

Verantwoordingsrapportage



Inhoudsopgave

1. Terugblik op onze aanvraag Sterrenzusjes en -broertjes	3
2. Wij zijn nooit voorbij	4
2.1. Wat wij hebben ondernomen	
2.2. Aanpassingen binnen het project	
2.3. Wat (minder) goed ging en ons leerpunt	
3. Ervaringsverhaal	5
4. Resultaten	9
5. Contactgegevens	12

Wij zijn dankbaar voor uw betrokkenheid, want zonder uw ondersteuning hadden wij dit niet kunnen realiseren. Middels deze rapportage nemen wij u graag mee in ons proces.



1. Terugblik op onze aanvraag

Sterrenzusjes en -broertjes

Stichting Nooit Voorbij is er voor (groot)ouders, broertjes en zusjes van een overleden kind. Om na verlies van een kind een lichtpuntje te geven en bij te dragen aan de zin van het leven. Wij helpen bij de verwerking van verlies, onder meer door het schrijven van hun verhaal ter herinnering aan het overleden kind. Daarnaast organiseren wij diverse bijeenkomsten en kunnen lotgenoten contact opnemen voor een luisterend oor. Want een kind dat overleden is, is nooit voorbij.

Sterrenzusjes en -broertjes

Kinderen en jongeren met een overleden broertje of zusje ervaren vaak veel eenzaamheid. Het gemis van hun broertje of zusje is enorm. Daarnaast hebben hun ouders het grote verdriet van het gemis en aandacht bij hun overleden kind, waardoor er onbewust en niet bedoeld minder aandacht voor het kind hier in leven is.

Kinderen en jongeren met een overleden broertje of zusje, ook wel sterrenzusjes en – broertjes genoemd, voelen zich anders dan hun leeftijdsgenoten. Vooral tieners hebben het zwaar, omdat zij net in een leeftijd zitten waar ze worstelen met gevoelens en emoties. Een ieder gaat op zijn of haar eigen wijze om met rouw. Afhankelijk van de leeftijd en aard van het verlies, de individuele kwetsbaarheid en de mate van het kunnen, mogen en durven rouwen. Kinderen en jongeren kunnen zich veelal in beperkte mate uiten. Wat voor hen juist extra van belang is. Daarnaast leert de ervaring dat deze kinderen en jongeren, bewust dan wel onbewust, grote verantwoordelijkheid dragen, met als gevolg een verhoogde kans op psychische en fysieke klachten.

Project: Wij zijn nooit voorbij, sterrenzusjes en sterrenbroertjes

In samenwerking met kinderpsychologen, allen gespecialiseerd in rouw, wordt er een therapeutische schrijfweekend georganiseerd in Vorden. In dit weekend worden de jongeren begeleid in het schrijven van hun verhaal met als eindresultaat afzonderlijke verhalen die samengevoegd worden tot een eigen geschreven boek. Het gezamenlijk geschreven boek, het monumentje, is het tastbare eindproduct voor de jongeren, de (groot)ouders en andere belangstellenden.

2. Wij zijn nooit voorbij

2.1. Wat wij hebben ondernomen

Het doel van het gezamenlijk (therapeutisch) schrijven van een boek was enerzijds dat de jongeren hun gevoelens kunnen, durven en mogen uiten. Hun gevoel is echtheid en dit mag gedeeld worden. Op een interactieve wijze leerden ze zich te uiten en omgaan met de situatie waarin zij verkeren. Om dit te kunnen bereiken hebben de jongeren voorafgaand een kennismakings- c.q. intakegesprek gehad, waarin zij de organisatie en één van de kinderpsychologen leerden kennen. Daarnaast werd er onder meer gesproken over wat het weekend inhoudt, wat men kan verwachten en kwam de persoonlijke situatie van de deelnemer aan de orde. Tijdens het schrijfweekend kregen de jongeren een schrijftraining en werden ze meegenomen in hoe ze met schrijven konden beginnen. De jongeren stonden hierbij zelf aan het roer: zij bepaalden zelf wat ze zouden gaan schrijven. Uiteraard werden de jongeren hierbij ondersteund en begeleid.

Voor de financiering van het schrijfweekend hebben we naast fondsen ook andere acties bedacht, onder meer het houden van een loterij en een sponsorloop wat door de jongeren zelf georganiseerd is.



2.2. Aanpassingen binnen het project

Tijdens het proces bleek er meer psychische hulp nodig te zijn. De kinderen hebben hierdoor extra nazorg gekregen. En vanwege de verschillende wet- en regelgevingen hebben we in plaats van het kunstwerk bij de sterrenmanifestatie een lied geschreven met Bastiaan Ragas. Dit lied zal aankomend seizoen uitgebracht worden.

2.3. Wat (minder) goed ging en ons leerpunt

Waar wij niet allen last van hebben gehad, maar velen met ons is de inflatie. Door de inflatie bleken de kosten hoger te zijn. Hierdoor hebben wij alle zeilen bij moeten zetten om ons project toch uit te kunnen voeren. Daar staat tegenover dat de planning, communicatie, de enthousiaste vrijwilligers en dankbare kinderen heel goed ging. En dat is waar we het voor doen. Wat het voor de kinderen oplevert heeft zo'n impact en van betekenis. Dat is voor ons ook een positief leerpunt.



3. Ervaringsverhaal

Toen de directeur Mirjam Louwen – van Bekkum van Stichting Nooit Voorbij vroeg of ik kon meedenken over een schrijversweekend voor jongeren vond ik het enerzijds een fantastisch idee en zag ik anderzijds nogal wat beren op de weg. Het doel was het schrijven van een boek door en voor broertjes en zusjes van een overleden kind. Dat de deelnemers lotgenoten waren was voor het schrijven van het boek in eerste instantie een bijkomstigheid, maar wel een gegeven dat sturing behoeft. Het feit dat schrijven over een persoonlijke heftige gebeurtenis veel los kan maken bij de jongeren was ook een gegeven waar verantwoordelijkheid voor genomen en een passend aanbod voor gecreëerd moest worden.

Na bijna 30 jaar lotgenoten contact begeleiden bij Achter de Regenboog, Jonge Helden, middelbare scholen en eigen praktijk wist ik hoe fijn het kan zijn voor jongeren in rouw om anderen te ontmoeten die vergelijkbare omstandigheden hebben meegemaakt. Juist op de leeftijd dat het zo belangrijk is om erbij te horen voelen deze jongeren zich zo anders dan hun vrienden en klasgenoten. Dat maakt ze eenzaam en geeft vaak een nog groter gevoel van machteloosheid dan ze door de omstandigheden toch al hadden. Lotgenotencontact waarbij een half woord genoeg blijkt te zijn heeft daarin een steunend effect. Toch is lotgenotencontact niet altijd zonder meer goed voor een jongere, wat wetenschappelijk onderzoek ook aantoont. Er moet tevoren worden overwogen of een jongere in een groep kan functioneren en of in het huidige stadium van rouwen een dergelijke interventie passend is. Iedereen is nu eenmaal anders en ieder overlijden ook. In een degelijk intakegesprek kunnen deelnemer en psycholoog op grond van het verhaal van de deelnemer en het programma dat geboden wordt samen overwegen of lotgenotencontact passend is. Bovendien moet gekeken worden of de situatie waarin een jongere zich bevindt veilig en stabiel genoeg is om al die verwarrende emoties en gedachten rond het overlijden weer te ervaren en beschrijven.

Een nieuwe factor voor mij in een dergelijk weekend was het element 'schrijven'. Het schrijven over heftige gebeurtenissen is niet voor niets een beproefd therapeutisch middel. Ik maakte er vaak gebruik van als psycholoog. Door te schrijven over wat er is gebeurd reconstrueert men een ingrijpende situatie. Het is onvermijdelijk dat men herbeleeft wat er gebeurd is. Men duikt als het ware weer helemaal in de situatie van toen en raakt ondergedompeld in alles wat er toen allemaal aan gedachten, geuren en kleuren en gevoelens was. Uiteraard komen dan ook de heftige beelden en gevoelens weer boven, die op de achtergrond waren geraakt. Soms was het juist ook functioneel om die beelden een tijd te begraven om met het leven verder te kunnen. In de lotgenoten contacten die ik hiervoor begeleidde werd het overlijden en wat er toe leidde zeker besproken, maar dat was korter en minder intens dan erover schrijven. Met schrijven diep je meer uit maar blijf je ook langer in het verhaal gevangen. Om dat aan te kunnen moest voor de jongeren

een programma gemaakt worden waarin het schrijven met praten en kanaliserende activiteiten als creatieve opdrachten, sporten en rituelen werd afgewisseld. De gespreksonderwerpen boden de kaders waardoor het schrijven enigszins begrensd werd. Door er samen tevoren over te praten was er ook al steun en (h)erkenning alvorens men de eigen ervaring alleen ging schrijven. De bedoeling was dat de verhalen in het weekend afgeschreven zouden worden zodat de deelnemers niet alleen aan hun emoties overgelaten zouden zijn buiten begeleiding en (lotgenoten)contact. Het programma moest op de laatste dag tevens meer gericht zijn op veerkracht in het heden en in de toekomst. In de activiteiten konden de deelnemers hun gevoelens kwijt en ook gewoon lol hebben.

Leoniek van der Maarel met wie ik vele lotgenotenweekenden heb begeleid en ik hebben uiteindelijk een gewogen programma samengesteld dat zeker overeenkomst vertoonde met wat we al eerder deden maar ook verschilde. De intakeprocedure, die wij voorheen hanteerden, werd uitgebreid met Rouwvragenlijsten en klachtenvragenlijsten om een betere inschatting te kunnen maken van draaglast en draagkracht van de potentiële deelnemers. Wij gingen er namelijk vanuit dat een schrijversweekend meer vraagt van een deelnemer dan lotgenotencontact alleen. Wij hebben de hele groep in drie kleinere groepjes van 4 a 5 personen op leeftijd ingedeeld en ervaren begeleiders gevonden die de groepjes konden begeleiden. Wijzelf begeleidden het gemeenschappelijke gedeelte en gaven ook individuele steun als jongeren dat nodig hadden. Zo zei een deelnemer echt even kortsluiting te krijgen in het hoofd van het heftige verhaal, wist een ander plots niet meer wat er nou ook alweer gebeurd was en werd weer een ander overvallen door een diep verdriet. Individueel konden we de jongeren dan weer op weg helpen. Mirjam voorzag ons van de perfecte locatie en boekte geweldige gemeenschappelijk activiteiten. De locatie had veel ruimte en sport- en spelgelegenheid. Het tafelvoetbalspel, de pingpongtafel en de skelters waren favoriet, maar er werd ook gebadmintond en gevoetbald. De 'herinneringsmuur' en 'kaarsenceremonie' hebben we van Achter de Regenboog overgenomen. We hebben er zelf wat aan toegevoegd door tevoren te vragen aan de deelnemers of ze een gedicht of lied wilden meenemen, dat bij de ceremonie kon worden gebruikt. We hebben met z'n drieën een bloemenritueel bedacht. Mirjam wist ook aan de vogelshow aan het einde van het weekend een extra rituele waarde toe te voegen door te vragen of de woestijnbuizerd van kind naar ouder kon vliegen en terug en daarmee als het ware de verbinding tussen hen te bestendigen. Wij gaven op dat moment de kinderen weer terug aan de zorg van hun ouders.

Dit weekend had verschillende ingrediënten, die van belang zijn voor verwerking van ingrijpende gebeurtenissen. Er was de confrontatie met de heftige situatie in de gesprekken met lotgenoten en in het schrijven over wat er gebeurd was. Dat noemen we in de psychologie 'exposure'. Het bespreken van het verhaal in kleinere groepjes maar ook individueel onder begeleiding gaf enige cognitieve herstructurering. Het vele

delen van het verhaal met anderen door te praten in de kleine groepjes en meedoen met de rituelen was 'social sharing'. Dat delen zal door middel van het boek wijd verbreid worden.

Ondanks de exposure, cognitieve herstructurering en social sharing was dit weekend echter niet een therapeutisch weekend. Het werd een schrijversweekend met lotgenotencontact onder (waar nodig psychologische) begeleiding. Hierbij was het bijzonder hoe blij verrast jongeren waren door de herkenning in de verhalen van de anderen. "Het is alsof ik mijn eigen verhaal steeds een beetje anders hoor," zei één van hen. Het was daarbij roerend dat een deelnemer de armen in de lucht gooide en juichte zo ontzettend opgelucht te zijn na het voor het eerst delen van het verhaal. Daarnaast was het opvallend hoe veel van deze jongeren vertelden zorg voor het welzijn van hun ouders te voelen. Ze maakten zich liever onzichtbaar om hun ouders niet tot last te zijn. Deze zorgzaamheid werd niet van hen gevraagd maar was hun eigen reactie op het grote verdriet dat er heerste. Verschillende jongeren bleken daarnaast schuldgevoel te hebben. Schuldgevoel over dat zij wél een toekomst hebben en hun overleden broer of zus niet. Verschillende jongeren gaven aan trots te zijn op de dappere strijd van hun overleden broer of zus. Bovenal viel de indrukwekkende kracht van deze 14 jonge mensen op. Kracht om opnieuw de verdrietige gebeurtenissen uit het verleden in het gezicht te zien, de pijn die daarbij hoort te ervaren en er woorden aan te geven als monument voor hun overleden broer of zus, als steun voor hun ouders, als verwerking voor henzelf en als ijkpunt voor de onbekende lotgenoot die het zal lezen en zichzelf erin zal kunnen herkennen.

Het was een voorrecht deze jongeren te leren kennen.

Carine Kappeyne van de Coppello GZ-psycholoog

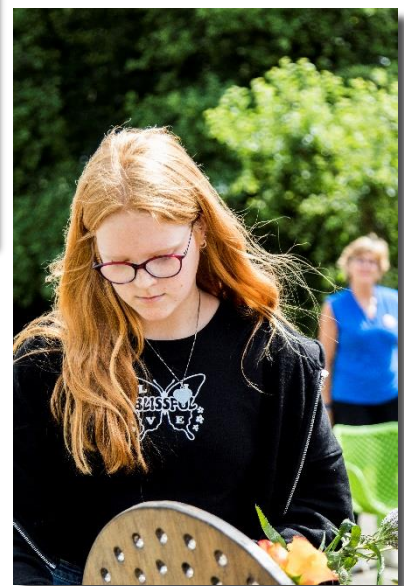




4. Resultaten

Het gezamenlijk schrijven heeft voor de 14 jongeren onderstaande resultaten opgeleverd:

- Ze hebben hun eigen innerlijke verhaal een plek mogen geven, door het letterlijk schrijven van wat er van binnen speelt
- De jongeren hebben een netwerk opgebouwd met gelijkgestemden/ervaringsdeskundigen, wat bijdraagt aan de sociale cohesie. De jongeren hebben nog steeds veel contact met elkaar en er is vraag om een gezamenlijke reünie weekend te organiseren.
- De jongeren ervaren een vergroot gevoel van zelfvertrouwen en een positiever toekomstbeeld. Daarbij kunnen, durven en mogen ze zich meer uiten van hun gevoelens
- De jongeren hebben een verdiepend, maar ook ontspannend samen-zijn ervaren en vanwege de belangstelling is het aantal boeken opgeschaald naar 3.000.



5. Contactgegevens

Stichting Nooit Voorbij

Postadres Talesiuspark 27, 2064 LJ Spaarndam
Bezoekadres Schipholweg 649, 1175 LK Lijnden

Datum oprichting 12 november 2020
KvK-nummer 80882153
RSIN-nummer 861836558
IBAN-nummer NL91BUNQ2050798326
Ten name van Stichting Nooit Voorbij
Plaats Spaarndam

Website <https://www.stichtingnootvoorbij.nl>
Facebook <https://www.facebook.com/stichtingnootvoorbij.nl>
Instagram <https://www.instagram.com/stichtingnootvoorbij>
Twitter @Nootvoorbij
LinkedIn Stichting Nooit Voorbij

Contactpersoon

Naam Mirjam Louwen-van Bekkum
Functie Directeur
Telefoonnummer 0629310943
E-mail mirjam@stichtingnootvoorbij.nl



www.stichtingnooitvoorbij.nl