

Een kind en rouw

Tips voor ouders en opvoeders

Een kind dat een dierbare verliest, moet net als ieder ander een rouwproces door.

Een rouwproces verloopt bij iedereen anders, maar bij een kind nog een beetje meer anders.

Een rouwproces is noodzakelijk om het verdriet een plaats te geven en na verloop van tijd verder te gaan met het leven. Niet rouwen zou ongezond zijn, net als voor volwassenen. Het is dan ook de taak van volwassenen hen daarin te steunen of zelfs aan te moedigen.

Kinderen rouwen op hun eigen manier

Kinderen zijn niet steeds bezig met rouwen. Soms lijkt het zelfs alsof er niets is gebeurd. De wijze waarop een kind de dood en een verlies ervaart hangt af van de ontwikkelingsfase waarin het kind zich bevindt. Het belangrijkste is: aansluiten bij het leeftijdsniveau, eerlijk zijn en duidelijkheid geven.

Kinderen kunnen vragen stellen die heel direct en zelfs confronterend kunnen zijn. Het is goed te proberen alle vragen, hoe vreemd ook, duidelijk te beantwoorden. Ook is het zaak hen gerust te stellen. Veel kinderen zijn bang nu ook zelf dood te gaan, of zijn bang hun ouders te verliezen, of hebben een schuldgevoel over het overlijden.

Kinderen tot 6 jaar

Jonge kinderen, tot een jaar of 6, weten niet goed wat de dood betekent. Een term als 'nooit meer' is voor hen niet duidelijk. Ze zien dood niet zozeer als iets definitiefs.

Jonge kinderen krijgen sprookjes voorgelezen, geloven nog in Sinterklaas – die nooit dood gaat. Verdriet om verlies bij jonge kinderen zit dan ook vooral in het 'nu missen'. Een jong kind kan echter jaren later, als het in de leeftijd tussen 6 en 8 jaar komt en beter beseffen wat de dood inhoudt,

nieuwe pijn gaan voelen en een nieuw rouwproces doormaken.

Kinderen van 6-12 jaar

Oudere kinderen, van 6 tot 12 jaar, beseffen wel wat dood betekent. Belangrijk is bij alle kinderen dat het verlies en het verdriet daarvan gewoon bespreekbaar moeten zijn.

Jongens en meisjes

Jongens en meisjes rouwen niet op dezelfde manier. De verschillen zijn vooral vanaf een leeftijd van 9 jaar zichtbaar. Meisjes voelen meer, jongens zijn doeners. Met meisjes kun je makkelijker praten over hun verdriet en gevoelens van verlies, met jongens is de communicatie moeilijker. Je kunt hen beter bereiken door iets met ze te gaan doen. Je kunt terloops het gesprek op het verlies brengen, ga niet meteen nadrukkelijk naar hun gevoelens vragen.

Gedragsveranderingen; de signalen

Als een kind rouwt uit zich dat in bepaalde gedragingen. Het gedrag van het kind kan ineens veranderen.

- Het kind is verdrietig en krijgt (soms onverwachts) huilbuien
- Het kind uit zich niet, hij houdt zijn gevoelens voor zichzelf
- Het kind is onverwacht agressief
- Het kind heeft concentratieproblemen
- Het kind krijgt slaapproblemen (valt moeilijk in slaap of slaapt 's nachts moeilijk door)
- Let op lichamelijke klachten. Hoe minder een kind zich uit, hoe meer lichamelijke klachten kunnen ontstaan (o.a. hoofdpijn, buikpijn, problemen met zindelijkheid bij jongere kinderen)

Tips

Hier volgen een aantal tips hoe rouwende kinderen te begeleiden.

Schouderklopje

Helpen zit vaak in kleine dingen zoals een knipoog, een schouderklopje of een belangstellende vraag.

Vertrouwde plek

Wanneer je ongestoord wilt praten, zoek dan naar een vertrouwde plek, ergens waar het kind zich prettig voelt en waar je niet gestoord wordt.

Begrip

Toon begrip. Begrip is belangrijker dan hulp willen bieden en oplossingen verzinnen.

Dring niet op

Dring je hulp niet op, maar richt je op de behoefte van het kind zelf. Vaak wil het kind niet over het verlies praten maar over hele andere dingen. Dat is ook prima.

Geen adviezen

Praat de tijd niet vol met zogenaamde 'adviezen'. Geef je kind niet allerlei adviezen over hoe het zich zou moeten voelen.

Ongedwongen moment

Aan tafel gaan zitten om over het verlies te praten, leidt vaak tot niks. Tijdens een ongedwongen moment, wandelend, in de auto, samen klussend, praten kinderen vaak gemakkelijker over hun gevoelens en ervaringen.

Open vragen

Stel open vragen die het kind de ruimte bieden om te praten.

'Vertel er eens iets over .' of 'Hoe heb jij het ervaren?' zijn dergelijke vragen.

Andere taal

Als praten niet werkt, zoek dan een andere 'taal' zoals muziek, gedichten, verhalen, foto's, tekeningen en andere creatieve uitingen.

Benoem

Vraag niet: "Hoe voel je je?" maar benoem de gevoelens die je waarneemt: "Ik merk dat je verdrietig bent, klopt dat?"

Ontspannen

Let op de lichaamshouding. Bij spanning of weerstand zet het kind het lichaam 'op slot'. Probeer uw kind te laten ontspannen, bijvoorbeeld door bewust te laten ademen, samen te gaan wandelen of een bewegingsspelletje doen.

Later stadium

Vraag ook in een later stadium nog regelmatig hoe het gaat. Soms willen ze er in het begin niet over praten en wanneer ze er wel aan toe zijn, vraagt er niemand meer naar.

Aan de regels houden

Rouwende kinderen moeten zich, net als andere kinderen en jongeren, aan regels houden tot blijkt dat het nodig is om een uitzondering te maken en niet andersom.

Onverwacht

En tot slot... Hou er rekening mee dat het verdriet regelmatig opnieuw naar boven komt. Soms op speciale dagen, maar soms ook onverwacht.

Meer informatie en advies

Meer informatie en advies kunt u op internet vinden.

DOODgewoon

Professionele hulp en advies bij rouw.

<http://www.dood-gewoon.nl/>

In de wolken

Voor brochures, boeken en andere materialen voor rouwverwerking. In de Wolken is met name gespecialiseerd in rouwende kinderen en jongeren.

<http://www.in-de-wolken.nl/>

Voor vragen en advies kunt u tevens terecht bij het Schoolmaatschappelijk werk op school. Voor meer informatie hierover kunt u terecht bij de leerkracht.