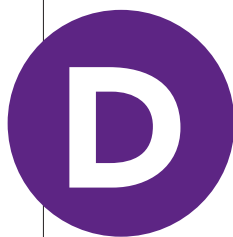


Delen is helen

Door Yvette Schoenmakers, in gesprek met Irene Kersten

Elke dag beroven vijf mensen in Nederland zichzelf van het leven. In 2018 waren dit 1.829 personen, onder wie 150 kinderen en jongeren (10-25 jaar). Zelfdoding is de tweede doodsoorzaak onder jongeren; zij zijn momenteel de grootste risicogroep. Voor jongeren kan een (poging tot) zelfdoding van een leeftijdgenoot zeer ingrijpend zijn. Irene Kersten begeleidt groepen jongeren die een schokkend incident met een leeftijdgenoot meemaakten.



In iedere middelbare-schoolklas denken gemiddeld drie leerlingen weleens na over zelfdoding en één jongere in de klas heeft een poging gedaan (Keirse, 2017; Kroon, 2018; Van Dijk, 2018). De gevoelens waarmee zij geconfronteerd worden zijn voor ouders, leerkrachten, maar ook hulpverleners vaak ongrijpbaar, zegt traumabegeleider Irene Kersten. Zij begeleidt groepen jongeren die een schokkend incident met een leeftijdgenoot meemaken. ‘Als het plotsklaps helemaal mis gaat, hebben de jongeren die dit te verwerken krijgen extra hulp nodig.’

Moeilijk over praten

Irene Kersten werkte twintig jaar bij de politie toen zij besloot als zelfstandig traumabegeleider te starten. Om juist die zaken te adresseren, waar zij in haar politieloopbaan zoveel tegenaan liep. ‘Ik merkte al vroeg dat slachtoffers naast “goed politiewerk” iets anders willen, namelijk gehoord worden. Mensen willen serieus genomen worden in hun ervaring. Bij incidenten waar het ging om een verlies van een dierbare gold dat nog meer. Vaak hoorde ik nabestaanden gevoelens van schuld of schaamte uitspreken, vooral bij zelfdoding. Juist jongeren die een vriend verliezen door een ongeluk of zelfdoding vinden het erg moeilijk om daarover te praten.’ Vanaf 2019 organiseert Irene na meerdere schokkende gebeurtenissen met jongeren, waaronder twee zelfdodingen en een suïcidepoging, reeksen groepsgesprekken in samenwerking met lokale

maatschappelijk werkers. Uit de literatuur en de praktijkervaring van Irene blijkt dat jongeren die een schokkend verlies van een leeftijdgenoot meemaken bijzondere aandacht en hulp verdienen bij hun rouwproces, en dat deze hulp een preventieve werking heeft. Daar gaat dit artikel over. Wat speelt er in hun verliessituatie binnen de sociale groep en hoe kunnen we hen optimaal begeleiden?

Gecomplieerde rouw

De dood van dierbaren is onderdeel van het leven. In de basis zijn we in staat om verlies betekenis te geven en te integreren in ons leven. Hiertoe doorvoelen we onze emoties, praten we over ons verlies en maken we gebruik van steun uit onze sociale omgeving (Keirse, 2017; Maes & Modderman, 2017; De Keijser, Boelen & Smit, 2018). Bij een kleine groep mensen raakt het natuurlijke rouwproces verstoord. Bijvoorbeeld door heftige stress vanwege traumatische omstandigheden of onze persoonlijke band met de overledene. Niet het onverwachte, maar vooral het gewelddadig karakter van verlies voorspelt zogenaamde ‘gecomplieerde rouw’. Zonder passende hulp kan iemand depressieve klachten, een rouwstoornis of zelfs een posttraumatische stressstoornis (PTSS) ontwikkelen. Zelfdoding vergroot de risico’s daarop. Verlies door zelfdoding is voor familie en vrienden moeilijk te integreren, omdat dit buiten de normale ervaringswereld valt. Toch maakt slechts een klein deel van nabestaanden gebruik van verliesbegeleiding (Maes & Modderman, 2017; De Keijser, Boelen & Smit, 2018).



Foto: David Rozing / ANP

Opgekropte onmacht

Jongeren zijn cognitief en sociaal nog volop in ontwikkeling. Zij kunnen flink last hebben van hun emoties en gedrag na een schokkend verlies en (tijdelijk) hulp nodig hebben bij hun rouwproces. Het kan lijken dat zij hun 'gewone leven' weer oppakken, terwijl ze in stilte nog veel bezig zijn met wat hen is overkomen (Spee, 2019). Irene Kersten krijgt uiteenlopende problematiek op tafel in haar rondetafelgesprekken met jongeren die een schokkend verlies meemaakten. Ze vertelt: 'Opmerkelijk in een groep was dat de broer van een van de aanwezige vrienden het jaar ervoor ook een zelfdoding van een minderjarige vriend had meegemaakt. Na die suïcide werden de vrienden niet opgevangen. Er ontstond overmatig drank- en drugsgebruik onder deze jongeren, vernielingen in het dorp, allemaal uit opgekropte onmacht en frustratie.'

Jongeren kunnen kampen met psychosociale problemen op korte en lange termijn. Bijvoorbeeld schuldgevoelens en schaamte rondom het incident, (leer)problemen op school, verlies van energie, slaapproblemen, sociaal terugtrekken, toegenomen middelengebruik en andere gezondheidsklachten. Wanneer het rouwproces hapert, kan dit zich ook gaan uiten in agressie, woede-uitbarstingen en vandalisme. Prikkelbaarheid, boosheid en agressie zijn normale reacties in een rouwproces die geuit moeten kunnen worden (Maes & Modderman, 2017;

Keirse, 2017; Liu, Forbat & Anderson, 2019).

Diverse problemen kunnen in samenhang optreden en verergeren als ze voortduren of gestapeld worden op 'oud zeer'. Jongeren kunnen last krijgen van herbeleving waarbij de film steeds opnieuw wordt afgedraaid en bijvoorbeeld van angst en vermijdingsgedrag. Om de pijn van het verlies te vermijden gaan sommigen zich onthechten van hun omgeving. Op de lange termijn kan dit leiden tot problemen in het aangaan van sociale relaties en het omgaan met (nieuwe) verliessituaties (Fiddelaers-Jaspers, 2004). Daarnaast weten we uit onderzoek dat het meemaken van de zelfdoding van een leeftijdgenoot kan leiden tot depressie, angst(stoornissen), PTSS en suïcidaliteit. Wat er gebeurt, is afhankelijk van veel factoren, waaronder bestaande psychopathologie, (gedrags)problemen, middelengebruik, en andere heftige gebeurtenissen in hun leven (De Groot & De Keijser, 2008; Walraven-Thissen, 2020).

Supportsysteem

Verschillende zaken kunnen het rouwproces bij jongeren gelukkig bevorderen. Van invloed is bijvoorbeeld persoonlijke weerbaarheid, maar zeer belangrijk is ook of jongeren sociale steun krijgen na het heftige incident en erover kunnen praten. Praten over het verlies met gelijkgestemden en een snelle respons in eerstelijns hulp hebben een beschermende werking (De Groot en De Keijser, 2008; Liu e.a., 2019; De Keijser, Boelen & Smit, 2018).

>>

Om jongeren tijdig te ondersteunen, moeten we ze eerst bereiken. In de praktijk kan dit voor ouders en hulpverleners lastig zijn. Enerzijds omdat jongeren zelf niet snel om hulp vragen of hulp afhouden. Anderzijds omdat ouders en hulpverleners geneigd zijn de confrontatie met het onderwerp zelfdoding te vermijden, of niet weten hoe ze het moeten uitleggen (De Groot & De Keijser, 2008; Dekker, 2018; Saltzman, Pynoos, Layne e.a., 2001). Adolescenten bewegen zich van nature af van ouders en zoeken in hun belevingswereld aansluiting bij leeftijdgenoten. Bij vrienden voelen zij zich meer op hun gemak, ook in het uiten van hun gevoelens. In de literatuur wordt het belang van rouwverwerking binnen een supportstelsel met leeftijdgenoten dan ook aangehaald (De Groot & Keijser, 2008; Fiddelaers-Jaspers, 2011; Liu e.a., 2019; Saltzman e.a., 2001; Walraven-Thissen, 2010). Jongeren willen in de regel niet afwijken van de groep. Als zij zich door hun verlieservaring 'vreemd' voelen, zullen zij zich eerder terugtrekken. Maar als zij in hun verlies tot een bepaalde groep (gaan) horen, verbindt dit en kunnen jongeren steun zoeken bij elkaar. Volgens Irene Kersten is het wenselijk dat jongeren in een steungroep dezelfde ervaring gemeen hebben.

Inclusie

Een uitgangspunt bij de gespreksmethode van Irene is 'inclusie': alle jongeren uit het sociale netwerk moeten uitgenodigd worden voor een rondetafelgesprek. Hiertoe moet een hulpverlener wel bereid zijn om 'drie stappen extra' te zetten. Irene: 'Het is heel belangrijk dat niemand uit de groep buiten de boot valt. Dat is niet altijd even makkelijk: bij een vriendengroep is het niet zwart-wit wie er lid is. Het is voor ons een inspanningsverplichting, om daar goed naar te kijken. Over wie hebben we het bij deze groep? Goed uitzoeken en actief uitnodigen tot een gesprek. Bij dat laatste gaat het heel vaak mis. Dat maatschappelijk werk na een incident "aanwezig" is, is niet genoeg.' Wanneer Irene de jongeren met elkaar aan tafel heeft gekregen, blijkt dat zij behoefte hebben om met elkaar te delen wat hen bezighoudt aangaande het verlies. In de groeps gesprekken vertellen ze dat ze zelf niet goed wisten hoe ze erover moesten beginnen, of dat ze bang waren om de stemming te verzwaren door erover te praten. Er ontstaat herkenning, verbinding en daarmee een opening om te praten. Dat sluit aan bij de behoefte van de jongeren. Zij geven aan tijdens de rondetafelgesprekken dat ze simpelweg behoefte hebben om te praten over wat er gebeurd is. Door het bestaande taboe op zelfdoding wordt dat gesprek vaak vermeden (Dekker, 2018; Keirse, 2017). In gesprek met de jongeren is

het volgens Irene cruciaal om zaken rechtstreeks, onomwonden te benoemen. Daarnaast moet een begeleider aan kunnen sluiten bij de belevingswereld van de jongeren, door hen werkelijk te ontmoeten. Goed luisteren, aandachtig afstemmen. En erkenning geven voor het indringende verlies en wat dit teweeg brengt bij de jongeren. Het kunnen uiten van emoties is voor de jongeren een must, waaronder onuitgesproken schuldgevoelen en schaamte.

Met verlies omgaan

Daarnaast hebben de jongeren behoefte aan basale kennis over rouw en praktische handvatten om met hun verlies om te gaan. 'Omdat het vaak hun eerste ervaring van een overlijden is met indringend verlies, en daar veel vragen over zijn', aldus Irene. Jongeren hebben behoefte aan een referentiekader voor houvast na een zelfdoding. Zij hebben uitleg nodig over gangbare reacties, zodat zij hun eigen emoties en gedrag kunnen begrijpen (De Groot & De Keijser, 2008; De Keijser, Boelen & Smit, 2018). Psycho-educatie is dan ook één van de pijlers in de methode van Irene Kersten: 'Door jongeren uit te leggen dat bepaalde reacties of gedragingen heel normaal zijn als je iemand op zo'n manier verliest, kun je schuldgevoelens, schaamte en uitingen van onmacht of frustratie helpen integreren.' Daarnaast helpt zij de jongeren om elkaar te vinden en te helpen bij heel praktische (maar soms lastige) situaties. Irene: 'Ze hebben heel basale vragen over hoe om te gaan met een verdrietige vriend(in), of hoe ze het beste kunnen omgaan met de ouders van hun overleden vriend. Ik help ze dan met elkaar op weg.' Behoeften van rouwende jongeren kunnen verschillen en in sommige gevallen hebben zij individuele follow-up nodig. Volgens Irene is een groot voordeel van haar rondetafelgesprekken, dat de aanwezige begeleider zicht krijgt op mogelijke risicofactoren voor gestagneerde rouw of andere aanwezige problematiek. Voor veel jongeren zullen de rondetafelgesprekken al voldoende helend werken; tegelijkertijd bieden ze een mogelijkheid om vroegtijdig te signaleren en een jongere te begeleiden naar meer specialistische hulp. Bijvoorbeeld als er door een complexe thuissituatie of een eerder indringende verliessituatie sprake is van een stapeling van problemen.

De rol van de school

Wanneer een leerling door zelfdoding om het leven komt, heeft dit impact op de hele school. Er is sprake van een crisis die veel vergt van schoolleiding, docenten en leerlingen. Docenten vragen zich af of ze signalen gemist hebben, medeleerlingen hebben schuldgevoelens. Binnen het ingewikkelde groepsproces van een schoolklas kunnen jongeren boven-

dien sterk gepreoccupeerd raken met zelfdoding. Omdat schoolleiding en docenten in hun loopbaan slechts een enkele keer een schokkend incident meemaken, hebben zij weinig handelingservaring. Bestaande calamiteitenprotocollen zijn papieren tijgers in een situatie die zoveel emoties, stress en druk met zich meebrengt (Spee, 2019). Scholen die traumabegeleidster Irene Kersten weten te vinden, vragen haar om advies hoe te handelen. Irene gaat in gesprek met de school om te kijken welke situatie er speelt en wat voor de getroffen groepen van belang is. 'Scholen vinden het onderwerp suicide erg lastig. De schoolmaatschappelijk werker komt op school en wacht vaak tot er jongeren naar hem of haar toekomen. Jongeren vragen over het algemeen slecht om hulp, dus het beeld ontstaat dat ze geen hulp nodig hebben. Mijn ervaring laat zien dat je er juist actief op af moet gaan. Schoolmaatschappelijk werkers vinden het ook wel lastig om met groepen rouwende jongeren om te gaan. De gangbare hulp is de één-op-één-hulp. Terwijl mijn aanpak juist uitgaat van de heling in de groep.'

Groepsbenadering

Irene ziet graag dat scholen waar een zelfdoding van een leerling plaatsvindt, actief begeleiding aangeboden krijgen, door iemand die samen met de school kijkt wat er in het specifieke geval nodig is. Dit zou een gezamenlijke verantwoordelijkheid moeten zijn van scholen, sociale wijkteams (gemeente), wijkagent (politie) en GGZ. Vaak weten deze partijen elkaar ook al wel te vinden (zie ook Spee & Cornelissen, 2019). Wat nog ontbreekt volgens Irene, is de groepsbenadering bij de jongerenbegeleiding. 'De gangbare stappen zet ik ook: hoe informeren we, maken we een gedenkhoekje, maken we ons zorgen om een bepaalde persoon, et cetera. Maar vanuit mijn methode wordt er ook bekeken van welke groepen de overleden jongere deel uitmaakt: welke klas, sportteam, vrienden-groepje, collegaatjes van een bijbaantje. Al die groepen willen we bereiken met passende steun.'

Sociale steun bij verlies

De begeleiding en groeps gesprekken die Irene Kersten tot nu toe organiseerde in samenwerking met lokaal maatschappelijk werk, helpen. Jongeren hebben behoefte om elkaar in hun verlies te ontmoeten en daar samen over te praten. De jongeren voelen zich serieus genomen in hun verdriet en voelen zich gesteund in hun verlieservaring. De psycho-educatie over rouw en zelfdoding helpt bij het plaatsen van eigen emoties en het gedrag van anderen. Ook andere problemen, bijvoorbeeld in de thuissituatie, komen op tafel. Na de groeps gesprekken gaan de jongeren gemakkelijker in gesprek

met elkaar en hun omgeving. Meerdere jongeren zijn gestart met een individueel hulptraject. Dit alles pleit voor het tijdig en adequaat begeleiden van jongeren die zelfdoding of een ander schokkend verlies van een leeftijdgenoot meemaken. Al met al gaat het om begeleiding gericht op sociale steun bij het gedeelde verlies, vanuit de beleving en omstandigheden van de getroffen jongere(n), in afstemming met betrokken partijen zoals scholen, sociale wijkteams en GGZ. Daarmee faciliteer je het rouwproces en verklein je het risico op psychosociale problematiek op de lange termijn. ●

Yvette Schoenmakers is criminoloog, expert familiezorg en traumabegeleider in opleiding. Irene Kersten is traumabegeleider en trainer, zie www.rustnaimpact.nl

Bronnen



- Dekker, M. (2018), 'Suicide onder jongeren is taboe'. In: 'Suicide onder jongeren', Themanummer *Augeo Actueel*, Editie 3, november, via https://www.augeomagazine.nl/nl_NL/9581/137870/suicide_-_augeo_actueel_3.html.
- Dijk, A. van (2018), 'Omgaan met suicidale jongeren in de klas'. In: *Suicide onder jongeren*, Themanummer *Augora Actueel*, Editie 3, november.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2011). *De rouwende school*. Heeze: In de wolven.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2004). *Mijn troostende ik. Kwetsbaarheid en kracht van rouwende jongeren*. Kampen: Uitgeverij Kok.
- Groot, M. de & Keijser, J. de (2018). *Verlies door suicide; werkboek voor nabestaanden*. Baarn: Uitgeverij Ten Have.
- Keirse, M. (2017). *Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener*. Uitgeverij Lannoo.
- Keijser, J. de, Boelen, P. en Smit, G. (2018), *Handboek traumatische rouw*. Amsterdam: Boom uitgeverij.
- Kroon, K. (2018). 'Achter de suicidicijfers. Een einde aan het rotgevoel'. In: 'Suicide onder jongeren', Themanummer *Augora actueel*, nummer 3
- Liu W.-M., Forbat, L. & Anderson, K. (2019) Death of a close friend: Short and long-term impacts on physical, psychological and social well-being. *PLoS ONE* 14(4).
- Maes, J. & Modderman, H. (2017). *Handboek Rouw, Rouwbegeleiding, Rouwtherapie. Tussen presentie en interventie*. Witsand Uitgevers..
- Saltzman, W. R., Pynoos, R. S., Layne, C. M., Steinberg, A. M., & Aisenberg, E. (2001). Trauma-and grief-focused intervention for adolescents exposed to community violence: Results of a school-based screening and group treatment protocol. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 5, 291–303.
- Spee, I. (2019). 'Als een ramp een school treft', Van Twaalf tot Achttien (3 jan 2019), geraadpleegd via: <https://www.van12tot18.nl/als-een-ramp-eeen-school-treft>
- Spee, I. & Cornelissen, N. (2019). *Als een ramp de school treft. Omgaan met calamiteiten in het onderwijs*. Stichting School & Veiligheid.
- Walraven-Thissen, A. (2020). *Responding after suicide: A practical guide to immediate postvention*. London: Jessica Kingsley Publishers.