

'Waar is oma naartoe gegaan?'

Channah Zwiép

# Kinderen en rouw



Een lievelingsdier gaat dood, ouders gaan scheiden of opa overlijdt. Verlies is een onherroepelijk gegeven van het leven. Ook voor kinderen. Hoe doorlopen kinderen hun rouwproces en hoe kun je ze helpen bij de verwerking?

Je zou kinderen de pijn willen besparen van een verlies. Helaas kan dat niet. Verlies hoort bij het leven. En een rouwproces hoort bij het verlies van een dierbare of iets dierbaars. Een verlies zorgt er meestal voor dat het leven behoorlijk ontwricht raakt. Ieder kind heeft tijd nodig om dit te verwerken. Niet alleen de dood maar ook andere schokkende gebeurtenissen brengen rouw met zich mee. Een echtscheiding van de ouders, het verlies van een lichaamsdeel, een ernstig auto-ongeluk maar ook het verlies van een vriendschap

'Geef aan dat je bereid bent om er steeds weer over te praten'

of een verhuizing kan tot groot verdriet leiden. Rouw is dan een gezonde reactie op zo'n ingrijpende gebeurtenis. Een rouwproces zorgt voor aanpassing en acceptatie van de nieuwe situatie.



Foto's: Marcel Minne en Hilde Braet

## Ieder rouwproces is anders

Rouwverwerking heeft in de eerste plaats tijd nodig. Dat kunnen weken of maanden zijn. Zelfs een jaar is niet ongebruikelijk. Een verlies van een dierbare of een trauma heeft in eerste instantie enige uren verdoving tot gevolg. Dan dringt nog niet echt door wat er gebeurt. Geleidelijk aan komt de werkelijkheid weer boven. Gevoelens als schuld, wanhoop, woede, onbegrip, maar ook angst, berusting of opluchting spelen dan een rol. Deze kunnen elkaar sterk afwisselen en tot verwarring leiden

'Een rouwproces zorgt voor aanpassing en acceptatie van de nieuwe situatie'

bij de persoon. Soms uit verlies zich in agressie tegen de omgeving en soms tot ontkenning. Voorheen sprak men van fasen in het rouwproces die nodig waren om de rouw door te komen. De idee dat men deze in

een juiste volgorde moest doorlopen is echter achterhaald. Tenslotte rouwt iedereen op zijn eigen manier en vanuit zijn eigen karakter. Tegenwoordig ziet men de rouwverwerking als het oplossen van taken. De taken waarvoor een rouwende staat zijn: het onder ogen kunnen zien van het verlies of trauma. Dat betekent dat een kind voorbij de ontkenning gaat. Daarnaast is het nodig dat een kind de pijn voelt van het verlies en deze verwerkt. Dit kan zich uiten in verdriet, boosheid, woede, angst of schuld.



Daarna kan het kind zijn leven aanpassen na het verlies. De laatste taak is het verlies emotioneel een plek te geven in een leven. Daarmee is het rouwproces volledig. Bij deze taken geldt dat ieder persoon heel anders kan reageren. De gevoelens kunnen bij het ene kind bijvoorbeeld heel intens zijn en bij een ander minder aanwezig of misschien minder worden geuit. Een verlies is verwerkt als de rouwende weer functioneert zoals vóór het verlies. Het verlies leeft dan uiteindelijk alleen nog in de herinnering.

### Hoe reageren kinderen op verlies?

Elk kind verwerkt verdriet op zijn eigen manier. Ze kunnen stil en teruggetrokken zijn of juist agressief. Slaapproblemen, niet kunnen huilen en angsten komen ook vaak voor. Welk kind kan rustig slapen als het denkt dat je daarna niet meer wakker wordt? Ook bang om alleen te zijn of bang voor plekken waar het trauma gebeurde zijn niet onbekend. Het verlies van een hondje of een vader is voor een kind alle-

bei net zo intens, onbegrijpelijk en onoverzichtelijk. Ook de taken in het rouwproces zijn net zo hard van toepassing. De leeftijd van een kind maakt wel uit. Kinderen tot twee jaar weet nog niet wat verlies is. Het zal wel verdriet voelen maar weet niet waarom en kan nog niet erover

**'Kinderen begrijpen veel en kunnen alles aanhoren zolang dat op hun niveau is'**

praten. Vanaf twee jaar is het beseft er wel. Kleuters hebben de neiging de dood als iets tijdelijks te zien. Het kind leidt onder het gemis maar denkt dat deze terug komt. Schoolgaande kinderen projecteren hun gevoelens ook op anderen en maken zich bijvoorbeeld bezorgd over het verdriet van hun moeder. Vanaf een jaar of tien kunnen kinderen abstract denken en stellen ze wezenlijke vragen over de dood. Bij kinderen zie je vaak een stilstand of een

terugval in hun ontwikkeling bij rouw. Met name jonge kinderen begrijpen vaak niet wat er gebeurt. Komt het overleden zusje na een week nóg niet met een logeer-koffertje terug? Zij kunnen bovendien hun gevoelens nog niet goed verwoorden. Vaak vallen zij terug op gewoontes uit eerdere fasen, zoals duimzuigen, in bed plassen of uit een flesje willen drinken. Volwassenen kunnen het beste toegeven aan die behoeftes. Als het rouwen afneemt, komt de groei in de ontwikkeling vanzelf terug.

### Recht op rouw

Een kind in rouw heeft recht op verdriet. Het moet dit op zijn eigen manier kunnen verwerken. Dat doen ze vaak door vragen te stellen. Ze vragen bijvoorbeeld waar oma naartoe gaat. Of willen weten of konijn het koud zal krijgen in de tuin. Een rouwend kind heeft recht op eerlijkheid. Wil het kind praten over het verlies, ga het dan niet uit de weg. Vertel het kind de waarheid in woorden die het begrijpt. Dat voorkomt onzekerheid en schuldgevoelens. Als je dingen niet vertelt of zelfs



verzwijgt zullen kinderen hun eigen verhaal maken. Een verhaal over 'slapen onder de grond' kan tot grote bezorgdheid leiden over de vraag of pappa het dan niet koud heeft. Vertel daarom ook de feiten. En vertel erbij dat sommige mensen er anders over denken. Over een dode kun je vertellen dat hij geen emoties, denkvermogen of zintuigen meer heeft. Kinderen krijgen veel onzin te horen over de dood. Bijvoorbeeld dat je honderd jaar gaat slapen. Logisch dat ze zich dan afvragen of oma daarna weer wakker wordt. Tenslotte gebeurt dat ook met Doornroosje. Vaak wordt gezegd dat kinderen niet alles mogen weten of kunnen begrijpen. Het tegendeel is waar. Kinderen begrijpen veel en kunnen alles aanhoren zolang dat op hun niveau is. Daarnaast schermen ze zich vanzelf af voor de dingen die ze niet willen horen of weten. Bovendien voelt het kind dat ook de betrokkenen rouwen. Voor een kind is het minder bedreigend te weten waarover dan aan te voelen dat er iets niet goed is. Soms vertel je iets in verschillende delen. Met name kleine kinderen kunnen een vraag stellen en daarna weer over gaan

tot de orde van de dag. Datzelfde geldt overigens ook voor hun verdriet. Een intense huilbui kan even later veranderen in vrolijk spel. Als ze eraan toe zijn komt misschien de volgende vraag. Het kind heeft recht op zijn eigen rouw en het verwerken van het verlies. Zo is het ook helemaal niet slecht om kin-

**'Kinderen hebben hun spel om hun gevoelens te uiten'**

deren mee te nemen naar een begrafenis. Of een dode (of ernstig zieke) te laten zien. Tenzij ze dat zelf niet willen natuurlijk. Een begrafenis is een ritueel om afscheid te nemen van de dierbare. Het helpt ons gevoelens te uiten en een plaats te geven. De dode heeft dan een plek waar we naartoe kunnen als wij daaraan behoefte hebben. Ook kinderen hebben dat nodig. Als een kind niet mee kan of wil is het goed om een ander ritueel te bedenken om het ver-

lies een plek te geven. Bijvoorbeeld een mooie tekening voor de overleden oma maken. Of een leuke foto van opa in een tasje bij zich dragen. Belangrijk is ook dat kinderen weten dat ze geen schuld hebben aan het verlies. Kinderen verzinnen bijvoorbeeld bij scheidende ouders al gauw hun eigen hoofdrol in het geheel. Een schuld die onterecht is en zwaar kan wegen. Kleine kinderen die nog in hun magische fase zitten kunnen ook denken dat hun gedrag of gedachte ertoe geleid heeft dat iemand overlijdt. Het is dus belangrijk die signalen op te vangen en te ontcrachten.

### Helpen bij het verwerkingsproces

Je ondersteunt kinderen bij het verwerken van verdriet door naar ze te luisteren, aanwezig te zijn en warmte te bieden. Veiligheid en geborgenheid hebben ze in deze situatie extra nodig. Toon telkens weer initiatief in de aandacht en zorg die je voor ze hebt. Geef bevestiging door aan te geven dat het erg is wat er gebeurt. Neem alle gevoelens van het kind serieus. Je hoeft



deze gevoelens niet te verklaren. Je kunt wel helpen deze te uiten. Aandacht geven betekent ook veel voor een kind. Denk niet dat als een kind er zelf niet over praat het verdriet wel 'voorbij' is. Geef aan dat je bereid bent om er steeds weer over te praten. Belangrijk is goed te kijken naar dit specifieke kind en zijn gedrag. En aan te sluiten bij zijn behoeftes.

Kinderen hebben hun spel om hun gevoelens te uiten. De meeste kinderen kunnen daarin volop hun ei kwijt en verwerken zo

hun verdriet. Je zult zien dat er veel 'begravenisje' wordt gespeeld. Dat lievelingsknuffels eindeloos zogenaamd 'begraven' worden. Of dat de lievelingspop (net als pappa) verhuist. Soms gaat dat zelfs gepaard met grote hilariteit en zonder de negatieve gevoelens die je zou verwachten. Juist jongere kinderen kunnen hun gevoelens nog niet goed verwoorden. Juist dan is spel een ideale manier om ze te verwerken. Daarnaast kun je kinderen helpen door ze te laten tekenen en knutselen. Ook dat is

een manier om gevoelens te verwerken. Ook boekjes over de dood of scheiding kunnen helpen bij de verwerking. Er zijn veel mooie prentenboeken voor kinderen vanaf twee jaar. Maar ook boeken waarin ervaringen staan van wat oudere kinderen met verdriet. Daarin wordt uitgelegd wat dood is en wordt ingegaan op vragen van kinderen.

Het leven gaat door. Ook voor het rouwende kind. Het heeft baat bij het gewone dingen van de dag door laten gaan. Het kind heeft houvast aan structuur. Er gebeurt zoveel in het leven van een kind dat een maand al bijna een eeuw is. Een kind is bovendien flexibel en meestal goed in staat verlies optimaal te verwerken.

Wie veel steun krijgt zal makkelijker verlies verwerken. Soms blijft een verlies echter de hoofdrol spelen in het leven van een kind. Na een jaar óf bij stilstand in het proces is er reden om je zorgen te maken. Maar ook als kinderen erg gesloten zijn of wanneer je ziet dat ze niet gelukkig zijn. Als langdurig verdriet vragen of ongerustheid oproept kun je altijd in overleg met de ouders informeren naar mogelijkheden voor hulp.

## Literatuur

R. Fiddelaers-Jaspers (1998). *Jong verlies. Een handreiking voor het omgaan met rouwende kinderen*. Kampen: Kok.

M. Keirse (2002). *Kinderen helpen bij verlies*. Lannoo: Warnsveld.

A. Ladan en H. Groen-Prakken (red.), 1997. *Kinderen en de dood*. Assen: Van Gorcum.

S. Pessireron (1999). *Rouwen in zeven Nederlandse culturen*. Utrecht: Saram Press.