

Omgaan met overlijden

Een sterfgeval brengt altijd veel emoties met zich mee. Om te voorkomen dat we op dat moment zaken vergeten, is er een checklist bij overlijden opgesteld.

Checklist rouwprotocol:

1. Het bericht komt binnen:

Controleer of het bericht klopt bij politie of betrouwbare derden.

Vorm een begeleidingsteam: bestuurslid, betreffende trainer, vertrouwenscommissie, teammanager. (Te overwegen valt of er een externe deskundige of geestelijke ingeschakeld moet worden. Deze persoon kan deze dagen een steun en kennisbron vormen)

Benoem één van deze personen tot eerste verantwoordelijke. Wie het meest geschikt is voor deze rol hangt af van de situatie.

2. Duidelijkheid krijgen over de situatie eventueel bij derden die goed op de hoogte zijn of bij de politie: (Duidelijk in kaart brengen en noteren!)

- Wie is er overleden?
- Wat is er gebeurd?
- Waar, wanneer en hoe is het gebeurd?

Zitten er nog andere leden van het gezin op onze club, en in welk team?

3. Contact opnemen met de familie

De eerste verantwoordelijke belt het gezin.

Besprek welke informatie bekend mag worden gemaakt.

Heeft de familie nog specifieke wensen waar we als vereniging nu al rekening mee kunnen houden?

Maak afspraken over bezoeken: door wie en wanneer.

Tijdens dit bezoek kunnen er weer andere punten besproken worden, zoals afscheid nemen van de overledene, bijdrage van de vereniging aan de afscheidsviering, wat willen de kinderen van het team doen en hoe hebben ze gereageerd, wil het kind naar de training komen gaan in de dagen voor de begrafenis en zo ja, op welke manier.

4. Informeren van trainers, leden, ouders en andere betrokkenen.

Informeert betrokkenen als het enigszins kan gezamenlijk. Denk aan de teammanagers.

Denk na over manieren van communicatie als mensen niet bij persoonlijke bijeenkomsten aanwezig kunnen zijn. Bij voorkeur het betrokken team in een persoonlijke teambijeenkomst, maar denk ook na over nieuwsbrief, mail via teammanagers e.d.

Ook is het belangrijk om terugkoppelingsmomenten in te lassen.

Denk na over wat te doen nadat je de informatie hebt gegeven, externe begeleiding nodig, trainingen aflassen, wedstrijden aflassen?

5. Rooster aanpassen.

Overweeg of feesten en andere activiteiten uitgesteld moeten worden. Denk aan taken van teamleden en betrokkenen.

6. Op de club die eerste week.

Bespreek van tevoren samen de manier waarop het team wordt opgevangen, maak gebruik van de deskundigheid die er op dit gebied is.

Zorg voor ondersteuning van de trainer (hij/ zij moet niet het gevoel krijgen er allen voor te staan, neem de tijd voor deze ondersteuning!)

Geef emoties de ruimte bij de spelers, maar ook bij trainers. Zorg daarbij voor een veilige omgeving! Bespreek emoties.

Richt zo nodig een herdenkingsplek/ruimte in. (denk aan afsluiting van de ruimte)

In overleg met de familie plannen uitwerken voor de herdenkingsbijeenkomst en de crematie/begraafenis.

Samen met het team ook kijken wat het team kan doen.

Het team hierop voorbereiden, duidelijkheid neemt veel angst weg.

Advertentie en bloemen.

7. Terugkeer naar de vereniging door betrokken speler (s)

Bespreek met de ouders en het kind of het lid zelf wanneer het weer met de trainingen en wedstrijden mee wil doen. Zijn bepaalde aanpassingen gewenst?

Bespreek wat het kind kan doen (een niet opvallend signaal) als het er even 'uit' wil. Waar kan het zich dan even terugtrekken? Is er een buddy nodig?

Zet in overleg met de ouders een plan op voor de weken die volgen en zorg ervoor dat ook na die eerste weken de leden en vrijwilligers ruimte krijgen om hun verdriet te benoemen en verwerken.

8. Eventueel extra.

- Is er behoefte aan meer deskundigheid?
- Ouderavond beleggen indien daar behoefte aan is of noodzaak. (Denk b.v. aan meningitis.)
- Ook hier telt weer; duidelijkheid neemt onnodige angst weg.
- Denk aan nazorg, voor zowel direct betrokkenen als teamleden
- Spreek een vervolgbezoek af door de vereniging ter ondersteuning van de speler en familie.

Als een speler is overleden en dit het enige kind van deze ouders op de club is, bespreek dan met de ouders hun wensen. Neem in de loop van het jaar zelf nog enkele keren contact op met de ouders.

Indien een overlijden heeft plaatsgevonden vlak voor de zomervakantie, zorg dan dat er na de vakantie voldoende aandacht is hiervoor ten aanzien van betrokken familie. Wellicht kan, zodra bekend is wie de nieuwe trainer zal zijn, deze samen met een bestuurslid of vertrouwenspersoon met het kind en de familie praten.

9. Terugkijken en evalueren.

- Evalueer met het begeleidingsteam.
- Evalueer met de betrokken familie.
- Evalueer met het team

10. Verdere begeleiding van de speler die een gezinslid heeft verloren

Na de begrafenis raakt de herinnering aan het overlijden voor trainers en medespelers geleidelijk op de achtergrond. Voor de speler die een gezinslid is verloren, is dit niet zo, ook al laat het niet of nauwelijks iets merken van zijn/haar gevoelens naar aanleiding van dit verlies. De volgende aandachtspunten zijn van belang bij de begeleiding van een speler die een gezinslid is verloren.

- Niet alleen verdriet, maar ook andere gevoelens horen bij rouw. Accepteer elk gevoel. Geef geen adviezen of geruststellingen.
- Zoek een manier waarop het kind gevoelens als kwaadheid of verdriet kan uiten, zonder dat anderen hier last van hebben.
- Houd een vinger aan de pols bij kinderen die weinig laten merken van hun gevoelens.
- Bedenk dat gedragsproblemen het gevolg kunnen zijn van rouw, ook jaren na het verlies. We spreken wel aan op ongewenst gedrag, maar onderzoeken ook de mogelijkheden om te ondersteunen: vertrouwenspersoon, buddy.
- **Alles gebeurt in nauw overleg met de familie!**