

KINDEREN EN ROUW

- ❖ wat kunnen we verwachten
- ❖ met welke vragen worstelen kinderen
- ❖ doodsbesef
- ❖ reacties
- ❖ hoe geven we ondersteuning
- ❖ de cirkel van verdriet en rouw
- ❖ wat zijn rouwtaken
- ❖ hoe kunnen we helpen

Christiane Voit, 2007
naastenbegeleider Hospice Heuvelrug, Zeist
en
Meta Henkes, 2018
kinder-rouwtherapeut

Als je de rol hebt om kinderen voor te bereiden op het leven, hoort het leren omgaan met verlies en verdriet tot je opdracht.
Manu Keirse

“Je kunt niet tegengaan dat de vogels van Verdriet komen overvliegen, maar je kunt wel voorkomen dat ze nesten maken in je haar....”
Chinees gezegde

Dit artikel is door Christiane Voit samengesteld aan de hand van:

Riet Fiddelaers-Jaspers De meest gestelde vragen over kinderen en de dood.

Riet Fiddelaers-Jaspers Mijn troostende ik. Kwetsbaarheid en kracht van rouwende jongeren.

Manu Keirse Kinderen helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener.

Riet Fiddelaers-Jaspers Jong verlies. Rouwende kinderen serieus nemen.

Annet Weijers Het leven duurt een leven lang

In 2018 heeft Meta Henkes het artikel geactualiseerd.

Wat kan er gebeuren met een kind rondom een overlijden van een dierbare?

- Het komt alleen te staan: alle aandacht gaat naar volwassene(n), kind toont niet altijd verdriet, daardoor wordt het aanwezige verdriet niet (h)erkend.
- Het wordt onnodig beschermd: niet de hele, harde waarheid wordt verteld, kind voelt aan dat iets niet klopt.
- Het heeft weinig kans meer om kind te zijn, verschil met leeftijdgenootjes (tijdelijk).
- Het toont angst voor relaties: wie zorgt voor mij? ga jij ook dood?
- Het probeert controle uit te oefenen/te houden: bezig worden, niet alleen willen blijven.
- Het gedraagt zich lastig: om op te komen voor wat het nodig heeft; dit gedrag geeft onbegrip in omgeving.
- Of het wordt juist heel rustig en lief, om ouder(s)/ anderen te ontlasten.
- Het mist het tegenwicht dat ouder vormde.
- Het wil misschien zelf ook dood: uit depressie, maar ook omdat het de overledene zo heel erg mist.
- Het gaat het onderwerp steeds uit de weg, sluit zich af.

Met welke vragen kunnen kinderen worstelen

- Is het mijn schuld (magisch denken: je kan iemand “dood denken”)?
- Is het besmettelijk (kan ik het ook krijgen, kan jij het krijgen)?
- Wie gaat er voor mij zorgen (wie brengt me naar school, wie gaat met me voetballen)?
- Ga jij ook dood/ ga ik ook dood?
- Wat is dood?
- Waarom gaat iemand dood?
- Waar ga je heen?

Zie *Riet Fiddelaers-Jaspers*: ‘De meest gestelde vragen over kinderen en de dood’

Doodsbesef bij kinderen

- Jonger dan een jaar: nog geen doodsbegrip, behoefte aan stabiele relatie, kunnen snel nieuwe hechting aangaan.
- 1 – 5 jaar: dood wordt gezien als tijdelijk: zo, nou kan papa wel weer komen/ veel kusjes geven dan wordt ze wel weer levend (magisch denken/ sprookjes).
- 5/6 - 9 jaar: meer begrip: beginnend besef dat dood onomkeerbaar is / willen dode onderzoeken / komen nuchter over maar zijn kwetsbaar.
- 9 – 12 jaar: zien dat de dood definitief is / merken dat dood niet te vermijden is – angsten, fobieën.
- Ouder dan 12 jaar: denken na over zin van het leven, op zoek naar eigen identiteit: uitgestelde rouw.

Reacties van rouwende kinderen kunnen zijn

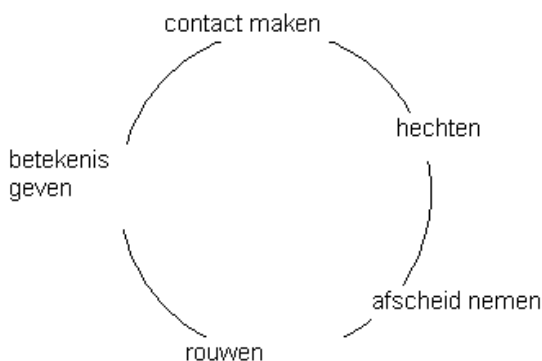
- *Verdringing*: net doen of het niet waar is
- *Uitgestelde rouw*: onbewust neemt een kind zijn ouders in bescherming, omdat ze toch al zoveel verdriet hebben. Daarmee zetten ze hun eigen emoties aan de kant.
- *Wisselend gedrag*: doordat ze niet lang achter elkaar kunnen rouwen, wisselen ze verdriet en normaal gedrag af. Het ene moment lijkt het alsof ze alles vergeten zijn, het andere moment zijn ze intens verdrietig. Kinderen staan nog zo veel meer in het ogenblik zelf (in het NU), ze handelen en reageren zoals ze zich op dat moment voelen.
- *Rol-overname*: door de rol van de overledene over te nemen, kunnen ze ook troost bieden. De omgeving 'helpt' daar vaak bij door te zeggen "Zal je goed voor je moeder zorgen? Jij bent nu de man in huis". Kinderen nemen dit heel letterlijk.
- *Regressie*: terug naar een eerdere levensfase, toen alles nog veilig was. Kinderen gaan bijv. weer bedplassen, duimzuigen, willen weer aangekleed worden.
- *Aangepast gedrag*: kinderen passen zich in hun gedrag aan aan wat ze denken dat van ze wordt verwacht, aan de buitenkant laten ze niets merken van hun verdriet.
- *Niet anders willen zijn*: kinderen kunnen zich gedragen alsof er niets is gebeurd omdat ze niet anders willen zijn dan andere kinderen.
- *Terugtrekken in zichzelf*
- *Explosieve emoties*: de emoties bij kinderen komen veel heftiger naar buiten dan bij volwassenen. Ook kan een kind deze heftige emoties opsluiten in zijn eigen lichaam. Een kind is dan bang om ze te uiten.
- *Contact met de overledene*: veel kinderen ervaren nog contact met de overledene. Ze praten vaak met hem/haar.
- *Concentratiestoornissen*: in gedachten zijn ze met zoveel andere dingen bezig
- *Psychosomatische klachten*: buikpijn, hoofdpijn, misselijkheid.
- *Boosheid*: op van alles.

Hoe kunnen we helpen

- Openheid: wees direct en eerlijk, geen halve waarheden zoals b.v. *mama slaapt, God heeft je oma tot zich genomen*.
- Betrokkenheid: geef het kind invloed en laat het dingen doen, die het aankan. Creëer betrokkenheid bijvoorbeeld door een nat washandje te pakken, een slokje water te geven, bloemen te verzorgen, een tekening te laten maken, een verhaal voor te lezen, te helpen bij de laatste zorg.
- Ruimte voor emoties: geef ruimte en veiligheid voor het uiten van gevoelens.
- Ruimte voor reacties: accepteer dat het kind ongewoon gedrag kan tonen: agressie / overmatig huilen om "niks" etc.
- Stimuleer, maar dwing nooit: Probeer ze te betrekken maar dwing ze nooit om dingen te doen die ze absoluut niet willen.
- Blijvende verbondenheid: herinneringsboeken, verdrietdoos knutselen / tekenen / stille hoek / rituelen / fotoboek / praten over herinneringen

De cirkel van verdriet en rouw

De cirkel begint op het punt van contact maken. Het is de basis van het leven: als pasgeborene maak je lichamelijk contact. Uit het contact ontstaat hechting die het gevoel van veiligheid en geborgenheid geeft. Eens zul je die hechting moeten loslaten, ooit zal er pijn zijn van het verlies. Het dreigend verlies of het daadwerkelijk verbreken van de banden komt tot uitdrukking door een veelvoud aan emoties, (angst, huilen, woede-uitbarstingen) of reacties (vastklampen, apathie, isoleren, opluchting).



Rouwen is heling: om de wonden, die het verlies geslagen heeft, te kunnen genezen. Rouwen is het voelen van alle emoties die bij verlies kunnen opkomen? Het is nodig om het evenwicht en jezelf weer te hervinden. Stilstaan bij het afscheid, zich bewust worden van de gevoelens die het oproept en vorm geven aan het afscheid is van belang.

Rouwtaken

Om een verlies in het leven te kunnen integreren, zijn er bepaalde, herkenbare stappen te zetten, de zogenaamde rouwtaken:

0. Leren omgaan met verdriet en rouw

Verliezen hoort bij het leven, hechten en loslaten. Er is geen manier om verlies uit de weg te gaan.

Elk kind lijdt al 'kleine' verliezen b.v. *van een onmisbare knuffel die ergens blijft liggen*. Mag het kind dan verdrietig zijn? Of wordt het snel met een vervanging getroost? Als een huisdier overlijdt wordt het kind erbij betrokken? Samen afscheid nemen, samen rouwen? Leren omgaan met verliezen hoort bij de opvoeding b.v. *hoe kan een jong iemand leren dat hechten ook tranen met zich mee brengt wanneer mama niet laat merken dat ze verdrietig is wanneer oma, haar moeder, overlijdt, ook al is die 85?*

1. Erkennen van het verlies

Het laten doordringen dat die ander echt dood is.

Afscheid kunnen nemen is hierbij belangrijk.

Behoeftes aan informatie / veiligheid / bescherming / betrokkenheid / vertrouwen in voortbestaan.

Kinderen hebben het nodig om te **zien** wat er is gebeurd. Telkens weer begrafenisspelen, doktertje, ziekenhuis, botsautootjes.

2. Herkennen van het verdriet

Omgaan met een wirwar aan gevoelens.

Het doorleven / voelen van de pijn.

Let op vermijdingsmechanisme: rouw brengt veelal onprettige gevoelens met zich mee. Afweermechanismen zijn niet altijd fout. Een gesloten schelp moet niet op ruwe wijze worden geopend.

Afleiding en confrontatie in evenwicht.

Geef duidelijke informatie en geef antwoord op alle (repeterende) vragen. Behoeftes aan delen / herinneringen / informatie / veiligheid.

Kind komt telkens met **dezelfde vragen, dezelfde verhalen**.

3. **Verkennen** – verder leven met het gemis

De overledene een plek geven binnen het gezin b.v.

Vroeger was papa de held die jou beschermde, hoe is dat nu?

Voor mama las je het moederdagversje op, hoe gaat dat nu?

Behoeftte aan **(zelf)vertrouwen / informatie / openheid / veiligheid**.

4. **Verbinden** - het weefsel van het leven opnieuw weven

Nieuwe relaties aangaan en de overledene emotioneel een plek geven.

Het verdriet krijgt een plek.

Het leven gaat door ook zonder de overledene b.v. *wanneer een jongere zijn diploma heeft behaald, blijf de overledene zijn naam noemen: “wat zou je vader nu trots op je zijn”. Ook al heeft moeder een nieuwe relatie en kan de jongere met hem ‘vaderdingen’ doen, de overledene is en blijft zijn vader. Deze plek mag hem niet worden ontnomen.*

Behoeftte aan rituelen / veiligheid / (zelf)vertrouwen.

Kinderen en uitvaart

Betrokkenheid van kinderen is heel belangrijk. Zij kunnen kaarsen aansteken of uitblazen, bloemen, stroomen, tekeningen maken, een dansje doen of muziek maken. De fantasie van kinderen is nog altijd gruwelijker dan de werkelijkheid. Kinderen zijn heel onbevangen en als zij erbij begeleid worden, houden zij er zeker geen trauma, maar een waardevolle herinnering aan dit afscheid over.

Yvonne van Leeuwen (uitvaartbegeleider bij kinderen)

Hoe kunnen wij de kinderen ondersteunen

- Luister met je hart! vanuit echte belangstelling!
- Creëer een veilige omgeving: kinderen hebben veiligheid nodig om te rouwen.
- Geef eerlijke en ware informatie.
- Geef direct antwoord op vragen.
- Geef feiten zo concreet mogelijk weer.
- Check of de boodschap is begrepen.
- Wees ervan bewust: kinderen ervaren intuïtief de gevoelens van hun ouders.
- Hou een open communicatie.
- Creëer betrokkenheid, een knipoog, een schouderklopje.
- Geef gelegenheid om afscheid te kunnen nemen.
- Betrek het kind bij de uitvaart, evt. met extra begeleiding.
- Besef ook dat het kind er af en toe “even niet” aan wil denken.
- Geef ruimte voor uitingen zoals boosheid, spijt, jaloezie, machteloosheid.
- Stel open vragen.
- Durf kwetsbaar te zijn.
- Reik kinderen de hand in het kunnen uiten van gevoelens. Vraag niet “hoe voel je je?” maar benoem de gevoelens die je waarneemt “ik merk dat je verdrietig bent, klopt dat?”
- Af en toe bij de jongeren op visite komen: geen adviezen, gewoon echte belangstelling.
- Een lief gebaar: een kaartje b.v. op bijzondere dagen (feestdagen, verjaardag, sterfdag).
- Samen iets leuks gaan doen. Breng nu al ter sprake “wat is dood” door een dood vogeltje, dode blaadjes, dode vis te begraven etc.
- Lees boeken met het kind (zie boekenlijst).
- Het kind weet misschien meer dan wij denken.
- Chatten op internet is zeker een goed instrument.

Wat kunnen wij beter *niet* zeggen/doen

- “Jij bent nu de volwassene in huis” als een ouder is overleden.
- “Ik weet precies hoe jij je voelt!”
- “Tijd heelt alle wonden” Het is niet de tijd die geneest, maar wat men doet met de tijd.
- “Wanneer ga je nu weer eens naar school?”
- Zeggen dat de jongere overdrijft.
- Boos worden als een jongere aangeeft dat hij/zij geen zin heeft om te praten.
- Ongevraagd advies geven “als ik jou was ...”, “als je nu...”, “zou je niet...”.
- Zelf een ontmoeting volpraten met b.v. eigen ervaringen.
- Oplossingen zoeken in plaats van luisteren.
- Vertellen dat het verdriet ooit helemaal over is “het gaat wel over”, “het hoort bij het leven”, “opa was al oud, hij heeft een goed leven gehad”, “je moeder is nu beter af, nu hoeft ze geen pijn meer te lijden”.

Rouw bestaat bij jongeren, net als bij volwassenen, niet uit een afgeronde opeenvolging van fasen met een eindpunt. Rouw is niet tijdgebonden. Het is een levenslang ontwikkelende zoektocht naar de dood – en het leven – en zijn betekenis.

Manu Keirse

Aanbevolen boeken

Boekenlijst voor kleuters tot 6 jaar

Lieve oma pluis – Dick Bruna

Oma pluis is dood en ook opa heeft verdriet. Oma wordt begraven en Nijntje gaat af en toe haar graf mooi maken.

Derk Das blijft altijd bij ons – Susan Varley

Derk Das is een vriend van alle dieren. De dood van Derk Das is voor alle dieren een schok. Maar het helpt, als velen over hun problemen praten en kunnen lachen om der herinneringen.

Kikker en het vogeltje – Max Velthuis

Kikker vindt een vogeltje aan de kant van de weg. Samen met andere dieren gaan ze de vogel begraven. Daarna spelen ze samen verder.

Een opa om nooit te vergeten – Bette Westera

Het is de dag van de uitvaart van de opa van Joost. Er gebeurt van alles dat Joost nog nooit meegemaakt heeft. Veel vragen “is het donker in de kist?” “doet dood gaan pijn?”, herinneringen en tranen. De zakdoek van opa helpt.

Dat is heel wat voor een kat, vindt je niet? – J. Viorst

Als de poes gestorven is heeft zijn baasje veel verdriet. Door tien dingen te verzinnen, waarom hij zijn poes zo lief vond, verwerkt hij zijn verdriet.

Ik mis je – Paul Verrept

Prentenboek over wat is missen? Wat is troost bij verdriet.

Dag papa in de hemel – I. van Dongen

Prentenboek voer het verdriet van een kind na het overlijden van haar vader. Herkenbare gevoelens zoals boosheid en verdriet wisselen elkaar af met de dagelijkse dingen.

De drie vogels – M. van den Berg

Prentenboek over de ziekte en sterven van een moedervogel.

Het grote knutselboek voor de allerkleinsten – B. Kalk

Een boek met veel knutsel tips, waarbij ze hun rouw kunnen verwerken.

Boekenlijst voor kinderen van 6 tot 9 jaar

Wacht op mij – S. Boonen

Een verhaal over de dood van opa en het contact daarna met oma.

Mama komt toch altijd terug – E. Lieshout

Papa zegt dat mama nooit meer terugkomt nu ze dood is, maar Lis gelooft hem niet, want mama kwam altijd terug.

Dag Siem, dag Tom – A. Post

Twee kinderen maken mee hoe hun vader aan kanker sterft.

Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk – I. van Essen

Verhalen van kinderen van wie een vader of moeder is doodgegaan.

Waar ben je nu, zie jij me nog? R. FiddelaersJaspers

Een verzameling gedichten en verhalen over afscheid voor kinderen in alle leeftijden. Ook inspiratiebron om zelf iets te schrijven.

Handenarbeid met kinderen van 6-9 jaar – I. Hoekstra

Een boek vol knutselideeën die helpen bij het rouwen.

“De Wolf en de oude geit”- Truus Breukers & Carolien Westermann

Over vriendschap en afscheid nemen

“Bloesems in de winter” – Cok van der Lee & Vera Backker

Een verhaal dat er meer is tussen hemel en aarde. Wij zijn deel van een groter geheel en kunnen steun en troost ervaren vanuit het universum.

“De Kleine Engel” – Elleke van Kraalingen & Saskia Kuipers

Hoe kan de Kleine Engel de kinderen helpen? Dan krijgt hij een plan....

“Een gesprekje met God” – Neale Donald Walsch

De kleine ziel en de Zon. Een kinderparabel.

“Een tweede gesprekje met God” – Neale Donald Walsch

De kleine ziel en de aarde. Een kinderparabel.

“Sterrenkind” – Patrik Somers

Aan de hand van hun eigen ervaringen praten kinderen met de juf over wat er met een mens gebeurt als hij sterft.

“Als je dood bent, word je dan nooit meer beter?” – Piet en Joeri Breebaart

Vader en zoon maakten samen het verhaal van konijntje Fred en zijn broertje Joep, die plotseling doodgaat.

“Dood is niet gewoon”- Martine Delfos

Therapeutisch kinderboek, voor alle kinderen die hun moeder/vader verloren.

Boekenlijst voor kinderen van 9 tot 12 jaar

Gwinnie – K. van Assen

Gwinnie en haar vader hebben veel te verwerken nadat haar moeder is overleden.

En opeens is alles anders – Y. van Emmerik

De 10-jarige Marieke schrijft brieven aan haar overleden moeder en leert zo haar verdriet een plek te geven.

Soms hoef je niks te zeggen – I. de Jong

Kinderen tussen 8 en 13 jaar schrijven over hun ervaringen met verdriet en troost.

Wie ben ik zonder jou – R. FiddelaersJaspers

Een boek voor rouwende jongeren

Alles is voor altijd anders – O. Reef

In haar dagboek schrijft Nina, na de dood van haar moeder, over de moeilijke dingen waarover ze met niemand durft te praten.

Mijn herinneringsboek – Claire vanden Abbeele

Een werkboek opgezet als hulpmiddel bij het omgaan met een ziekteproces of bij verwerken van het overlijden van een geliefd persoon.

“Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk”- Ineke van Essen

Uitspraken van kinderen die meemaakten hoe hun leven verder ging na de dood van hun vader of moeder.

“Musje”- Arno Bohlmeijer

Het meisje van de zon.

Informatieve boeken voor kinderen

Als jij er niet meer bent – R. Fiddelaers-Jaspers

Wanneer je vader of moeder doodziek is.

Ik weet niet wat ik weten moet – R. Fiddelaers-Jaspers

Jouw vragen over doodgaan, begraven en cremieren.

De meest gestelde vragen over kinderen en de dood. – R. Fiddelaers-Jaspers

Kunnen kinderen rouwen?

Dood zijn hoe lang duurt dat? – W. Storms

Jouw vragen over sterven en rouwen. Kan je weer van het leven houden?

Als vlinders spreken konden – Y. Emmerik

Een klassieker.

“Doodgewoon” – Bette Westra & Sylvia Weve

Verzameling troostrijke gedichten voor jong en oud.

Literatuur over rouw bij jongeren voor de opvoeder

Verhalen en sprookjes op de grens van leven en dood – B. Voorhoeve

Verhalen om uit voor te lezen maar ook om zelf te lezen

Nu jij er niet meer bent – Claire vanden Abbeele

Rouwen met kinderen en tieners.

Kun je de dood ook groeten – R. Fiddelaers-Jaspers

101 gedichten over afscheid.

Mijn troostende ik– R. Fiddelaers-Jaspers

De kwetsbaarheid en kracht van rouwende jongeren.

Helpen bij verlies en verdriet – M. Keirse

Een gids voor het gezin en de hulpverlener.

“Kinderen helpen bij verlies” – Manu Keirse

Een boek voor al wie van kinderen houdt.

Een wond waar niet naar wordt omgekeken, die niet wordt ontsmet en verzorgd, die niet zorgvuldig wordt verbonden, zal niet genezen maar erger worden.

Manu Keirse

Verwijzingen

Landelijk Steunpunt Verlies

Beschikt over een landelijk adressenbestand van hulpverleners en uitgebreide informatie en literatuurlijsten op leeftijd en soort verlies.

Tel. advieslijn: 030-2761500, ma,di, do en vrijdag 9.00-13.00

www.steunpuntbijverlies.nl

Stichting 'Achter de Regenboog'

Biedt kinderen en jongeren hulp en activiteiten aan om op een gezonde manier met het verlies te leren leven. Ze houden kinder- en gezinsweekenden.

Tel. Advieslijn: 0900-2334141, alle werkdagen 9.00-11.00

www.achterderegenboog.nl

KWF Kankerbestrijding

Hier kunnen kinderen gratis een 'rugzak' aanvragen met video, woordenboek en andere informatie.

Kanker Infolijn: 0800 - 022 66 22

www.kwf.nl

VOKK Vereniging 'Ouders, Kinderen en Kanker

030- 2422944

www.vokk.nl

Kindertelefoon

Dit nummer kunnen kinderen gratis bellen.

Tel: 0800 0432

www.kindertelefoon.nl

"Alle sterren van de hemel" – Daisy Luiten, creatief therapeute

Zij heeft het spel "alle sterren van de hemel" bedacht. Om de communicatie onderling te stimuleren; binnen een gezin, lotgenotengroep of in het onderwijs.

www.allesterrenvandehemel.nl

Links

www.kankerspoken.nl

www.kindenrouw.nl

www.achterderegenboog.nl

www.in-de-wolken.nl

www.iriza.nl

www.vook.nl (landelijke zelfhulpgroep voor ouders een overleden kind)

www.remembermewhenimgone.org (*Remember me when i'm gone* wil ouders bemoedigen om iets na te laten voor hun kinderen)

www.herinnerdingen.nl kinderen kunnen foto's met een ingesproken verhaal als herinneringsmonument plaatsen en chatten

www.overmijnlijk.nl met chatmogelijkheden specifiek voor jongeren