

KINDEREN IN ROUW



Door: Henriette Doosje

Ongeveer 86% van alle kinderen heeft al op 12-jarige leeftijd een overlijden van nabij meegemaakt. Vaak gaat het dan om grootouders, maar bij ca. 7000 kinderen gaat het om een sterven binnen het eigen gezin. In dit artikel geef ik informatie en praktische tips voor het ondersteunen van kinderen/jongeren in rouw.

Kinderen rouwen ook

Je hebt het misschien zelf wel eens ervaren: Je bent bij een uitvaart en bij het drinken van de koffie en thee rennen kinderen naar buiten om verstopperijtje te spelen. Je zou dan kunnen denken dat het ze niet zoveel doet, dat ze te klein zijn om het te snappen. Niets is echter minder waar. Kinderen hebben wel degelijk gedachten en gevoelens van rouw, die net zo sterk zijn als die van volwassenen. Maar die uiten ze vaak op een andere manier, wat met verschillende factoren te maken heeft. Ik sta hier stil bij een van de belangrijkste, namelijk het vermogen om te begrijpen wat dood is en dat heeft te maken met de (ontwikkelings)leeftijd. Een kort en beknopt overzicht:

0-2 jaar Ook heel jonge kinderen voelen aan dat er iets aan de hand is. Als ouders in beslag zijn genomen door verdriet, reageren ze soms anders op hun kind. En dit merkt een kind, hoe jong het ook is. Ze worden onrustig, willen veel gedragen worden of willen niet eten of drinken. Het is belangrijk om kinderen van deze leeftijd zoveel mogelijk veiligheid te bieden. Te dragen, te koesteren en vast te houden.

2-5 jaar Kinderen van deze leeftijd snappen nog niet dat dood echt dood en blijvend is. Het is de leeftijd van het magische denken. "Opa komt vast weer terug als ik jarig ben", het heeft lang genoeg geduurd. Ze ervaren het gemis en hebben gevoelens van rouw, maar weten hier vaak nog geen woorden aan te geven. Leg daarom duidelijk uit, telkens weer, dat de dood definitief is. En dat het geen kwestie is van heel lang slapen, wat vroeger nogal eens werd gezegd.

5-8 jaar Kinderen van deze leeftijd beginnen te snappen dat de dood onomkeerbaar is. Op deze leeftijd kunnen kinderen erg gefascineerd zijn door details van de dood. Vragen als "Wanneer is opa onder de grond opgegeten door de wormen?" kunnen je als volwassene flink doen schrikken. Maar het is belangrijk om toch een antwoord te geven. De fantasie van kinderen is vaak erger dan de werkelijkheid.

8-12 jaar In deze leeftijdscategorie beginnen kinderen abstracter te denken. Het wordt duidelijker dat iedereen sterft en dat de dood definitief is. Veel kinderen van deze leeftijd willen graag 'groot zijn' en vragen niet altijd aandacht voor hun verdriet. Ze willen dingen zelf ontdekken en snappen. Het kan zijn dat ze hun gevoelens uiten door 'lastig en opstandig' gedrag.

12-18 jaar Rouw van pubers wordt regelmatig over het hoofd gezien. Zij zijn zo oud dat ze natuurlijk snappen dat de dood niet teruggedraaid kan worden. Maar het lijkt ze niet zo erg te raken. Vaak doen ze hun best om zo 'normaal' mogelijk over te komen en hun emoties in de hand te houden. Ze willen vooral niet 'anders' zijn dan hun leeftijdsgenoten. Ook komt stoer en nonchalant gedrag voor om hun gevoelens van rouw te verbloemen. Ze creëren een muurtje om hun binnenkant. Als volwassene zie je meestal vooral de buitenkant. Belangrijk is om ze niet te pushen hun binnenkant te uiten. Wees geduldig en bied de mogelijkheid om gevoelens (te leren) uiten.

Kinderen rouwen anders dan volwassenen

Kinderen stellen hun rouwproces vaak (onbewust) uit. Dit uitstellen kan weken, maanden of nog langer duren. Ze doen dit omdat ze eerst weer (een beetje) het gevoel van veiligheid willen ervaren in hun gezin. Als vader en/of moeder wat meer beschikbaar zijn, zie je vaak dat pas dan de rouwreacties komen. Het komt ook voor dat kinderen vanuit liefde en loyaliteit hun eigen gevoelens verstoppen, omdat ze hun ouders niet nog verdrietiger willen maken. In mijn praktijk maak ik het regelmatig mee dat kinderen pas jaren na een overlijden gaan rouwen. Soms ontwikkelen ze 'lastig gedrag'. Het kan zijn dat dit (mede) te maken heeft met een eerdere verlieservaring. Het blijft dus belangrijk om goed te informeren naar verlieservaringen in het algemeen, ook al lijken ze zo lang geleden!

Wanneer kinderen hun rouw uiten, doen ze dit vaak in alle heftigheid en op momenten dat je het als volwassene het minst

verwacht. Een kind kan plotseling veel verdriet hebben om opa die maanden geleden is overleden. Belangrijk is om dan op dat moment in gesprek te gaan en aandacht te geven aan alles wat er op dat moment leeft.

Kinderen zijn ook niet in staat om lang te rouwen. Hun groei en ontwikkeling gaan eigenlijk voor; voor rouw is er maar gedoseerd plaats.

Het is ook belangrijk te beseffen dat rouwen geen eindig en afgebakend proces is. Als kinderen jong een ouder hebben verloren, worden ze hier in de rest van hun leven diverse keren en op verschillende manieren mee geconfronteerd. Bijvoorbeeld wanneer ze op zichzelf gaan wonen, een diploma in ontvangst nemen of zelf vader of moeder worden. Het gemis kan zich dan in alle hevigheid weer aandienen. Dit heeft niets te maken met verstoringen of complicaties in een rouwproces. Maar alles met het feit dat rouw de achterkant van de liefde is. En dat je iemand van wie je zoveel van gehouden hebt, zo ontzettend mist.

Drie belangrijke vragen

Onderstaande 3 vragen van Riet Fiddelaers-Jaspers bieden een goede kapstok om kinderen in rouw te ondersteunen en je ondersteuning af te stemmen op wat dit kind van jou nodig heeft.

1. Wat KAN een kind weten? Dit heeft natuurlijk alles te maken met de ontwikkelingsleeftijd.
2. Wat WIL een kind weten? Ieder kind is anders, er zijn nieuwsgierige Aagjes en kinderen die minder willen weten. Sluit vooral aan bij de vragen die kinderen stellen.
3. Wat MOET een kind weten? Kijk door de ogen van het kind. Bereid kinderen zo goed mogelijk voor op een uitvaart. Vertel dat een dood lichaam er anders uit kan zien, dat een lijk heel erg koud is, dat er mensen zullen huilen, dat mensen je een hand geven en 'gecondoleerd' zeggen, etc.

Praktische tips

- Toon begrip en erken de impact van het verlies. Niet voor even, maar voor langere tijd.
- Besteed aandacht aan de ervaringen van het kind, nodig het uit tot vertellen, tekenen of spelen. Maar forceer niets!
- Weet dat kinderen/jongeren vaak graag iets praktisch willen doen. Betrek ze - natuurlijk afgestemd op hun niveau en wensen - bij ziekte, sterven en uitvaart.
- Kinderen willen over het algemeen niet zielig worden gevon-

den en niet anders zijn dan anderen. Respecteer dit. Hulp geven, bijvoorbeeld op school, kan ook in de vorm van een knipoog of even een vraag stellen in de pauze. Vraag wat ze prettig vinden.

- Wees op de hoogte van een (verlies)geschiedenis en zorg voor kennis over kinderen en rouw.
- Wees eerlijk, hoe moeilijk dat ook is. Kinderen hebben recht op de waarheid. Hun fantasie kan erger zijn dan de werkelijkheid.
- Geef geen oplossingen of goede raad.
- Zeg nooit iets als 'hij is zo oud geworden', 'ze had zoveel pijn dus het is maar beter zo' of 'over een tijdje voel je je wel weer goed', etc. Dit soort uitspraken werkt namelijk averechts, een kind zal zich niet voldoende begrepen en gehoord voelen en niet meer bij jou komen met zijn verhaal. Dat kan heel eenzaam maken.
- Creëer een veilige omgeving, waarin er aandacht en erkenning is voor de ervaringen van een kind in rouw. Kinderen hebben over het algemeen veel veerkracht, maar ze hebben volwassenen nodig om te leren omgaan met verlies en verdriet in hun leven.

Boeken

Manu Keirse, *Kinderen helpen bij Verlies en Rouw*.
Riet Fiddelaers-Jaspers, *De rouwende school*. ●

Henriette Doosje is in 2004 gestart met Buro Nazorg. Buro Nazorg is gebaseerd op haar 25 jaar lange ervaring in de hulpverlening en haar expertise als hbo-docent pedagogiek en als supervisor. Ze heeft diverse trainingen en een jaaropleiding ontwikkeld voor professionals die zich willen verdiepen in verlies en rouwbegeleiding.

Wil je je kennis en vaardigheden vergroten over kinderen en rouw? Voor lezers van dit blad geldt 10% korting op alle trainingen van Buro Nazorg.

www.buronazorg.nl

