

Waarom? Daarom!

themadossier

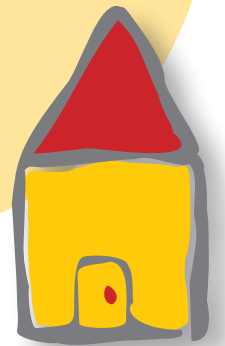
THEMA

Omgaan met verlies en rouw

**BOUWEN AAN
VLAAMS-BRABANT**

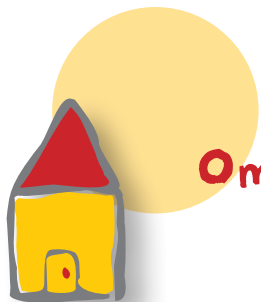
PROVINCIE VLAAMS-BRABANT

Omgaan met verlies en rouw



Overgangssituaties, zoals verlies van een dierbare, brengen heel wat emoties met zich mee voor elke betrokkene, elke ouder, elk kind. Je weet niet hoe je dit gebeuren moet plaatsen, je vindt er geen woorden voor; je wil vooral die klok kunnen terugdraaien, maar net dát kan niet meer. Je houdt je vast aan fijne herinneringen, blijft terug kijken naar foto's van toen jullie nog samen waren. Je wil niet loslaten, zoekt naar zoveel mogelijk tastbaars dat overblijft. Hoe deel je een overlijden met kinderen? Spaar je hen niet beter door er niet over te praten? Of hoe leg je hen uit dat hun vriendje, hun mama of opa gestorven is? Hoe kan je taal geven aan deze gevoelens van onmacht, verdriet? Hoe vind je woorden, geraak je samen door deze donkere periode?

We gaan in deze brochure kort in op de beleving van rouw en trachten enkele mogelijkheden aan te reiken om met verliessituaties om te gaan.



Omgaan met verlies en rouw

ELK KIND IS ANDERS

Kinderen tonen gelijkaardige emoties en reacties als volwassenen. Ze laten het niet altijd zien, maar ze kunnen ook verdrietig zijn. Ze kunnen zich zorgen maken over wat er zal veranderen in hun leven. Eenzame gevoelens, boosheid, ongerustheid zijn normale reacties. Alleen zijn de hersenen nog niet in die mate gerijpt om volledig te begrijpen wat er gebeurt en net als volwassenen uit te drukken wat ze doormaken. Het denken is nog niet ontwikkeld zoals dat van volwassenen. De vorm waarin gevoelens geuit worden, kan verschillend zijn van hoe volwassenen verdriet tonen.

Bepalend in hoe kinderen verdriet uiten, zijn:

- de relatie die één ieder had met de overledene
- de persoonlijkheid van het kind
- het levensstadium
- de ontwikkelingsfase, enzovoort.

Niet één kind rouwt hetzelfde als het ander.

In het gezin van Stefaan en Mieke rouwt ieder op zijn eigen manier bij het overlijden van het jonge zusje; dat stierf nadat een vrachtwagen haar had aangereden. Lowie van 8 jaar gooit zijn speelgoed stuk bij een woedeaanval, om nadien in huilen uit te barsten. Axelle van 12 jaar schrijft gedichten, huilt in haar kamer, zonder dat mama en papa hiervan op de hoogte zijn. Stefaan gaat regelmatig fietsen, blijft soms uren weg, fietst zo ver als hij kan. Zijn vrouw wil praten over het voorval, over het gemis van haar dochter; ze zoekt de plek op waar het ongeval gebeurde. Anderen zijn daar nog niet klaar voor.

ROUWEN IS EEN PROCES, GEEN GEBEURTENIS

Soms merk je kortstondige hevige reacties, waarna een kind lange periode 'normaal' functioneert, niets aan emoties laat zien. Tot er opnieuw hevige buien oplaaien die van langere duur zijn. Met de nodige steun van volwassenen kan een rouwproces drie-vier jaar in beslag nemen, zonder te stellen dat het dan volledig voorbij is. Op belangrijke momenten in het leven, zoals bij verjaardagen, Kerstmis, bij geboortes of huwelijken, komt het gemis opnieuw naar boven.

EEN OVERZICHT VAN REACTIES IN ONTWIKKELINGSSTADIA

In de eerste maanden van het leven

Het kind kan meer huilen; maar een goede verzorging sust deze reactie snel.

Vanaf de leeftijd van 4,5 maanden tot 2 jaar

Een gevoel van onbehagen wanneer ze de ouderfiguur missen. Kinderen kunnen al op hele jonge leeftijd aanvoelen dat dingen plots anders verlopen. Ze voelen de sfeer, de geur, de klank, reacties die anders zijn, de vrolijkheid die weg is.

Van 2 tot 5 jaar

Op deze leeftijd verschillen de reacties van kinderen niet zoveel van die van ouders. Toch zijn kinderen op die leeftijd nog niet voldoende in staat te begrijpen dat de dood onomkeerbaar is. "Kan Marieke niet naar beneden komen met Sinterklaas?"

Een kind moet nog leren dat de dood betekent:

- het niet meer functioneren van het lichaam (ogen gaan niet meer open, het ademen stopt enzovoort),
- het onomkeerbare,
- het onvermijdelijke, 'iedereen gaat dood'.

Typisch op deze leeftijd is het magisch denken. Kinderen denken dat ze een soort magische kracht hebben om dingen te laten gebeuren als ze er aan denken. *Mathias was boos geweest op zijn papa omdat die geen voetbal mocht spelen buiten; toen papa plots een hartaanval kreeg, weet hij dit aan zijn boosheid.*

De mogelijkheid om gedachten, gevoelens, herinneringen nauwkeurig te verwoorden, is nog niet aanwezig.

Van 5 tot 8 jaar

Van 5 tot 8 jaar stijgt het begripsvermogen. De dood en de gevolgen ervan worden beter begrepen.

- Maak duidelijk dat het iedereen kan overkomen, niet enkele 'oudjes'.
- Geef zoveel mogelijk eerlijke informatie.
- Betrek hen bij het rouwgebeuren op een warme, zorgende manier.
- Het helpt om samen te huilen, samen te praten
- Heb oog voor de kwetsbaarheid op deze leeftijd: ze begrijpen wel, maar kunnen nog niet omgaan met het gebeuren.
- Geef hen toestemming te huilen; benoem dit als normaal gedrag bij verlies.

Van 8 tot 12 jaar

Kinderen van deze leeftijd beginnen meer abstract te denken. De betekenis van dood gaan wordt duidelijk, het onomkeerbare ervan en dat het iedereen overkomt. De kinderlijke afhankelijkheid komt naar voren, maar wordt weggeduwd door opstandig gedrag, dwangmatige zorg voor anderen, ontwikkeling van fobieën, enzovoort. Tot ze in staat zijn de pijn te erkennen. Daar hebben ze de veiligheid van een herstelde thuissituatie voor nodig, of een vertrouwde relatie met een volwassene.

Adolescentie

Pubers kunnen zich hulpeloos gaan voelen en terugtrekken naar de vroege jeugd, waar ze het gevoel hadden beschermd te zijn voor de dood. Toch wordt vanuit sociale hoek verwacht dat ze zich volwassen gedragen. Typische adolescentieproblemen duiken op: weerstand tonen om te communiceren, vervreemding van volwassenen en vrienden, problemen met identiteitsontwikkeling, hevige emoties enzovoort.

Hoe kinderen rouwen

Verdriet kan kinderen overspoelen **op elk moment**, de aanleiding kan verscheiden zijn.

Toen een jongen van 14 jaar verwijtend reageerde op zijn mama omdat hij te weinig zakgeld kreeg, vloeiden de tranen uit de ogen van Mira. "Hij had tenminste nog een mama."

Kinderen rouwen **in korte en intense periodes**. Emoties kunnen plots zeer explosief zijn, waardoor ouders niet altijd weten hoe hiermee om te gaan. Het is goed dat kinderen hun boosheid kunnen uiten zonder dat ze zich hier schuldig over hoeven te voelen.

Simon was boos omdat de politie hem wilde helpen toen de auto een ongeluk kreeg. Hij vond dat zijn papa en zusjes moesten geholpen worden en niet hij, want hij was OK. Aandachtig luisteren naar de ondergrond ervan, kinderen het gevoel geven dat emoties uiten goed is, ingaan op hun vragen, kan kinderen leren dat gevoelens niet goed of slecht zijn; wel normaal.

Tijdelijke regressie na verlies van een dierbare kan zich voordoen, wat zich uit in bedplassen, zich aanhankelijk tonen, bezitterig worden, controleverlies...dit kan je beschouwen als een pauzemoment in de rouw. Als een terugkeren naar een fijne tijd waarin het kind vooral verzorgd werd, waarin het leven veilig en zonder ellende was. Of het kan een noodkreet zijn voor meer aandacht in een periode waarin ouders ook met eigen verdriet bezig zijn. Mocht het gedrag omslaan in asociaal gedrag zoals steelgedrag of geweld, dan ook komt het er op neer als ouder te gaan stilstaan bij de betekenis van het gedrag. Niet te gaan straffen, maar eerder te gaan praten over andere vormen die duiding geven aan gevoelens waarmee het kind in aanraking komt.

In spel of gedrag kan een kind zich uitleven om verdriet uit te drukken. *Els heeft haar muren met verf beklad.* In spel werken kinderen erg hard om het verdriet een plek te geven. Begrafenisje spelen leert kinderen om te gaan met deze moeilijke gebeurtenis. Het wordt concreet gemaakt doorheen het spel. Spel is het meest natuurlijke instrument voor communicatie bij kinderen, weet Manu Keirse in zijn boek 'Kinderen helpen bij verlies'. Het schept een veilige ruimte om zich te kunnen uiten. Spel is de taal van kinderen. Het toont een uitdrukking van wat ze innerlijk beleven. Dat kan frustratie zijn, of hoop dat de persoon terug levend wordt; of pijn kan zich uiten door zichzelf te kwetsen in spel. Elk gedrag heeft betekenis.

Het gebeurt dat kinderen **de rouw uitstellen** en pas na een langere periode verdriet, pijn gaan tonen. Bij een overgangssituatie heerst verwarring, chaos. Vaak zijn kinderen daar niet aan toe; zoeken ze veiligheid op. Reële vragen kunnen gesteld worden, vanuit zelfbehoud. Wie gaat me nu elke dag naar school brengen? Met wie moet ik nu spelen? Pas vanaf kinderen aanvoelen dat ook rekening gehouden wordt met hun basisbehoeften, kan het gebeuren dat ze overgaan naar het uiten van emoties.

Telkens als kinderen een nieuwe stap zetten in hun leven, kunnen ze het oude verlies herbeleven. De ervaring is nu anders, het begrip ook. Ontegensprekelijk zal het verlies hen fundamenteel beïnvloeden en tegelijkertijd in elk subtiel detail. Vaak zonder dit bewust te beseffen, wordt door deze kijk betekenis verleend aan bepaalde situaties.

Wanneer Jani begint te werken, kom ze terecht in een fijne groep collega's. Ze herbeleeft het moederlijk gevoel dat ze gekend heeft toen haar mama nog leefde.

Kinderen proberen op allerlei manieren uitdrukking te geven aan hoe zij sterven en doodgaan begrijpen. Sta hiervoor open, ga in op wat ze vragen of zeggen. Kinderen hebben behoefte aan een uitleg die bij hun leeftijd past. Als je geen specifieke verklaringen kan geven van wat dood zijn betekent, en waar je na de dood naartoe gaat, hoef je je daar niet voor te schamen. Het is goed dat kinderen leren aanvaarden dat volwassenen niet overal een antwoord op weten.

Is Linde nu een sterretje, mama? En hoe kan je zien welk sterretje ze is?

Enkele suggesties...

Vertel in reële termen hoe een dierbare gestorven is. Verzwijg het gebeuren niet: kinderen zouden er hun eigen verhaal van maken, dat een eigen leven zou gaan leiden. Wat angst, onzekerheid, onwetendheid met zich meebrengt. Leg uit wat dood zijn betekent. Geef antwoord op de vaak zeer concrete vragen van kinderen.

Betrek kinderen bij het rouwproces. Laat hen een tekening maken die mee kan met de doods-kist; brand samen een kaarsje of plaats een foto op een speciaal plekje voor de overledene. Geef uitleg bij wat er gebeurd is. Herhaal deze uitleg, zodat kinderen het verhaal kunnen meenemen voor later. Bereid kinderen voor op een begroeting, op reacties van mensen bij zulke situatie.

Alle pijn kan je niet wegnemen. **Gevoelens van verdriet, ontgoocheling, woede, zijn normale uitingen bij rouw.** Luister, toon begrip voor deze gevoelens. Wuif ze niet weg. Geef het kind kansen zoveel mogelijk te tonen wat deze verliessituatie met hem/haar doet, ook al weet je zelf niet wat je moet zeggen. Zeg dat ook. Daden zeggen meer dan woorden: wees nabij, hou je kind vast en luister.

Stimuleer je kind te vertellen hoe het zich voelt. Toon interesse. Toon aan welk gedrag goed is om verdriet te uiten; geef ook je grenzen aan bij extreem agressief gedrag. Dwing het kind niet tot praten. Rustige momenten en een veilige plek kunnen een uitnodiging zijn tot gesprek. Als je kind klaar is om erover te praten, zal het dat heus wel doen. Vraag aan het kind wat het nodig heeft, hoe jij het kan helpen wanneer hij of zij verdrietig is.

Laat het verdriet toe, ook nog vele jaren na het sterven. Blijf beschikbaar, ook in de toekomst. Herstel kan je niet forceren. **Vertel nooit aan je kind dat het zich sterk moet houden.**

Hou herinneringen levendig, praat over de fijne relatie die er was met de overleden persoon. Praat over de blij momenten, de minder leuke momenten. Maak samen een tekening, schrijf er over. Hou een herinneringsdoosje bij of maak een speciaal plekje voor degene die er niet meer is. Een voorwerp, symbool dat doet denken aan diegene die je dierbaar was, maakt het rouwproces tastbaar.

En bedenken: een rouwproces is nooit helemaal voorbij. Je kan een rouwproces niet 'oplossen', ook niet voor kinderen. Het gaat er niet om eroverheen te raken, wel ermee te leren omgaan. Het is zoeken hoe een plek te geven aan een leven zonder deze ene persoon, zich realiseren dat deze persoon nooit zal vergeten worden, ook al gaat het leven verder.

Kinderen hebben de verzekering nodig dat het leven en het gezin verdergaan. Ze hebben behoefte te weten wat anders zal zijn en wat hetzelfde zal blijven. Maak dit bespreekbaar. Verbreek de dagelijkse routine niet meer dan nodig. Kinderen hebben nood aan veiligheid, die ze vinden in een vertrouwde, voorspelbare omgeving.

Als ouder kan je alleen maar het beste doen voor je kinderen, datgene wat je realistisch lijkt, wat jezelf als ouder aankan. Aarzel niet om hulp te zoeken bij familie, vrienden of elders mocht je 't gevoel krijgen de situatie zelf niet aan te kunnen. **Vergeet jezelf niet**, zorg dat je ook terecht kan bij iemand die jou ondersteuning kan bieden. Eerlijkheid tegenover kinderen, kunnen zeggen dat je het zelf moeilijk hebt, leert kinderen dat volwassenen ook pijn lijden. Stop je gevoelens niet weg.

Want: zorgdragen voor zichzelf is een basiswaarde om zorg te dragen voor kinderen!

TIENERS EN ADOLESCENTEN

Ook jongeren hebben ondersteuning nodig bij rouw. Verwacht niet te veel van hen, geef hen geen grote verantwoordelijkheden die ze nog niet aankunnen. Ze hebben zelf nog zorg en bescherming nodig.

Informeer de jongere over wat gaande is, ga niet uit van de veronderstelling dat deze zelf begrijpt wat er aan de hand is.

Doseer contact met de jongere en gun momenten van alleen-zijn. Een jongere kan soms de nood voelen even alleen te zijn op zijn/haar kamer, muziek op te zetten, verdriet neer te schrijven.

Wens je meer informatie?

Zoek je ondersteuning bij verliessituaties, aarzel niet om contact op te nemen met de opvoedingswinkel. **Info@opvoedingswinkel-leuven.be** of telefoneer naar 0473-425491.

INTERESSANTE LITERATUUR

"Kinderen helpen bij verlies", Manu Keirse, Lannoo, Tielt, 2007.

"Als je dood bent, word je dan nooit meer beter?", Piet en Joeri Breebaart, Lemniscaat, Rotterdam, 2003. Een ontroerend verhaal over een broertje dat sterft.

"Job is dood", D. Verroen, M. Hund, Olgakinderboeken, Amsterdam, 2009. Een verhaal over de vraag: wat gebeurt er als je dood bent?

"Ik hou je nog even vast. Mijn eigen herinneringsboek", Riet fiddelaers-Jaspers, Uitg. Ten Have, Kampen, 2003. Een doe- of werkboek voor kinderen bij het verwerken van verdriet als iemand doodgaat.

"Dood. Mijn boek over verdriet en verder gaan", Tulleners, SWP, Amsterdam, 2008. Een helpboek over verdriet en verder gaan.

"De vraag van eend", Leen van den Berg, Ann, Ingelbeen, De Eenhoorn, Wielsbeke, 2007. Een vertederend prentenboek over de cirkel van het leven.

"Als vlinders konden spreken", Y. van Emmerik, Ten Have, Kampen, 2006 Korte, eenvoudige teksten die voor kinderen de dood bespreekbaar maken.



INFO

Heb je nog vragen, dan kan je contact opnemen met
de opvoedingswinkel, Charles Deberiotstraat 2, 3000 Leuven.

tel: 0473-42 54 91 of e-mail: info@opvoedingswinkel-leuven.be

www.opvoedingswinkel-leuven.be

Dit boekje kwam tot stand onder impuls van de provincie Vlaams-Brabant en met de medewerking van de opvoedingswinkel.



PROVINCIE VLAAMS  BRABANT