hernieuwd zelfvertrouwen.

Soms word je als leerkracht overvallen door grote problemen rondom een leerling, zoals in het geval van Tim. De problemen kun je niet veranderen. Bouwen aan hernieuwde veiligheid, door goed onderwijs en duidelijkheid in de klas, is nodig. En daarbij een leerkracht die er voor het kind is, maar ook goed voor zichzelf zorgt en het aangeeft wanneer hij zelf behoefte heeft aan steun.

De onderwijsbehoefte van de leerling staat centraal. Daarom zijn we steeds op zoek naar wat een leerling bij deze leerkracht, in deze situatie nodig heeft (Pameijer, Van Beukering & De Lange, 2009). De school zal daarbij de ondersteuningsbehoefte van de leerkracht, die de spil is in het geheel, onderkennen. Zo kan in nauwe samenwerking met school, ouder(s), leerkracht en zo nodig externe hulpverleners optimale ondersteuning geboden worden aan angstige kinderen in rouw. Meer informatie en concrete voorbeelden vind je in onderstaande literatuur. ●

LITERA TUUR!

- Fiddelaers-Jaspers, R. (2005). *Jong verlies. Rouwende kinderen serieus nemen*. Utrecht: Ten Have.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2011). *De rouwende school. Handboek voor kinderopvang, primair en voortgezet onderwijs en mbo*. Heeze: In de Wolken.
- Heijkant, C. van de & Wegen, R. van de (2000). *De klas in beeld: Video interactie begeleiding in school*. Heeswijk-Dinther: Esstede.
- Lieshout, T. van (2009). *Pedagogische adviezen voor speciale kinderen*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Pameijer, N., Beukering, T. van & Lange, S. de (2009) *Handelingsgericht werken: een handreiking voor het schoolteam*. Leuven/Amersfoort: Acco.
- Scholte, E. M. & Ploeg, J. D. van der (2006). Prevalentie van sociaal-emotionele problemen bij schoolgaande kinderen. *Tijdschrift voor orthopedagogiek*, 45.

Steun geven aan rouwende kinderen zit vaak in kleine dingen

📄 Ook te maken met kinderen in rouw? Of wil je de informatie uit dit artikel doorgeven aan een collega? JSW stelt de pdf-versie van het artikel gratis ter beschikking via haar website. Kijk op: www.jsw-online.nl/jsw/downloads