



Kinderen en rouw

Hoe begeleid je een kind dat iets belangrijks verloren heeft? Deze minigids laat je per leeftijdscategorie zien wat je kunt verwachten van een kind dat rouwt en wat je kunt doen.

Een frisse wind
door je gedachten



Live Love
Lose

Inhoud minigids kinderen en rouw

Kinderen en rouw.....	3
Verskillende leeftijdscategorieën.....	5
Jonge kinderen (0-6)	6
Basisschool (6-12).....	8
Middelbare school (12-)	10
4 rouwtaken voor zowel volwassenen als kinderen.....	12
Rouwtaak 1: Aanvaarden van het verlies	12
Rouwtaak 2: De pijn van het verlies ervaren	13
Verdriet en depressie.....	14
Woede.....	16
Schaamte en schuld.....	17
Rouwtaak 3: Aanpassen aan het leven zonder het verlorene	19
Zelf rouwen.....	20
Rouwtaak 4: Een nieuwe plaats geven aan het verlorene en opnieuw leren houden van het leven.....	20
De relatie behouden.....	21
Einde van rouw	22
Bronnen	22
Minigidsen	23



Illustraties ©: Esther Sepers

Kinderen en rouw

Deze minigids gaat over hoe kinderen verlies en rouw ervaren. Hierbij gaat het niet alleen over het overlijden van een persoon. Ook andere situaties, zoals echtscheiding, ziekte, verhuizing van vriendjes en het overlijden van een huisdier kunnen voor kinderen (en volwassenen) zeer ingrijpend zijn. Rouw is de verzamelnaam van alle emoties die we doorstaan om een verlies te verwerken. Deze minigids gaat over verlies en rouw in brede zin.

Er is weinig verschil in rouw tussen kinderen en volwassenen. Kinderen ervaren dezelfde gevoelens en behoeften als volwassenen. Ze zijn verdrietig, boos, onmachtig en onzeker. Ze willen zich gehoord voelen, en hebben troost en veiligheid nodig. Wanneer aan deze behoeften voldaan is, is het voor een kind goed mogelijk om te rouwen.

Vaak wordt gedacht dat, wanneer je een kind niet vertelt wat er gebeurd is, het kind er geen weet van heeft. Zo zou je de realiteit van een verlies aan je kind voorbij kunnen laten gaan. Dat is niet zo. Kinderen zijn zo gevoelig, dat ze ook onuitgesproken zaken oppikken. Je kunt rouw daarom niet weg houden bij kinderen, hoe graag je dat ook zou willen. Je kunt kinderen alleen helpen er mee om te gaan. Kinderen hebben een groot vermogen om met moeilijke situaties om te gaan, als volwassenen ze maar inzicht en begrip bijbrengen.

Informeer je kinderen over welke reacties en gevoelens er in een verlies-situatie naar voren kunnen komen (verdriet, boosheid, onmacht, huilen, stil zijn). Zo kunnen ze leren begrijpen wat er allemaal bij rouw komt kijken en hoeven ze niet te schrikken van de reacties van anderen en van de gevoelens die ze zelf ervaren. Wanneer kinderen weten wat er gaat gebeuren (vaak ook in zeer praktische zin) en voorbereid zijn op de emoties van de andere

aanwezigen kunnen ze overal bij aanwezig zijn. Ze leren hierdoor dat scheiding, ziekte, sterven en verlies bij het leven horen. Vaak gaan kinderen op zo'n ongedwongen manier met verlies om dat ze de situatie ook voor de aanwezige volwassenen draagbaarder maken.

Betrek kinderen zo veel mogelijk bij alle belangrijke dingen rondom rouw en verlies. Laat ze zo veel mogelijk overal bij zijn. Het is voor kinderen erg fijn om actief mee te mogen doen. Bedenk hiervoor taken die goed bij hun leeftijd aansluiten. Een jong kind kan bijvoorbeeld een mooie tekening maken voor een tante die verdrietig is omdat ze haar baan kwijt is. Een ouder kind kan meedenken over wanneer het bij papa, en wanneer bij mama gaat wonen na een echtscheiding. Een jongere kan meehelpen door de poes van de buurvrouw die in het ziekenhuis ligt elke dag te eten te geven. Wanneer kinderen een duidelijke taak hebben kan ze dat helpen om het gevoel van onmacht, dat vaak naar voren komt in een verlies-situatie in iets positiefs om te zetten.

Als je kinderen meeneemt om (bijvoorbeeld) afscheid te nemen van iemand van wie ze houden, zul je merken dat ze vaak veel vragen hebben. Vooral jonge kinderen willen precies weten wat er gebeurt en wat er te zien is. Soms brengen deze zeer directe vragen ons in verlegenheid. Beantwoord al deze vragen zonder schroom. Geef je kinderen juiste en directe informatie. Je hoeft niet om zaken heen te draaien. Dood is dood, echtscheiding is echtscheiding, mooier kun je het niet maken. Een kind dat antwoord krijgt op zijn vragen en weet wat er gaande is kan vertrouwen op zijn eigen veerkracht. Je zult in het beantwoorden van hun vragen wel rekening moeten houden met hun leeftijd, zodat je ze informatie geeft die ze kunnen begrijpen.

Verschillende leeftijdscategorieën

Het maakt veel uit of je kind 3 is, of 12, wanneer je het hebt over rouw. Kinderen in verschillende leeftijden bevinden zich in hele andere ontwikkelingsfasen. Een kind van een half jaar kent bijvoorbeeld geen taal, en zal alleen af kunnen gaan op zijn gevoel. Het zal veel nabijheid en fysiek contact nodig hebben om te kunnen rouwen. Een kind van 6 begrijpt heel veel van menselijke taal, maar kan abstracte dingen nog niet zo goed vatten. Het feit dat iemand die overleden is er nooit meer is, is bijvoorbeeld heel moeilijk te begrijpen. Een kind van 16 is qua denkvermogen dicht bij een volwassene, maar heeft nog moeite om met zijn gevoelens om te gaan. In deze leeftijd hoef je de details van een verlies niet meer uit te leggen, maar moet je een jongere bijstaan in de moeilijke taak om een verlies te integreren in een leven waarin hij zich los maakt van zijn ouders. Elke leeftijdsfase stelt ons daarom voor andere uitdagingen wanneer we kinderen die rouwen willen begeleiden.

In deze minigids over kinderen en rouw gebruiken we een 3-deling tussen jonge kinderen, kinderen in basisschool leeftijd en kinderen op de middelbare school en ouder. Met deze 3-deling kunnen we duidelijk genoeg verschillen tussen de leeftijdsgroepen beschrijven. Boeken over kinderen en rouw (Fiddelaars-Jaspers, 2005; vanden Abbeele, 2004; Keirse, 2003) hanteren vaak ieder hun eigen leeftijdsgrenzen om uit te leggen hoe kinderen van verschillende leeftijden op verlies reageren. Voor wie meer inzicht wil krijgen in een hele specifieke leeftijdscategorie is het interessant om naast deze minigids andere bronnen te raadplegen. In het laatste hoofdstuk van deze minigids zijn hiervoor suggesties opgenomen.

Jonge kinderen (0-6)

Stel, je bent 2 en je moeder krijgt een miskraam. Ze is hierdoor heel erg verdrietig en heeft veel moeite om jou te geven wat je nodig hebt. Je krijgt op tijd je eten en je schone luier, maar echte aandacht is er niet meervoor je. Als je huilt omdat je je niet fijn voelt word je niet getroost, want je moeder is zelf verdrietig. Als je boos bent wordt je moeder ook boos. Je hele leven staat op zijn kop omdat de de fijne thuisplek die je had onvoorspelbaar en onveilig is geworden. Maar wat kun je doen? Je hebt nog niet de woorden om je moeder te vertellen hoe onzeker en onmachtig je je voelt. Het enige dat je kunt is zo veel mogelijk de aandacht proberen te trekken. Door overal op te klimmen. Door stout te zijn en dingen te doen waarvan je weet dat ze niet mogen. Want negatieve aandacht is beter dan geen aandacht. Of je probeert zo min mogelijk op te vallen zodat je moeder geen kind aan je heeft. En je wordt stil en teruggetrokken, je speelt niet meer en wacht maar tot het voorbij is.

Jonge kinderen kunnen hun gevoelens niet verwoorden zoals volwassenen, omdat hun taalvermogen nog niet goed genoeg ontwikkeld is. Hele jonge kinderen hebben alleen basale emoties (blij, bang, boos, verdriet) tot hun beschikking en uiten deze door te lachen of te huilen. Dat betekent echter niet dat ze niet voelen dat ze iets verloren zijn. Ook kleine kinderen weten heel goed dat er iets mis is. Ze missen een overleden ouder of broertje, ze merken dat iemand ziek is en ze hebben het door wanneer een ouder depressief is wanneer hij zijn baan verloren is. Omdat deze hele jonge kinderen hun emoties niet goed kunnen uitleggen is het de taak van volwassenen om deze kinderen te helpen begrijpen wat ze voelen. Als volwassene kun je woorden geven aan wat een kind op een bepaald moment voelt (je bent boos omdat je mama mist) . Het kind kan zo via de taal van de volwassene beginnen te begrijpen wat hij voelt en dat het ok is om dat te voelen (Fiddelaers-Jaspers & Noten, 2014).

Jonge kinderen worstelen op 2 niveaus met verlies. Allereerst voelen ze het verlies en weten ze niet hoe ze met deze gevoelens om moeten gaan. Daarnaast kunnen ze nog niet begrijpen wat het verlies inhoudt. Dood is bijvoorbeeld vooral heel veel NIET, en dat is voor kinderen moeilijk te begrijpen. Dood zijn is *niet* meer ademen, *niet* meer lachen, *geen* pijn meer voelen etc. Maar wat is dood dan WEL? Dat is een moeilijk te beantwoorden vraag, waardoor het voor een kind onbegrijpelijk is wat dat nou inhoudt, dood zijn.

Om deze moeilijke zaken te proberen te begrijpen stellen kinderen vaak heel veel (praktische vragen). Ze willen weten hoe heet de oven is waarin iemand gecremeerd wordt. Ze willen weten hoe hard de nieuwe rolstoel van de buurman gaat en hoe hij daar eigenlijk in stapt vanuit bed. Ze willen weten hoe vaak tante moet huilen als ze verdrietig is. Deze hele praktische vragen zijn hun manier om stukje bij beetje de waarheid tot zich door te laten dringen en hun begrip te vergroten. Beantwoord de vragen die kinderen stellen gerust, maar doe het op hun niveau. Wanneer een kind een vraag stelt is het over het algemeen klaar voor het antwoord. Het is aan jou als volwassene om de woorden te kiezen die ze kunnen begrijpen.

Een gevaar bij jonge kinderen is dat ze alles te letterlijk nemen. Gebruik daarom geen metaforen (slapen, kindje verloren) wanneer we het over een verlies hebben. Wij vertellen kinderen vaak dat iemand die dood is slaapt, of een lange reis aan het maken is. Of dat papa en mama uit elkaar gaan omdat ze elkaar niet meer zo lief vinden. Kinderen nemen deze woorden letterlijk, en snappen niet dat wij eigenlijk iets anders bedoelen. Een gevaar van dit soort verbloemde manieren van praten is dat kinderen bang worden om te gaan slapen of om op reis te gaan, omdat ze denken dat ze dan ook dood zullen gaan. Of dat in paniek raken van straf omdat je ze dan niet zo lief vindt en bij ze weg kunt gaan.

Rouw begint bij kinderen soms pas na een poosje. Een rouw-situatie is vaak zeer bedreigend voor kinderen omdat hun ouders (tijdelijk) niet meer goed op de behoeften van het kind in kunnen spelen. Wanneer een kind in een situatie terecht komt die onveilig is zal het in eerste instantie proberen om zo normaal mogelijk door te leven. Vaak worden kinderen in zo'n situatie stiller en proberen ze zo weinig mogelijk aandacht te trekken. Wanneer een kind weer fysieke en psychologische veiligheid ervaart (doordat de ouders weer ruimte hebben voor het kind) kan het kind aan zijn / haar eigen rouw beginnen. Soms is dit echter een hele tijd later, waardoor volwassenen niet altijd meer begrijpen waardoor het kind 'nu ineens' boos, verdrietig of angstig wordt.

Basisschool (6-12)

Als je 8 bent, en je hebt een ongeluk gehad waardoor je in een rolstoel bent beland wordt alles anders. Je kunt niet meer buiten spelen met je leeftijdsgenootjes. Je moet vaak naar het ziekenhuis en mist daardoor veel van school. Je ouders en je broer zijn aangedaan door wat er met je gebeurd is, en iedereen in je gezin loopt op eieren en doet net alsof alles goed gaat. Alles draait om jou en om jouw praktische behoeften. Je hebt het gevoel dat je bij niemand terecht kunt om je frustraties uit te spreken. Je bent nog zo afhankelijk van je ouders dat je ze niet durft te vertellen dat jij zo rot voelt. Ze doen al zo hun best voor je. Je speelt mooi weer en doet net alsof alles goed gaat. Terwijl je je vanbinnen wanhopig en verdrietig voelt en razend bent om alles wat er veranderd is.

Kinderen voelen zich door een verlies vaak anders en buitengesloten. Dat is heel vervelend, omdat schoolgaande kinderen helemaal niet op willen vallen en bij de groep willen horen. Dat betekent dat ze soms niet willen dat iemand anders weet dat hun oma overleden is of dat papa en mama niet meer bij elkaar wonen. Ze schamen zich hiervoor. Zelfs als je kind dat eigenlijk niet

wil is het belangrijk dat school, juf of meester en klasgenoten weten dat het kind een verlies heeft geleden. Een juf of meester kan ouders helpen om in te schatten hoe het met het kind gaat, en een juf of meester waarmee een kind een goede band heeft kan heel veel betekenen voor een kind. Wanneer het kind probeert om ouders te beschermen door zijn verdriet te verbergen, kan het daar vaak wel bij een leerkracht mee terecht. Het is minder belangrijk WAAR je kind zijn rouw toont, zolang het daar de gelegenheid maar toe krijgt.

Kinderen in de basisschoolleeftijd voelen zich vaak heel erg verantwoordelijk. Dat kan maken dat ze dwangmatig gaan zorgen voor anderen of bezig en controlerend worden. Dit is een manier om om te gaan met de gevoelens van hulpeloosheid die ze ervaren door het verlies. Deze hulpeloosheid kan ook leiden tot dingen die in eerste instantie niet met een verlies te maken lijken te hebben, zoals plotselinge ontstane fobieën of (ingebeelde) klachten (hoofdpijn, buikpijn etc). Ook doen kinderen in een rouw-situatie vaak stapje terug in ontwikkeling. Dingen die ze vroeger goed konden (zichzelf aankleden) kunnen ze nu niet meer, of ze plassen bijvoorbeeld weer in bed. Het is hierbij belangrijk om je te realiseren dat deze klachten en dit gedrag een uitingsvorm zijn van iets wat daar onder lide rouw die kinderen voelen. Wanneer kinderen de ruimte voelen om te rouwen, zie je vaak ook dat deze klachten en onverwacht gedrag weer verdwijnen.

Kinderen hebben tijd nodig om een verlies te begrijpen. Ze zoeken ook naar toestemming van jou als ouder of verzorger om met hun verdriet bezig te zijn. Wanneer jij gescheiden bent van je partner, zullen kinderen vaak denken dat ze bij jou niet mogen laten merken dat ze hun andere ouder missen. Het is belangrijk om je kinderen te laten weten dat ze alle emoties die ze hebben mogen voelen en mogen delen. Om ze dat te leren is het belangrijk dat jij je eigen emoties niet verbergt. Geef je kinderen ook de verzekering

dat het leven en het gezin verder gaan en dat jij als volwassene je taken daarin op je neemt. Geef ze het gevoel dat ze kinderen mogen zijn en niet volwassen taken van jou overhoeven te nemen.

Net zoals bij jonge kinderen is het bij kinderen op de basisschool belangrijk om duidelijk te vertellen wat er allemaal gebeurt in een verlies-situatie en welke consequenties dat heeft. Je hoeft niet altijd een antwoord te hebben op alle vragen. Kinderen in de basisschool leeftijd kunnen, beter dan hele jonge kinderen, zelf nadenken over de antwoorden op hun vragen. Jij hoeft als volwassene niet voor je kind te beslissen of de hemel wel of niet bestaat, of hoe alles praktisch geregeld moet worden wanneer je kind in een rolstoel belandt. Je kunt met je kind een gesprek aan gaan. Vaak zal de zienswijze van je kind zeer verrassend zijn, en ook jou helpen om een verlies draagbaar te maken. En je kind voelt zich serieus genomen en krijgt de kans om zelf mee te helpen om met een verlies om te gaan.

Middelbare school (12-)

Je bent 16. Jij bent bezig om je los te maken van je ouders. Jullie hebben vaak ruzie en er vallen regelmatig boze woorden. Jij wil uitgaan met je vrienden en sparen voor een scooter. Je vader wil dat je op tijd thuis bent en meehelpt in het huishouden. Je kan je ouders soms niet uitstaan en tegelijkertijd ben je dankbaar voor alles wat ze voor je doen. Dan overlijdt je vader onverwacht. Je moeder staat er nu alleen voor en doet een beroep op jou om het huishouden draaiende te houden. Jij moet zorgen voor het eten, en voor je kleine broertje. Maar dat wil je helemaal niet. Je wil je vrienden ontmoeten en lol maken zodat je het verlies even niet hoeft te voelen. Je wil dat je moeder trots op schoolresultaten kan zijn, maar je kunt je totaal niet concentreren. Je bent verdrietig, boos en teleurgesteld. Waarom moest JOUW vader doodgaan? En had hij niet nog even kunnen wachten? Je sluit je op in je kamer en houdt elk contact af.

Kinderen op de middelbare school (en zelfs daarna) doen zich vaak groter voor dan ze eigenlijk zijn. Ze willen geen kind meer zijn en hebben last van betutteling van ouders. Dit komt doordat deze kinderen zich los beginnen te maken van hun ouders (een hele natuurlijke stap in hun ontwikkeling). Als ouder heb je vaak de neiging om, zeker bij een verlies, je kinderen te willen troosten en beschermen. Dat is belangrijk, maar voor deze leeftijdsgroep extra moeilijk. Je kunt je kind in deze leeftijd misschien niet meer zo gemakkelijk lichamelijk aanhalen (op schoot nemen, knuffelen) en je zult dus andere manieren moeten zoeken om een kind bij te staan.

Ook kinderen op de middelbare school willen het allerliefst bij hun leeftijdsgroep passen. Ze bevinden zich in een rare spagaat tussen zichzelf uitvinden (individualiteit) en bij de groep horen. Hierdoor (en door de hormonen die in de pubertijd op beginnen te spelen) gaan hun emoties erg op en neer. Ze ervaren heftige emotiewisselingen, kunnen het ene moment onuitstaanbaar zijn en het volgende moment niet en ervaren daar schuldgevoel over. Als ouder is deze fase sowieso al zwaar, laat staan wanneer je zelf ook aangedaan bent door een verlies. Het kan dan soms flink botsen tussen ouders en kinderen.

Kinderen op de middelbare school rouwen vaak als ze alleen zijn. Ze trekken zich terug op hun kamer of bij hun vrienden en willen met jou als ouder niet graag praten over wat ze bezig houdt. Ze willen je niet lastig vallen met hun verdriet. Ze willen je laten zien dat ze het zelf kunnen. Je zult dan als ouder moeten proberen om vinger aan de pols te houden. Een manier om dat te doen is om zelf te laten zien welke emoties je ervaart. Je kind kan daardoor misschien beter laten merken waar hij mee zit. Maar ook bij kinderen van deze leeftijd is het belangrijk om te accepteren dat je kind misschien gemakkelijker bij een ander rouwt dan bij jou.

4 rouwtaken voor zowel volwassenen als kinderen

Wanneer mensen rouwen zijn er 4 zogenaamde rouwtaken waar ze zich mee bezig moeten houden (Keirse, 2003). Wanneer iemand alle 4 deze taken goed volbracht heeft, kun je over het algemeen zeggen dat hij rouw tot een goed einde heeft gebracht. Deze rouwtaken zijn zowel voor volwassenen als voor kinderen van toepassing. In de rest van deze minigids zullen deze 4 rouwtaken besproken worden en zullen we kijken naar hoe kinderen met deze rouwtaken om gaan. **Voor meer informatie over hoe mensen in het algemeen met rouw omgaan kun je de minigids rouw lezen.**

Rouwtaak 1: Aanvaarden van het verlies

Het is heel moeilijk om onder ogen te zien dat iets verloren is gegaan. Als je iets kwijt raakt heb je vaak het gevoel dat dat niet waar kan zijn. Het is een heel onwerkelijk gegeven dat je iets of iemand nooit meer terug zult krijgen. Dit aanvaarden van de werkelijkheid van verlies wordt dan ook de eerste rouwtaak genoemd, het eerste dat je moet doen om te rouwen.

Het is daarom belangrijk om als volwassene ervoor te zorgen dat kinderen de gelegenheid krijgen om het verlies mee te maken. Kinderen moeten de kans krijgen om al hun vragen (herhaaldelijk) te stellen en er moet met warmte en aandacht naar hun gevoelens gevraagd en geluisterd worden. Het is onverstandig is om kinderen weg te houden (zoals onze beschermende neiging is) van alles wat met verlies te maken heeft. Om kinderen te helpen een verlies te accepteren is het belangrijk om ze actief bij het proces van verliezen en afscheid nemen te betrekken. Vaak zul je bijvoorbeeld zien dat kinderen helemaal niet zo bang zijn van de dood als wij

zelf zijn. Ze hebben er geen probleem mee om hun overleden hond een kusje te geven, of een tekening voor hun zieke opa te maken. Je doet ze een groot plezier door ze een taak te geven tijdens een afscheid, waardoor ze zich nuttig voelen en deel uitmaken van de familie. Door ze niet bij een afscheid te betrekken voelen ze zich eenzaam, uitgesloten en onwaardig.

Kinderen doen soms het liefst net alsof een verlies niet echt is, alsof hun papa en mama niet gescheiden zijn, alsof hun oma niet overleden is. Een van de manieren waarop je dit meer werkelijk voor ze kunt maken is door veel met te praten en ze vragen over het verlies te stellen. Wat is verlies eigenlijk? Welke verschillende emoties voel je allemaal? Waar voel je het verlies in je lichaam? Je kunt er op uit trekken in het bos en dode en levende dingen verzamelen, die je op een vel papier plakt. Of je leest een verhaal over echtscheiding en kijkt welke woorden in het verhaal positief zijn en welke woorden negatief zijn. Puur het feit dat je met je kind op een hele normale manier praat over het verlies maakt het gemakkelijker te accepteren. Je leert als kind dat je je gevoelens niet weg hoeft te stoppen en je voelt je zo vaak minder boos en onmachtig.

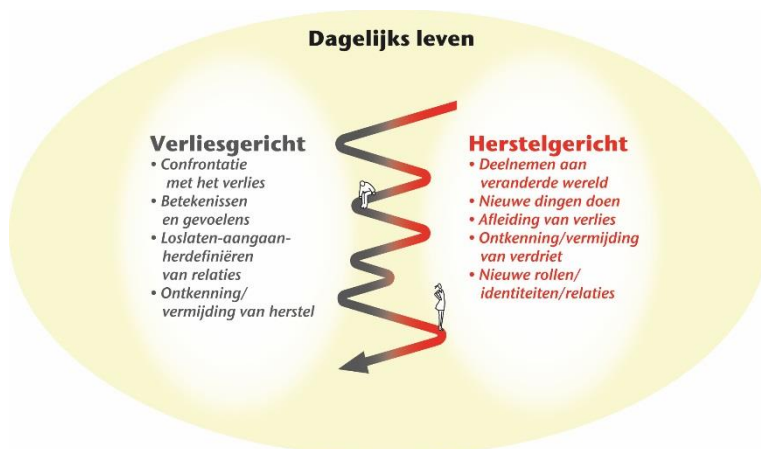
Rouwtaak 2: De pijn van het verlies ervaren

Wanneer je met verlies en rouw te maken krijgt zul je allerlei (tegenstrijdige) emoties ervaren. Ook voor kinderen is dat vaak zo. Deze emoties kunnen je op onverwachte moment overvallen, en zijn soms heel heftig. Hieronder worden 3 vaak voorkomende emoties bij kinderen besproken.

Verdriet en depressie

Je bent 7 en je poes is overleden. Poes was altijd blij om jou te zien en ging alleen bij jou op schoot liggen. Poes maakte dat je je speciaal en gezien voelde. Maar nu ben je alleen. Je hebt niemand om je geheimen tegen te vertellen. Iedereen om je heen zegt dat het maar een poes was. Maar ze was niet maar een poes. Ze was JOUW poes, en je beste vriendin. Je voelt je ontzettend verdrietig en trekt je terug om te huilen over poes en om naar haar foto te kijken. Dan belt een vriendinnetje en ga je naar buiten om te springtouwen.

Verdriet en depressie zijn de emoties die mensen het meeste verwachten rondom rouw. Ook kinderen ervaren veel verdriet wanneer een geliefd iemand (of dat nou een buurvrouw, poes of oom is) overlijdt of wanneer ze iets anders belangrijks verliezen. Een van de dingen die opvallen bij kinderen is dat ze zo snel switchen tussen verdrietig zijn en vrolijk zijn. Zo zie je tijdens crematies wel eens dat de kinderen van een overleden ouder elkaar achterna zitten door het gangpad. Je zou je op zo'n moment kunnen afvragen of kinderen eigenlijk wel verdrietig genoeg zijn. Kinderen kunnen echter, meer dan volwassenen, snel switchen tussen 2 werelden, die van verlies en verdriet en die van doorgaan met je leven en spelen.



Duale Procesmodel van Omgaan met Verlies (Stroebe en Schut, 1999)

Het duale procesmodel van Stroebe en Schut (1999) laat zien dat rouwenden zich tussen 2 werelden begeven. De eerste wereld is die van het verlies. In deze wereld voelen mensen zich verdrietig, boos of angstig, moeten ze betekenis geven aan hun verlies en zijn ze intensief bezig met wat ze verloren hebben. Bij de meeste mensen is het zo dat ze tijdens rouw last hebben van tijdelijke en hevige pijnscheuten, in plaats van een voortdurend verdrietig en depressief zijn. Dit zijn perioden van hevige angst en pijn. Het verlorene wordt op dit soort momenten erg gemist. In het begin zijn deze opstoten van pijn erg frequent, en na een paar weken neemt de frequentie af en komen ze vooral nog voor als iets het verlies in herinnering brengt. Mensen zijn over het algemeen, zeker nadat een verlies al een tijdje oud is, niet 24-7 verdrietig.

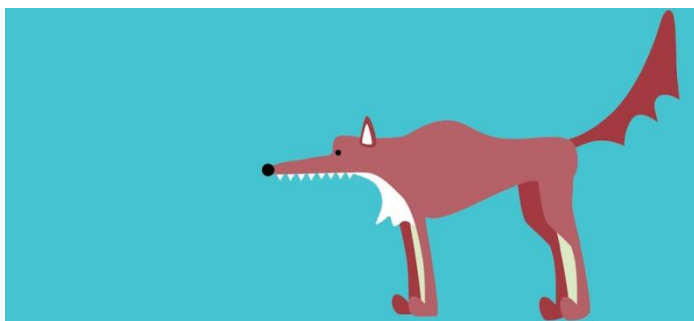
De tweede wereld is die van herstel. In deze wereld ligt de focus op je plek vinden in de (veranderde) wereld, nieuwe dingen doen, uitdagingen oppakken en werken aan je herstel. In een rouwproces bewegen mensen zich op en neer tussen deze twee werelden. Voor kinderen gaat dit proces van op en neer bewegen nog veel sneller dan voor volwassenen. Een kind kan niet te lang achter elkaar

verdrietig zijn. Er is zo veel gaande in een kinderleven, er moet zo veel geleerd en gedaan worden, dat de meeste kinderen momenten van verdriet afwisselen met momenten waarop ze spelen, gillen en lachen. Het is voor kinderen erg zwaar om te rouwen, en kinderen doen dit nog meer dan volwassenen in kleine porties om het verdriet hanteerbaar te maken.

Kinderen vinden het vaak erg moeilijk om aan anderen te laten zien dat ze verdrietig zijn, zeker wanneer iemand in hun eigen gezin is overleden of wanneer ouders gescheiden zijn. Ze maken zich zorgen om een te grote last te zijn voor de overgebleven ouder, en huilen daarom vaak eerder 's avonds in hun bed, dan in bijzijn van een overgebleven ouder. Het is vaak heel fijn voor kinderen wanneer ze zien dat hun ouders ook moeten huilen, en daar na een tijdje weer mee ophouden. Zo leren ze dat het normaal is dat ze niet altijd verdrietig zijn, en dat je tussen het verdriet door plezier mag maken en er voor elkaar kunt zijn.

Woede

Stel het je eens voor: je bent 5 en je papa gaat dood. Daar word je toch woedend van? Woedend op de wereld, woedend op jezelf, woedend op je dode papa die je zomaar in de steek laat en woedend op iedereen die wel nog leeft. Maar ja, je bent 6, en je kunt nog niet goed uitleggen hoe je je precies voelt. Het enige wat je kunt is ontploffen wanneer je het allemaal niet meer in kunt houden.



Woede is een logische emotie bij rouw, en zeker niet iets dat je moet proberen weg te stoppen of niet te voelen. Zeker voor kinderen, die nog veel meer onmacht en onbegrip voelen rondom een verlies dan volwassenen is het prima om af en toe heel erg boos te zijn en te stampvoeten en te slaan.

Een manier om met deze woede om te is te praten over woede, boos zijn en alle gradaties daar tussenin, zonder daar een oordeel over te hebben. Je kunt samen met een kind kijken naar hoe het is om boos te zijn, wat het dan doet en waardoor de boosheid weer zakt. Het gaat er in zo'n gesprek dus over dat je praat over woede en erkent dat deze er kan zijn. Dat maakt het taboe rondom deze emotie al minder.

Probeer je kinderen daarnaast te helpen om deze gevoelens fysiek te uiten door in regenplassen te gaan stampen, een boks-kussen te maken, samen te schreeuwen of papier stuk te scheuren. Dit zijn allemaal veilige manieren om je boosheid te uiten die ook voor volwassenen kunnen werken.

Schaamte en schuld

Je bent 3 en gisteren was je niet lief. Je hebt met je stiften op tafel getekend omdat je zo enthousiast bezig was. Toen werd mama boos

en zette ze je in de hoek. Vandaag vertellen mama en papa je dat ze even met je willen praten. Ze vertellen je dat ze elkaar niet meer lief vinden en dat papa ergens anders gaat wonen. Jij snapt er niks van, hoe kan dat nou? Komt het doordat jij gisteren niet lief was?

Jonge kinderen hebben een magisch wereldbeeld, waarbij ze geloven dat onmogelijke dingen mogelijk zijn. Ze kunnen er bijvoorbeeld vast van overtuigd zijn dat hun knuffels leven, en dat de tandenfee hun tand is komen halen. Dit is een van de mooiste dingen aan kinderen, hun fantasie, en hun rotsvaste geloof daarin. Maar het is ook iets dat tot moeilijkheden kan leiden.

Kinderen denken bijvoorbeeld vaak dat zij de oorzaak ergens van zijn. Iedereen denkt wel eens op een boos moment over een van zijn ouders: ´was je maar weg´. Maar als een jongetje dit over zijn vader denkt, en zijn vader wordt later ziek en overlijdt, dan is het voor het jongetje helemaal niet gek om te geloven dat hij daar verantwoordelijk voor is. Dat is een zeer zwaar schuldgevoel dat op een kind kan drukken.



Het is moeilijk om kinderen te laten geloven dat zijn niks kunnen doen aan een verlies. Zeker voor jonge kinderen is het heel moeilijk om een onderscheid te maken tussen fantasie en werkelijkheid. Een van de manieren om hier mee om te gaan is om zo duidelijk mogelijk uit te leggen hoe het kan dat je soms verlies mee maakt.

Leg in begrijpelijke taal zo precies mogelijk uit wat er in het lichaam van mama is gebeurd waardoor mama dood is gegaan (of dood zal gaan) of waardoor papa en mama niet meer samen kunnen wonen. Wanneer kinderen dit snappen, wordt het gemakkelijker voor ze om een slechte gebeurtenis niet aan zichzelf toe te schrijven.

Rouwtaak 3: Aanpassen aan het leven zonder het verlorene

Als een kind iets verliest dan wordt het dagelijkse leven totaal anders. Je bent ineens de oudste in een gezin wanneer je oudere zus dood gaat. Je moet op en neer tussen het huis van je vader en het huis van je moeder als je ouders gescheiden zijn. Je kan niet meer voetballen omdat je niet goed meer kan rennen na een ongeluk. In al deze situaties valt een hele hoop vanzelfsprekendheid weg. De dingen gaan niet meer zoals het kind ze gewend was. En vaak is de omgeving, net zo zeer als het kind zelf, aangedaan door het verlies dat ontstaan is. Toch zal iedereen door moeten gaan met leven. En daarvoor is heel wat aanpassing nodig.

Jonge kinderen en kinderen op de basisschool ervaren vaak praktische angsten wanneer iets of iemand weg valt. Ze zijn nog zeer afhankelijk van hun omgeving en kunnen zich afvragen hoe de toekomst er uit gaat zien. Als je net 1 van je ouders verloren hebt, dan kan het gevoel dat je de andere ouder ook zou kunnen verliezen je bij de keel grijpen. Kinderen kunnen dan geholpen zijn door dit soort angsten te bespreken en er oplossingen voor te zoeken. Vraag je kind bijvoorbeeld bij wie het zou willen wonen als de overgebleven ouder ook dood zou gaan. Als het kind een persoon voor ogen heeft, vraag deze persoon dan of hij / zij daartoe bereid zou zijn. Praat met je kind over waar het het meeste tegenop

ziet in een scheiding. Misschien kun je daar in de inrichting van het nieuwe huis rekening mee houden. Wanneer dit soort angsten serieus genomen worden is het voor kinderen veel gemakkelijker om zich aan te passen aan de nieuwe situatie en om weer vol vertrouwen de toekomst in te kunnen kijken.

Zelf rouwen

Mocht je je als ouder of verzorger zelf lange(re) tijd overmand voelen door verdriet, waardoor je er niet goed voor kunt zorgen dat je kinderen ook de ruimte krijgen om vrolijk te zijn, denk er dan eens aan om iemand anders te vragen om leuke dingen met je kinderen te gaan doen. Laat bijvoorbeeld een lieve buurvrouw koekjes met ze bakken terwijl jij tijdens een boswandeling al je verdriet er uit huilt. Of vraag een neef en nicht om je kinderen mee te nemen naar de dierentuin, terwijl jij met een coach gaat praten om je verdriet hanteerbaar te maken. Je hoeft je zeker niet voor je kinderen te schamen voor je verdriet, maar het is goed om ze de kans te geven om kind te zijn, en ook te genieten van het leven, zelfs wanneer ze net iets of iemand zijn kwijt geraakt.

Rouwtaak 4: Een nieuwe plaats geven aan het verlorene en opnieuw leren houden van het leven

De vierde rouwtaak bestaat eruit om het verlorene een nieuwe plaats te geven in je leven. Om dit voor elkaar te krijgen moet je je op een andere manier verhouden tot datgene dat je verloren bent, je moet niet meer altijd met het verlies bezig zijn en weer genieten van het leven. Dat kan soms schuldgevoel oproepen (hoe kan ik lachen als mijn ouders uit elkaar zijn)?

De relatie behouden

Een van de dingen waar kinderen vaak veel beter in zijn dan volwassenen, is een nieuwe band opbouwen met een overledene. Als je als meisje altijd fietstochtjes maakte met oma, dan kan dat niet meer wanneer oma overleden is. Je moet een nieuwe manier vinden om de band die je met oma had vorm te geven. Kinderen weten vaak prachtige manieren te bedenken waarop dat kan. Ze knippen papieren sterren die ze op het plafond in hun slaapkamer plakken zodat papa over ze kan waken als ze slapen, of ze maken een altaartje voor het overleden konijn, met daarin een potje met konijnenkeuteltjes.



Mensen denken vaak dat een onderlinge band verbroken wordt nadat iemand overlijdt, maar eigenlijk is dat niet waar. De liefde die je voor elkaar voelde blijft bestaan, en is even waardevol als wanneer iemand er nog is. Je moet alleen een andere manier vinden om deze liefde te uiten. Kinderen kunnen dit heel goed, omdat ze genoeg fantasie hebben om leuke manieren te bedenken om de herinnering aan een overledene levendig te houden. Laat je dus vooral door je kinderen leiden wanneer je op zoek bent naar manieren om als gezin regelmatig stil te staan bij degene die jullie missen. Een manier om hier mee om te gaan is om kleine ritueeltjes in je dagelijks leven in te voeren waarmee je het verlorene levendig

houdt. Voor meer informatie over rituelen kun je de minigids rituelen lezen.

Het is wel belangrijk om, wanneer je kinderen groter worden, steeds te checken of de manier die jullie gevonden hebben nog wel bij hun leeftijd past. Wat goed is voor een 6-jarige hoeft helemaal niet meer te werken voor een 10-jarige. Maar het blijft hoe dan ook heel fijn om met zijn allen een klein ritueeltje te hebben, zodat degene die je mist er gewoon nog bij hoort, en je de band die jullie hadden nooit helemaal hoeft te verbreken.

Einde van rouw

Als alles goed gaat is de kans groot dat je als gezin goed uit een rouw periode komt. Je hebt datgene dat verloren is gegaan een plek weten te geven. Je zult bij kinderen vaak zien dat een verlies steeds opnieuw weer even terug komt als ze belangrijke stappen zetten (communie, naar de middelbare school gaan). Kinderen die onbekommerd kunnen spelen, al hun emoties kunnen uiten, goed mee kunnen komen op school en het verlorene af en toe herdenken zijn over het algemeen goed uit hun rouwproces gekomen.

Bronnen

vanden Abbeele (2004). Er zijn voor jou: omgaan met jonge mensen die rouwen.

Fiddelaers-Jaspers (2005). Jong verlies: rouwende kinderen serieus nemen.

Fiddelaers-Jaspers & Noten (2014). Herbergen van verlies: thuiskomen in het land van rouw.

Keirse (2003). Helpen bij verlies en verdriet: Een gids voor het gezin en de hulpverlener.

Behulpzame boeken: www.indewolken.nl (gerangschikt op leeftijds categorie).

Minigidsen en het Doorleefboek

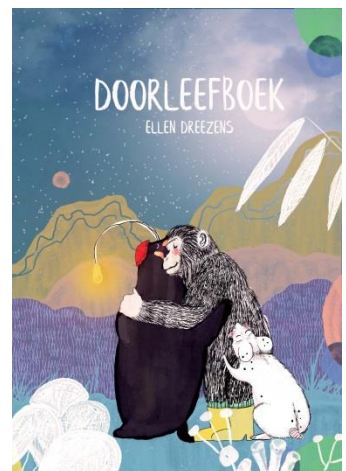
Ellen van Live Love Lose schreef nog 5 andere minigidsen:

- Minigids rouw
- Minigids rouw op school
- Minigids rituelen
- Minigids gewoonten veranderen
- Minigids complimenten geven en krijgen

Kijk voor meer minigidsen op: www.livelovelose.nl

Ellen schreef ook het Doorleefboek voor kinderen op de basisschool die rouwen. In het Doorleefboek vinden zij verhalen over dieren die rouwen, en bijbehorende opdrachten, waardoor ze met alle facetten van rouw aan de slag kunnen. Hierbij waren ze begeleid door een hulp-volwassene, iemand die dicht bij het kind staat, maar niet al te zeer is aangedaan door het verlies.

Kijk op www.doorleefboek.nl



Wie is Ellen en wat is Live Love Lose?



In mijn bedrijf, Live Love Lose, richt ik me op het delen van kennis over rouw en veerkracht. Naast dat ik ervaringsdeskundige ben op het gebied van rouw en verlies (mijn ouders zijn op jonge leeftijd overleden.), heb ik me ook in mijn opleidingen en werk -niet toevallig- gericht op het begrijpen en helpen van mensen. Ik ben afgestudeerd en

gepromoveerd als psycholoog, en werk als docent aan de Universiteit van Tilburg. Ik sta heel graag voor een groep om uit te leggen hoe rouw in elkaar zit, en hoe mensen hun veerkracht (terug) kunnen vinden. Daarnaast organiseer ik workshops waar volwassenen en kinderen met deze inzichten aan de slag kunnen en ze naar hun eigen situatie kunnen vertalen. Ik organiseer ook coachingsdagen voor mensen die graag een dag lang in een ontspannen sfeer met een thema aan de slag willen. Deze vinden plaats in het hart van het bourgondische Den Bosch.

Voor meer informatie over Ellen kun je hier terecht:

- Website Live Love Lose: www.livelovelose.nl
- Website Doorleefboek: www.doorleefboek.nl
- Trailer van de film die Ellen over haar overleden ouders maakte: <http://bit.ly/trailerportret>