



SPELEN KINDEREN OOK
ALS-ZE VERDRIETIG ZIJN?

KINDEREN & ROUW

Ieder verlies vraagt ruimte om te rouwen. Rouwen is een taak waarbij je moet leren leven in de nieuwe werkelijkheid. Op deze pagina wordt beschreven hoe je slecht nieuws kunt delen met kinderen. Wat zijn normale reacties? Wat begrijpen kinderen nu eigenlijk echt? Hoe herken je een gezond rouwproces en wanneer zou hulp nodig kunnen zijn voor een kind?

We rouwen niet alleen bij verlies door de dood. We rouwen ook bij verlies van gezondheid, verlies van een wens, verlies van hoe het gezin was, verlies door een scheiding.

Slecht nieuws

We weten inmiddels uit onderzoek dat het meestal goed is om kinderen te informeren over de feiten. Niet alle details hoeven met kinderen gedeeld te worden, maar wel de grote lijn. Door open te zijn creëer je een kans om met elkaar te praten over wat de situatie met je doet, waardoor kinderen zich niet alleen hoeven te voelen. Doordat kinderen mogen delen in de informatie, verstevig je ook het basisvertrouwen van een kind in volwassenen.

Hoe vertellen we het de kinderen?

Kinderen reageren eigenlijk meer op wat je doet dan op wat je zegt. Voordat je slecht nieuws gaat bespreken, is het daarom goed ervoor te zorgen dat je eerst zelf rustig bent. Ben jij in paniek, dan zal het kind ook in paniek raken. Kies een moment waarop je even met je kind kunt gaan zitten en realiseer je ook dat er geen ideale momenten bestaan voor slecht nieuws. Begin het gesprek direct met het slechte nieuws "ik moet je iets heel verdrietigs vertellen..." Gebruik duidelijke woorden die het kind kan begrijpen.

Kijk dan naar de reactie van het kind. Kijk daarbij vooral hoe zij lichamelijk reageren. Probeer dat woorden te geven. "Ik zie dat je heel erg schrikt, klopt dat?" Neem de tijd om zelf goed adem te halen. Wanneer jouw ademhaling hoog gaat zitten, zal de ademhaling van je het kind dat ook doen. En dan neemt de spanning in hun lijf toe. Vertel wat het kind echt moet weten en laat het kind dan aangeven of

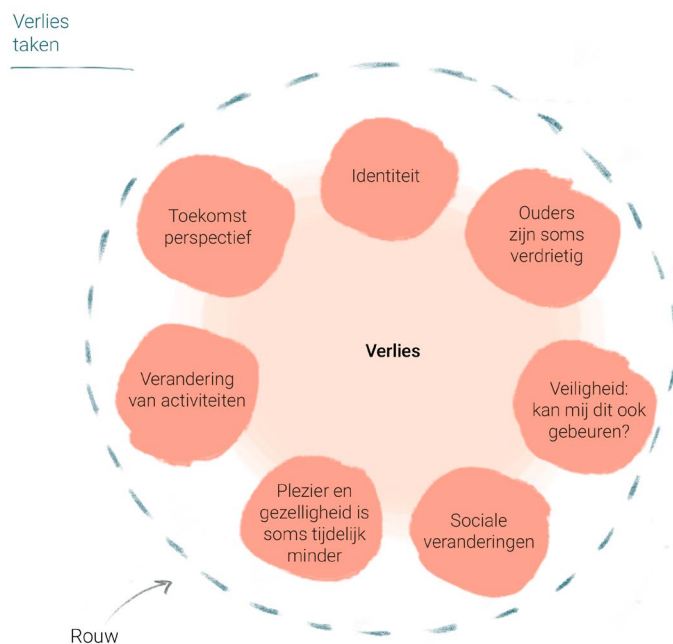
hij meer wil weten of niet. Sommige kinderen willen alles weten, anderen hebben aan het hoogst noodzakelijke voldoende. Geef op hun vragen eerlijk en duidelijk antwoord.

Probeer in het gesprek ook je eigen gevoel woorden te geven, "Ik ben ook zo geschrokken en vooral heel verdrietig". Vaak komen kinderen op een later moment terug op het gesprek. Veelal op momenten dat je het niet verwacht, in de auto, tijdens het koken, wanneer je samen de hond uitlaat.

Reacties van kinderen

Kinderen kunnen nog niet dag en nacht rouwen, daarom doen zij dat in stukjes. Hun lijf is kleiner dan dat van een volwassene en is daarom sneller overspoeld. Dit betekent dat kinderen het ene moment intens verdrietig kunnen zijn en het andere moment oprecht plezier kunnen hebben.

Kinderen kunnen hun rouw ook onbewust een tijd parkeren. Vooral wanneer de ouder(s) zelf intens rouwen en daardoor emotioneel minder beschikbaar is/zijn. Zoals ouders willen dat het goed gaat met hun kind, zo willen kinderen ook dat het goed gaat met hun ouder(s). Daarom zullen zij niet altijd hun verdriet met hen delen, omdat zij aanvoelen dat het hen ook soms ook verdrietig maakt. Dit heet de wet van de dubbele bescherming.



Een groot verlies grijpt veelal ook in op het dagelijks leven. Dingen veranderen. Kinderen kunnen dit ook serieus als een verlies ervaren. Door hier oog voor te hebben en erover te praten met kinderen, help je hen om zich gezien te voelen.

Begrijpen ze het eigenlijk wel?

Wat kinderen echt begrijpen van een groot verlies, hangt nauw samen met hun ontwikkeling en hun levenservaring. Ten aanzien van de dood kunnen we vanuit de ontwikkelingspsychologie inschatten wat een kind van de dood zal begrijpen. Echter, een kind dat de dood al eerder van dichtbij heeft meegemaakt, is op dit gebied al veel wijzer geworden.

Jonge kinderen

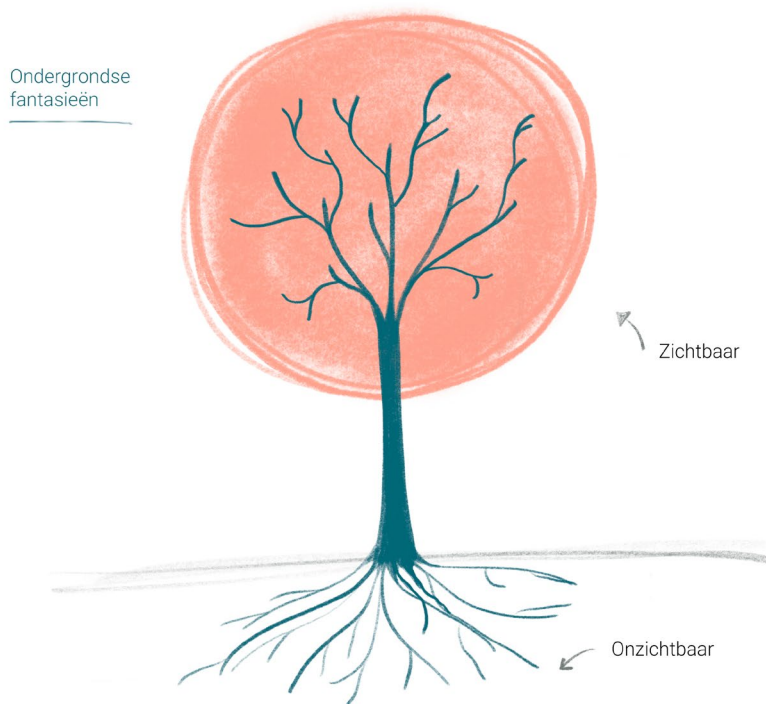
Rouw kent geen leeftijd. Hoe klein kinderen ook zijn, als ze zich gehecht hebben aan iemand, zullen ze ook rouwen wanneer diegene er niet meer is. Zij zijn de meesters van de lichaamstaal, en voelen elke emotie haarfijn aan. Doordat zij nog geen of maar weinig woorden hebben, hebben zij alleen hun lijfje om mee te reageren. Dit laat zich bijvoorbeeld zien in onrustig slapen, meer huilen, obstipatie of minder goed eten.

Kleuters

Kleuters, vanaf vier jaar, kennen het verschil tussen leven en dood, maar begrijpen nog niet precies wat de dood inhoudt. Voor hen is de dood iets tijdelijks. In deze leeftijd gebeurt het dan soms ook dat kinderen na een tijdje kunnen vragen wanneer de overledene weer terug komt. Ze willen de kist opgraven of iemand uit het crematorium ophalen. Dat is immers de plek waar zij hun overledene voor het laatst hebben gezien. Ze tonen grote belangstelling voor de lichamelijke en praktische kant van de dood. "Wat voelt hij koud, ik durf zijn hand wel op te tillen hoor." Door al hun zintuigen te gebruiken, proberen zij te begrijpen hoe het in elkaar zit.

Schoolgaande kinderen

Bij schoolgaande kinderen, van zes tot negen jaar, begint het besef te komen dat de dood onomkeerbaar is. Ze proberen te begrijpen wat er gebeurd is. En daar waar ze het verhaal nog niet begrijpen, vullen ze dit op met hun eigen fantasie. Om op die manier het verhaal, voor zichzelf toch weer logisch te maken. Veelal is hun fantasie erger dan de werkelijkheid. We noemen dat de zogenaamde ondergrondse fantasieën. Het is goed om kinderen te vragen hoe zij denken dat iets is gebeurd, zodat je zicht krijgt op eventueel aanwezige ondergrondse fantasieën.



Schoolgaande kinderen zijn voor een groot deel op een praktische manier met de dood bezig. "Wie brengt mij nu naar school? Kan ik mijn verjaardag nu nog wel vieren?" Er is daarom vooral behoefte aan praktische informatie.

Kinderen tussen de negen en twaalf jaar weten inmiddels dat iedereen een keer dood zal gaan en begrijpen het definitieve karakter ervan. Ze vertrouwen nog op een natuurlijke hiërarchie. Eerst de oudste en als laatste de jongste. Het kan een schok zijn als de natuurlijke rangorde niet gehandhaafd wordt. "Oma, eigenlijk had jij eerst dood moeten gaan en daarna pas papa."

Pubers

Pubers begrijpen de dood in zijn volledigheid, maar hebben vaak nog niet de levenservaring om te beseffen dat het na een tijdje beter zal gaan. Hun emotionele remsysteem is nog in ontwikkeling, wat maakt dat zij diep geraakt worden. Zij staan voor de ontwikkelingstaak om zich los te maken van hun ouder(s). Als een ouder overlijdt, kan een puber zich niet losmaken van de overleden ouder, maar ook niet van de overgebleven ouder. Die ouder heeft het extra moeilijk, waardoor een puber deze niet extra wil belasten.

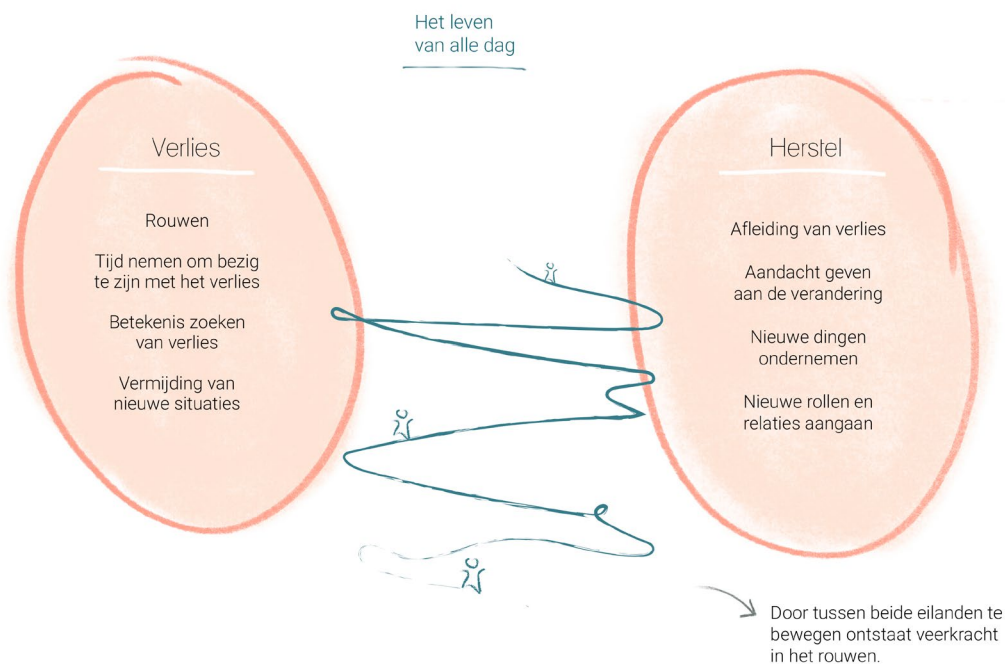
Tegelijkertijd is er een sterke behoefte om bij een groep te horen. Als het verlies tot gevolg heeft dat zij afwijken van hun groep, zullen ze daar ook niet snel over hun gevoelens praten. Het niet willen praten met volwassenen hoort bij de normale ontwikkeling.

Kun je goed of fout rouwen?

Er zijn manieren van rouwen die beter zijn voor onze psychische gezondheid. Maar rouwen is een persoonlijk en uniek proces, ook voor kinderen en jongeren. De manier waarop we rouwen, kan daardoor sterk verschillen.

Rouwmodel

In Nederland is door Margaret Stroebe en Henk Schuts het 'Duale procesmodel' ontwikkeld. Dit model geeft uitleg over de balans die verstoord raakt bij een groot verlies en het weer herstellen daarvan. Een model kan niet voorschrijven hoe het 'moet'. Maar het kan wel herkenning en inzicht geven.



Dit model spreekt over een 'eiland van verlies'. Wanneer je je hierop richt ben je bezig met wat er niet meer is en laat je gevoelens toe van gemis en intense pijn. Momenten waarbij je herinneringen ophaalt, terugdenkt aan hoe het was, spullen koesteren die bij het verleden horen, praten over het verlangen en het missen.

Het kan heel zwaar zijn om bij die pijn te blijven. Daarom is het ook goed om af en toe een “vakantiedag” te nemen en over te steken naar het eiland van herstel. Even weg bij de ergste pijn.

Bij het ‘eiland van herstel’ gaat het over verder gaan in het leven. In eerste instantie met de praktische kant. Weer naar school, boodschappen doen, naar het werk. Maar het gaat ook over fijne momenten die afleiding geven van de pijn. Over hobby’s uitoefenen, afspreken met vrienden, naar de film gaan of op vakantie. Een nieuwe evenwicht vinden om verder te kunnen leven. Wanneer je slingert tussen beide eilanden, ontstaat er veerkracht in het rouwen.

Wanneer hulp nodig?

Ouders kennen hun kind het beste. En leerkrachten, trainers of groepsleiders zijn van onschatbare waarde als het gaat om de signalen wanneer het niet goed gaat met een kind.

Soms is het misschien nodig om hulp te vragen:

- wanneer een kind niet na verloop van tijd minder verdrietig, minder angstig of minder boos wordt
- wanneer het een kind niet meer lukt zijn normale dagelijkse bezigheden na verloop van tijd weer op te pakken
- wanneer een kind alleen maar met het verlies bezig blijft of juist het verlies blijft negeren
- wanneer een kind lichamelijke klachten heeft zonder een medische oorzaak
- wanneer een overlijden het gevolg is van geweld (moord of suicide) kan dat mogelijk traumatisch zijn en is hulp ook gewenst
- Hoe lang duurt het?
- Kun je een verlies helemaal verwerken? Veel mensen zeggen het gevoel te hebben dat een verlies is verwerkt wanneer het verlies niet altijd en overal meer aanwezig is. Dit betekent niet dat het geen pijn meer doet. Integendeel, een groot verlies van iets of iemand die belangrijk voor je is, blijft altijd in meerdere of mindere mate pijn doen, zelfs na vele jaren. Het gaat erover dat je het gevoel van controle hebt over de pijn. Het verlies is dan een onderdeel van je levensverhaal geworden.

En met je levensverhaal ben je altijd blijvend verbonden.

Meer informatie?

Soms kan het fijn zijn om als ouder of professional even samen te ‘sparringen’ over wat een kind nodig heeft als het een moeilijke tijd doormaakt. Blijvend Verbonden biedt ook ruimte voor oudercoaching of begeleiding van professionals.

The information above on children and grief is also available in English. Please send an email to info@blijvendverbonden.nl.

Deze informatie is afkomstig van de website van Praktijk Blijvend Verbonden, mocht je na aanleiding van deze informatie nog vragen hebben, schroom dan niet om contact op te nemen.

Praktijk Blijvend Verbonden begeleid kinderen (en hun families) op het vlak van ziekte, verlies en rouw (in de brede zin).

Adres	Buitenveer 73, 1381 AC Weesp
Telefoon	06-2894 1477
E-mail	info@blijvendverbonden.nl
Website	www.blijvendverbonden.nl