

Hoe rouwt een kind en hoe ga je daar best mee om?

LAATST BIJGEWERKT: OKTOBER 2021

Delen

Whatsapp

Tweet

Mail

In dit artikel

Hoe rouwt een kind en hoe ga je daar best mee om?

- Het overlijden van een geliefd persoon: hoe breng je zo'n vreselijk nieuws over aan je kind?
- Rouwt een kind op een andere manier dan een volwassene?
- Hoe verloopt het verwerkingsproces?
- Hoe ervaren kinderen en jongeren de dood van een geliefde en hoe help je hen daarbij?

DOSSIER

Het woord 'rouwen' stamt uit het Germaanse woord 'hreuwan' en de definitie ervan wordt omschreven als: 'een emotionele reactie als gevolg van een verlies, in het bijzonder het verlies van een naaste. Normaal gesproken zal de intensiteit van de reactie in de loop van de tijd afnemen. De rouw kan echter zo heftig zijn, dat de levenslust verloren gaat'. Bij een kind komt het vaak voor dat een emotionele reactie in eerste instantie uitblijft en pas veel later naar boven borrelt. In dat geval parkeert het kind zijn gevoelens tot het zich veilig voelt om zijn verdriet te uiten.

Het overlijden van een geliefd persoon: hoe breng je zo'n vreselijk nieuws over aan je kind?



De dood hoort helaas bij het leven. Dat is een realiteit die we niet kunnen wegcijferen. Als je afscheid moet nemen van een dierbare, dan wil je je kind dit verdriet het liefste besparen. Maar tegelijk weet je dat het geen zin heeft om dat uit te stellen. Je kind ziet of voelt immers dat jij zelf ook in rouw bent, dat er iets is gebeurd. De realiteit onder ogen zien, is de eerste fase van een rouwproces en dat geldt ook voor kinderen.

Hoe pak je dat aan?

- Geef duidelijke info over wat er gebeurd is en in welke omstandigheden, zelfs al zijn die dramatisch. Onderschat de fantasie van een kind niet, die is vaak erger dan de werkelijkheid. Hou daarbij rekening met de leeftijd van het kind en gebruik enkel begrippen die het kind kan kaderen.

- Creëer een klimaat waarbij je kind zich veilig voelt om de feiten onder ogen te zien. Dat is een sfeer van aandacht en liefde. Een attitude waarbij jij of een andere verzorger (en eventueel ook de leerkracht) zelf vragen uitlokt en ze daarna beantwoordt, is daarbij zeer belangrijk. Kinderen gaan niet altijd spontaan vragen stellen maar zitten er wel mee.

Rouwt een kind op een andere manier dan een volwassene?

Net zoals een volwassene rouwt ook een kind op zijn eigen manier. Het rouwproces wordt beïnvloed door zijn leeftijd en zijn karakter, maar vaak ook door zijn omgeving.

Een aantal symptomen of gedragspatronen die vaak voorkomen

- Op vlak van gedrag: driftbuien of woede-uitvalen, huilbuien, stil en lusteloos zijn, afzondering, ongehoorzaamheid, of zelfs schijnbare onverschilligheid.

Schrik niet als je kind in eerste instantie enkel bezorgd lijkt om zijn eigen behoeften en egocentrisch overkomt (bv. Wie zal mij nu opvangen tijdens de vakantie, of wie zal mij nu naar de muziekschool brengen ...). Deze vragen rond de eigen comfortzone zijn een normale reactie en hebben niets met gevoelloosheid te maken.

Ook spelletjes met de dood als thema horen bij het verwerkingsproces en zijn een manier om grip te krijgen op de situatie.

- Gevoelsmatig: angst, schuldgevoel

- Problemen van allerlei aard: slaapproblemen, bedplassen, stemmingswisselingen, diverse lichamelijke klachten zonder duidelijke oorzaak.

Vaak wordt het rouwproces uitgesteld tot er daarvoor ruimte is. Tot het kind zich veilig voelt om zijn verdriet te uiten, namelijk wanneer thuis alles weer wat op zijn normale plooi is en de rust is teruggekeerd. Een schijnbaar onbelangrijk incident kan dan een trigger zijn om het rouwproces van het kind in gang te zetten.

Hoe verloopt het verwerkingsproces?



Volgens Prof. dr. Manu Keirse (klinisch psycholoog, doctor in de geneeskunde en dé specialist in België en Nederland als het over rouwverwerking en de laatste levensfase gaat) moeten we spreken van '**rouwarbeid**' in plaats van rouwfases, omdat het rouwen niet vanzelf gebeurt. Er moet aan gewerkt worden. Zowel voor een volwassene als voor een kind bestaat de rouwarbeid uit **vier taken**.

1. Het verlies onder ogen zien

Zoals in de eerste alinea al werd uitgelegd heeft het geen zin om kinderen of jongeren te beschermen voor de realiteit. Om de feiten te kunnen verwerken, moeten ze met de werkelijkheid geconfronteerd worden.

2. De pijn voelen en verwerken

Een groot verlies verwerken, kan alleen als je de pijn voelt en erdoorheen geraakt, ook voor een kind. Gebeurt dat niet, dan ontstaan er later meestal problemen in de vorm van psychosomatische klachten zoals hoofdpijn of slapeloosheid, of ontstaat er probleemgedrag zoals onverklaarbare agressie of slechte schoolresultaten. Het is dus geen goed idee om een kind voor leed of pijn te behoeden.

Veel mensen voelen zich onwennig of zelfs zeer oncomfortabel bij het waarnemen van een uiting van pijn. We zijn niet altijd goed in het omgaan met verdriet en weten niet hoe we daarop moeten reageren.

Hoe help je je kind als het verdriet heeft om de dood van een geliefde persoon?

Ga de emoties niet uit de weg maar praat erover met je kind. Maak duidelijk dat reacties van boosheid of schuldgevoel of angst of concentratiegebrek ... normaal zijn en horen bij het verwerkingsproces. Leg uit dat die emoties met golven komen en afgewisseld worden met periodes waarbij het kind zich beter zal voelen, steeds meer.

3. De draad weer oppikken

Het vraagt tijd om je aan te passen aan je nieuwe leven waar de overledene een leegte nalaat. Het is belangrijk om erover te praten en je gevoelens te uiten. Rouwen is het verlies en het verdriet dat ermee gepaard gaat een plaats geven in je leven zodat je weer verder kunt functioneren. Dat geldt ook voor een kind.

4. Opnieuw leren genieten

Een groot verlies vergeet je nooit. Je hele verdere leven draag je een stukje van dat verdriet met je mee. Maar dat betekent niet dat je je niet beetje bij beetje weer goed in je vel mag voelen. Je mag genieten en het is normaal dat je het verdriet af en toe en steeds vaker vergeet. Je doet de overledene ook geen oneer aan door te investeren in een andere relatie of vriendschap. En zo komen we bij **de laatste taak en dat is vaak een moeilijke: een rouwende (kind of volwassene) moet de angst overwinnen om zich emotioneel te binden.** Vaak zondert een kind zich wat af en wil het bijvoorbeeld geen nieuw vriendje meer uit schrik dat die band opnieuw in afscheid of verdriet zou kunnen eindigen.

Hoe ervaren kinderen en jongeren de dood van een geliefde en hoe help je hen daarbij?



Als algemene regel kan je stellen dat een luisterend oor, begrip en een lief woord vaak de belangrijkste 'eerste hulp' zijn. **Let op de signalen die je kind geeft en vraag regelmatig hoe het gaat, ook als het kind geen signalen geeft.** Soms laat een kind niets merken van zijn emoties, ook al voelt het pijn of verlies. Zijn de reacties daarentegen zeer hevig, veroordeel het gedrag dan zeker niet. **Bied het kind een omgeving die aanvoelt als een veilige cocon waarin het zijn verdriet kan uiten op zijn manier.**

- **Tot drie jaar** voelen kinderen dat er iets mis is en dat uiten ze door te huilen, zich terug te trekken of net abnormaal uitbundig te doen. Zelfs een baby van 4 à 5 maanden voelt een intens verdriet aan bij een ouder (of verzorger). Het herkent de ouder via de geur, het stem-timbre, het lichaamscontact. En die veranderen in geval van diepe rouw, vaak zonder dat de ouder het zelf beseft. De reactie van de baby zal merkbaar zijn in zijn slaap- of eetpatroon.

- **Tussen de drie en de vijf jaar weten kinderen dat er een verlies is, maar ze begrijpen nog niet dat de dood een blijvend karakter heeft.** Dood is voor hen hetzelfde als slapen: even weg zijn en niet bewegen. Wanneer ze gaan beseffen dat de overledene niet meer terugkomt, is woede een veel voorkomende emotie. Dan hebben ze meer dan ooit behoefte aan een vertrouwde omgeving en een vast ritme.

- **Vanaf een jaar of zes beseffen kinderen wat het concept dood inhoudt en weten ze dat ze zelf ook kunnen doodgaan.** Dat kan een onveilig gevoel en angst veroorzaken. Stimuleer het kind om afscheid te nemen van de overledene maar dwing het niet. Gaat het over een dicht familielid, zoals een opa of oma, dan wordt er aangeraden om het kind mee te nemen naar de begrafenis, zeker wanneer de plechtigheid daaraan is aangepast. Zorg er ook voor dat de overledene achteraf regelmatig genoemd wordt en laat enkele van zijn/haar spullen staan als herinnering. Bedenk ook een ritueel om de overledene samen te herdenken: op Allerheiligen, bij zijn/haar verjaardag, bij de sterfdatum ...

- **Vanaf de leeftijd van tien jaar ongeveer uit een kind vaak zelf de behoefte om aanwezig te zijn bij de begrafenis of het afscheid.** Vaak onderdrukken kinderen op die leeftijd hun eigen verdriet om anderen te sparen. Toch hebben ze hulp nodig om hun gevoelens te uiten en willen ze ook graag betrokken worden bij de zaken die moeten worden geregeld. Door ze bepaalde taken op zich te laten nemen, bijvoorbeeld een kaarsje aansteken of een tekstje voorlezen, voelen ze zich betrokken.

- **Vanaf dertien jaar praten jongeren er meestal liever over met hun vrienden.** Ten opzichte van hun ouders of een volwassene geven tieners de indruk dat ze het zelf wel aankunnen, maar tegelijk zoeken ze ook bescherming en veiligheid.

Bronnen:

Prof. Dr. Manu Keirse, auteur van 'Helpen bij verlies en verdriet'

www.kindengezin.be

www.klasse.be

www.in-de-wolken.nl

Delen

Whatsapp

Tweet

Mail

bron: Hilde Deweer, lifestyleredactrice