



JE KIND HELPEN BIJ VERLIES EN VERDRIET

Als iemand in je nabije omgeving ernstig ziek is, gaat sterven of overleden is, wil je je kind dit verdriet wellicht het liefst besparen. Tegelijkertijd beseft je dat je de realiteit ook niet kan wegcijferen. Je stelt je hierover waarschijnlijk heel wat vragen. Is praten over verlies en dood wel goed voor mijn kind? Wat begrijpt mijn kind? Hoe vertel ik hem of haar het droeve nieuws? Laat ik mijn kind afscheid nemen? Neem ik mijn kind mee om de overledene te 'groeten'? Of naar de uitvaartdienst? Mijn kind is nog maar een baby, wat ervaart het? Mag ik mijn verdriet tonen aan mijn kind? Hoe zal mijn kind reageren? Enz.

Het is goed met kinderen te praten over verlies en dood, hen bij het gebeuren te betrekken. Dood en afscheid horen immers bij het leven.

Hier krijg je als ouder achtergrondinformatie en concrete tips die je kunnen helpen in het begeleiden van je kind bij verlies en verdriet.

1. BEGRIPEN KINDEREN DE DOOD?

Tijdens hun eerste levensmaanden huilen baby's als ze hun verzorging missen, maar een goede verzorging sust deze reacties snel. Ze zullen weinig merken van het verlies zolang de zorg blijft doorgaan. Ze hebben vooral behoefte aan knuffels, warmte, liefde, drinken, rust en regelmaat. Baby's zijn wel gevoelig voor sfeer. Ze voelen de emoties van hun omgeving aan en kunnen daardoor ook anders reageren, bv. mama haar stem is anders of haar bewegingen zijn rustelozier. Dan voelt de baby zich minder snel getroost.

Vanaf de leeftijd van vier, vijf maanden beginnen kinderen onbehagen te vertonen wanneer ze de vertrouwde ouderfiguur missen.

Ook kinderen die te jong zijn om te begrijpen wat 'dood zijn' betekent, voelen verdriet. De gedachte 'Ze is gelukkig te klein om te beseffen dat haar oma gestorven is; de pijn zal haar bespaard blijven' klopt niet. Een baby kent zijn ouders via hun geur, de klank van hun stem en de wijze waarop ze hem

vastpakken. Hij weet welke reacties hij kan verwachten als hij huilt. Als ouders in beslag genomen worden door intens verdriet, reageren ze anders en verandert het dagritme voor de baby. De wereld van de baby is op dat moment niet meer dezelfde als daarvoor, niet meer zo veilig en vertrouwd. Een kind reageert daarop en rouwt op zijn manier, bv. door zijn eetgewoonten te veranderen, minder goed te slapen, onrustig te zijn, vaker te huilen.

Bij kinderen van twee tot vijf jaar verschillen de reacties van rouwende kinderen niet echt zoveel van die van hun ouders. Ook zij voelen ongeloof, ontkenning en verdoving. Ze zoeken naar de schuldige, huilen en zijn opstandig. Zij zijn op die leeftijd echter nog niet in staat de dood volledig te begrijpen, namelijk dat dood zijn betekent dat het lichaam niet meer functioneert en dat de dood onomkeerbaar is. Dood is voor hen iets wat niet beweegt en voor eventjes weg is. Het blijvende karakter van dood zijn begrijpen ze nog niet.

Jonge kinderen zijn erg gefascineerd door de dood en stellen vaak veel vragen. Niet alle vragen kan je beantwoorden als ouder. Dat is ook niet erg. Belangrijk is dat je kind zijn vragen kán stellen, dat het bij jou terecht kan.

De kinderen van deze leeftijd gaan de dood stilaan begrijpen door het gemis te ervaren.

Ze uiten hun verdriet en hun pijn, maar gaan meestal even later door met hun gewone leven, ze spelen en maken plezier. Ze zijn nog niet voortdurend met het verlies bezig, omdat zij dat emotioneel nog niet aankunnen.

Wat kunnen uitingen zijn van rouwen bij kinderen?

- Het uiten van verdriet, woede, schuldgevoel of angst.
- Slaapproblemen, bedplassen, stemmingswisselingen, stil en lusteloos zijn.
- Gedragsproblemen zoals angst, driftbuien en ongehoorzaamheid.



- Diverse lichamelijke klachten zonder duidelijke oorzaak.
- Als een kind zich helemaal niet uit, kan dat ook een belangrijk signaal zijn.

Vaak uiten kinderen zich spontaan in onverwachte gesprekjes, tijdens het spelen, als ze aan het tekenen zijn, enz.

Elk kind rouwt op zijn eigen manier. De leeftijd, maar ook het karakter en de omgeving van het kind spelen hierbij een rol. Kinderen bootsen in het rouwen immers hun omgeving na. Soms beginnen kinderen pas enkele weken of maanden na het verlies te rouwen. Ze schuiven het rouwen voor zich uit totdat ze voelen dat er voldoende veiligheid is. Vaak is dat wanneer er weer wat rust en stabiliteit in huis is.

Het kind in ontwikkeling kan bovendien in elke nieuwe fase de overledene opnieuw missen en zal daarmee in het reïne moeten komen. Een terugval in de ontwikkeling is mogelijk, bv. duimzuigen, bedplassen, agressiviteit, afzondering, enz. Ook al is het verdriet jaren geleden, nieuwe behoeften en/of gebeurtenissen kunnen het gemis weer pijnlijk voelbaar maken.

2. HOE KAN IK MIJN KIND HET VERLIES DUIDELIJK MAKEN? HOE ZEG IK HET?

Vertellen aan kinderen dat iemand gestorven is, is geen makkelijke opdracht. Toch is het belangrijk dat je kind op de hoogte wordt gebracht, liefst door jou zelf. Dit voelt voor een kind het veiligste aan en het versterkt jullie vertrouwensband.

Als ouder ben je ook betrokken partij en zit je met je eigen gevoelens. Kinderen mogen gerust zien dat je het als ouder moeilijk hebt. Wanneer je het verdriet niet aankan, kan je het best ondersteuning vragen aan een familielid, een vertrouwd persoon of eventueel een hulpverlener.

Een baby zal je boodschap nog niet begrijpen. Zodra je kind begint te praten en zijn ouders, grootouders, enz. duidelijk kent en met naam noemt, is het goed je kind te vertellen wat er gebeurd is. Ook al begrijpt het je niet helemaal, het zal wel aanvoelen dat er iets mis is. Vanaf 2 jaar, als de taal van je kind verder ontwikkeld is, zal het al beter in staat zijn te begrijpen wat je vertelt.

Hoe vertel je het?

- Probeer een veilige sfeer te creëren. Belangrijk is dat het kind zich geborgen voelt.
- Begin met een inleidende zin om het kind

aandachtig te laten luisteren, bv. 'Ik heb verdrietig nieuws voor jou ...'

Je kan ook een aanknopingspunt zoeken in wat je kind al weet ofervaart: 'Je weet dat oma ziek was en in het ziekenhuis lag ...'

- Vertel daarna over het overlijden. Probeer je boodschap zo concreet en zo duidelijk mogelijk te verwoorden. Gebruik woorden die het kind verstaat. Hou het eenvoudig en kort. Het is niet nodig een lang verhaal te vertellen. Door de schok nemen kinderen die bijkomende informatie toch niet meer op. Het belangrijkste is dat de boodschap is overgekomen en dat je je kind de kans geeft om het droevige nieuws in zich te laten doordringen. De vragen zullen later wel komen. Het is goed je kind te laten weten dat het vragen mag stellen en over het overlijden mag praten. Je kan het best zo concreet mogelijk aangeven wie er ziek is of overleden is. Als je spreekt over 'zus' of 'broer' en er zijn meerdere zusjes of broertjes, kan het kind denken dat het over een andere zus of broer gaat. Gebruik dus bij voorkeur de naam van het betrokken kind.
- Probeer na te gaan of je kind goed begrepen heeft wat je verteld hebt. Dat kan door goed te luisteren naar zijn vragen en goed te kijken naar zijn reacties. Laat je kind met eigen woorden herhalen wat het heeft gehoord.
- Het slechte nieuws veroorzaakt vaak een schok. Gevoelens van verbijstering, ontkenning en vermijding komen vaak voor. Het zal een tijdje duren voordat het nieuws doordringt. Vertel je kind dat zijn gevoelens normaal zijn en dat het die mag tonen. Neem voldoende tijd en ruimte voor nabijheid en troost.
- Stel het nieuws niet mooier voor dan het is. Vermijd de woorden 'dood' en 'sterven' niet. Vooral bij jonge kinderen die letterlijk nemen wat je zegt, kan dit anders tot misverstanden leiden. Enkele voorbeelden:
 - 'Opa slaapt voor altijd'.
Kinderen kunnen dan bang worden om te gaan slapen en niet meer wakker te worden.
 - 'Papa is op een verre reis vertrokken'.
Dit beeld is voor kinderen niet te begrijpen. Waarom mochten ze niet mee? Waarom heeft papa geen dag gezegd? Papa komt toch altijd terug van 'op reis'?
- Je kind niet bij het verlies betrekken, door er niet over te praten, spaart het niet. De verwerking wordt zo voor je kind zelfs nog moeilijker.
- Je kan je kind zelf betekenis laten geven aan het



verlies, bv. 'Waar zou opa naartoe zijn? Opa is een sterretje, opa is bij Jezus, opa is nu een engel, enz.' of werken met een verhaaltje om het verlies een plaats te geven. Kinderboekjes over dit onderwerp vind je in de bibliotheek.

- Geef je kind kansen om op zijn eigen manier afscheid te nemen. Als het wat aarzelt of weigert, geef het dan de nodige ruimte daarvoor.
- Behoud de dagelijkse routine zo veel mogelijk.

3. HOE KAN IK MIJN KIND BETREKKEN BIJ HET OVERLIJDEN VAN EEN DIERBARE?

- **Je kind is nog een baby**
Je baby zal het gebeuren nog niet bewust meemaken. Voor hem is het belangrijk dat hij zijn dagelijkse routine zo veel mogelijk kan blijven voelen: vertrouwd dagritme, voeding, verzorging en aandacht. Laat je baby afscheid nemen op een rustig moment. Zorg ervoor dat je baby wordt opgevangen door iemand die zelf niet overstelpt is door het verlies van de overleden persoon en die hem kan opvangen tijdens de uitvaartdienst.
- **Je kind is al een peuter**
Je peuter maakt het gebeuren al bewuster mee, dus betrek je hem er beter bij. Nadat je de boodschap verteld hebt, kan je met je kind de overledene gaan begroeten. Leg vooraf concreet uit wat je peuter kan verwachten, bv. opa voelt nu koud aan, voelt niets meer, beweegt niet meer, spreekt niet meer, heeft zijn ogen dicht, enz. Ga eerst zonder je peuter kijken en vertel hem dan al enkele details, bv. een blauw deken voor opa, veel bloemen in de kamer, de handen van opa zijn samengevouwen, enz.. Zorg ervoor, als het mogelijk is, dat je kind de overledene thuis nog kan zien.

Wanneer je peuter zich al langere tijd rustig kan houden en er iemand is die zich met hem kan bezighouden, kan je hem meenemen naar de uitvaartdienst. Jonge peuters laat je soms het best pas aansluiten bij de koffietafel. Deze keuze kan jij als ouder het best maken. Overwegingen die hierbij kunnen meespelen, zij: Kan mijn kind zo lang stil blijven? Heb ik als ouder voldoende ruimte voor mijn eigen verdriet als mijn kind erbij is? Is de aanwezigheid van kinderen een troost? Hoe goed kende mijn kind de overledene?

Als je kind goed wordt opgevangen, is het bijwonen van de uitvaartdienst in elk geval niet schadelijk. Het leert je kind dat verdriet en rituelen ook bij het leven horen.

Je kan je kind zelf iets laten maken om mee te geven met de overledene, bv. een tekening, of iets laten doen tijdens de uitvaartdienst, bv. bloemen op de kist leggen.

4. HERINNERINGEN VOOR LATER HELPEN BIJ DE VERWERKING

Als je kind nog klein is, kan een tastbare herinnering voor later erg waardevol zijn. Je kan iets concreets bijhouden, bv. een kledingstuk, een haarlok, het favoriete parfum, een gipsafdruk van een handje of voetje van het overleden broertje of zusje, de kopieën van medische documenten, enz. Zeker aan te raden is een plakboek met foto's. Is je kind een peuter, dan kan je samen met hem een herinneringsdoos samenstellen, bv. foto's, kleine voorwerpen, een zakdoek, het parfum van de overledene, een beschermengeltje, enz.

Wanneer een kind op zeer jonge leeftijd een ouder verliest en zelf geen bewuste herinneringen meer heeft aan die persoon, komen op latere leeftijd vaak vragen zoals 'Was ik gewenst? Hoe graag zag mijn ouder mij? Wat betekende ik voor hem/haar?' Wanneer je er de kans toe hebt, kan je vragen aan de terminaal zieke persoon om nog iets mee te geven aan zijn of haar (klein)kind, zelfs aan een ongeboren kind. Bijvoorbeeld een brief waarin de persoon verwoordt wat het (klein)kind voor hem of haar betekende, een cadeautje zoals een beschermengeltje, een opgenomen boodschap, een dagboek, enz. Dit kan je kind later een enorme troost bieden.

5. ALS JE OP ZOEK BENT NAAR MEER BEGELEIDING

In de meeste gevallen zal je als ouder je kind zelf kunnen helpen bij het verwerken van het verlies. Als je echter het gevoel hebt dat je je kind niet voldoende kan ondersteunen of als je met vragen zit, als je merkt dat je kind niet over het verlies heen raakt en het rouwen gedrags- of emotionele problemen blijft geven, dan kan je een beroep doen op hulp van buitenaf. Je kan daarvoor terecht bij je huisarts. Die kan je de weg wijzen naar gespecialiseerde hulpverleners.



Adressen vind je onder meer bij de 'federatie palliatieve zorg Vlaanderen': www.palliatief.be. Ook bestaan er zelfhulpgroepen of centra voor geestelijke gezondheidszorg (CGG's) die specifieke activiteiten organiseren voor kinderen om rouw een plaats te geven (bv. www.ovok.be).

6. ALS JE OP ZOEK BENT NAAR MEER INFORMATIE

Literatuur voor ouders:

- Kinderen helpen bij verlies en verdriet. Een boek voor al wie van kinderen houdt. Manu Keirse, uitg. Lannoo, Tielt, 2002.
- Dag mijn allerliefste. Mariette Hoofd en Nynke Stoker, uitg. Boon, Groningen, 2004.
- Rouwen met kinderen en tieners. Claire vanden Abbeele, uitg. Lannoo, 2001.

Kinderboekjes:

- algemeen:
Allan Nicholas, Hemeltjelijf, Zirkoon, 1996.
- afscheid van een grootouder:
 - o Lieve oma pluis. Dick Bruna, Mercis Publishing, 1996.
Oma Pluis is doodgegaan en wordt begraven. Nijn neemt afscheid.
 - o De oma van Jules, Annemie Berenbrouckx, Leopold, 1999.

Prentenboek met korte teksten.

Jules vraagt aan verschillende mensen in zijn omgeving wie zijn oma was om er zo trots achter te komen dat hij op haar lijkt.

- dood van een vriend: Rupse nooit genoeg.
Eric Carle, Gottmer, Becht, 2001.

Websites:

- www.kindengezin.be
- www.groeimee.be (sleutelwoord 'verdriet')
- www.palliatief.be
- www.ovok.be