



# KINDEREN EN ROUW: WAT KUNNEN OUDERS DOEN?

TEKST: HENRIËTTE SCHEEREN, FOTOGRAFIE: ZEFA IMAGES

**Als een gezin te maken krijgt met het verlies van iemand die zowel voor de ouders als voor de kinderen veel betekende, is het voor ouders moeilijk om aandacht te besteden aan de behoeften en gevoelens van hun kinderen. Ouders zorgen, na de dood van een naaste, vaak een tijdlang op de automatische piloot voor hun kinderen. Voor een kind is het belangrijk om zich veilig te voelen in een vertrouwde omgeving. Want alléén als het kind zich veilig voelt, zal het toekomen aan het verwerken van het verlies. Anderen die het kind na staan, kunnen iets van de veiligheid bieden die kinderen nodig hebben om hun verdriet te uiten.**

## Over en weer beschermen

Kinderen worden vaak buiten het verdriet van volwassenen gehouden. Niet alleen omdat de ouders bezig zijn met het verwerken van hun eigen verdriet, maar ook omdat zij menen dat het goed is om hun gevoelens voor het kind verborgen te houden. Maar je kunt kinderen niet beschermen tegen verdrietige gebeurtenissen. Wél kun je hen helpen hun gevoelens te uiten en er op een goede manier over te praten. Deskundigen zijn van mening dat een kind open en duidelijk geïnformeerd moet worden over belangrijke zaken die hun geliefden betreffen.

Kinderen op hun beurt beschermen hun ouders door hun eigen verdriet te verbergen. Ze zijn bang hun ouders nog verdrietiger te maken.

## Rouwen en opgroeien tegelijk

Kinderen zijn nog volop in ontwikkeling. Als er iets naars gebeurt, zoals het overlijden van een dierbare, moeten zij hun energie als het ware verdelen over hun ontwikkeling en hun verdriet. In tegenstelling tot volwassenen kunnen kinderen niet lange tijd achtereen intens met hun verdriet bezig zijn, zij moeten de rouw soms 'parkeren'. Zo kan het voorkomen dat een kind dat net heeft gehoord dat zijn vader is overleden, zijn vriendjes opzoekt om een partijtje te voetballen.

Ook een tijdelijke terugval naar een eerdere ontwikkelingsfase (bijvoorbeeld weer gaan bedplassen) kan gezien worden als parkeren van de rouw. Kinderen keren als het ware terug naar een gedrag en een tijd waarin het leven nog veilig en zonder verdriet was. Elke nieuwe fase in hun ontwikkeling betekent dat zij het verlies weer op een andere manier ervaren. Daarom kan het verdriet telkens weer de kop opsteken, steeds op een andere manier.

## Rouwtaken

Lang werd gedacht dat rouwen een kwestie van tijd was ('Tijd heelt alle wonden') en dat het op een gegeven moment is afgerond. Rouw gaat echter zijn eigen gang en is voor iedereen anders. Het gemis kan steeds weer terugkomen.

Tegenwoordig nemen veel deskundigen het taakmodel van Worden als basis. Hij stelt dat rouwen hard werken betekent; rouwen kost niet voor niets zoveel energie. Dit harde wer-

ken tonen kinderen eerder in hun spel of gedrag dan in woorden.

**TAAK 1:** de realiteit van de dood onder ogen zien; beseffen dat iemand echt dood is. Om deze taak af te ronden is het goed als kinderen de overledene nog kunnen zien om afscheid te nemen. Geef kinderen steeds weer de gelegenheid over de gebeurtenis te praten, zo krijgen ze grip op de werkelijkheid.

**TAAK 2:** de pijn van het verlies ervaren. Kinderen ervaren hun gevoelens over het verlies van een dierbaar iemand vaak als een warboel. Verdriet, woede, angst en schuldgevoel wisselen elkaar af. Volwassenen kunnen kinderen helpen deze emoties te herkennen en benoemen, waarbij kinderen in de eerste plaats moeten weten dat hun gevoelens er mogen zijn.

**TAAK 3:** de persoon die is gestorven, omvormen tot een herinnering. Het is goed als volwassenen, samen met het kind, herinneringen ophalen, bijvoorbeeld aan de hand van foto's. Tegenwoordig zie je steeds vaker dat aan familie en vrienden van de overledene wordt gevraagd hun herinnerin-



gen op te schrijven. Op een bepaalde leeftijd kan een kind die herinneringen lezen en zich op die manier een beeld vormen van degene die is gestorven. Ook het opnemen van de rouwplechtigheid op video of audioband kan deel uitmaken van de herinneringen. (Dood ben je pas als je bent vergeten – Bram Vermeulen)

**TAAK 4:** een nieuwe identiteit ontwikkelen op basis van een leven zonder de persoon die is overleden.

Op een gegeven moment wordt het kind minder in beslag genomen door het verdriet. Toch is het belangrijk dat ouders altijd alert blijven. Het verdriet kan een kind onverwacht opnieuw overvallen.

### Leren omgaan met verdriet en rouw

Naderhand is aan dit takenrijtje nog een taak toegevoegd. taak O: het kind leren omgaan met verdriet en rouw. Deze taak zou een onderdeel van de opvoeding moeten vormen, vóórdat een kind daadwerkelijk met de dood van een dierbare te maken krijgt. U kunt uw kind vertellen over de betekenis van verdriet en dood en over de rituelen die met sterven te maken hebben. Dat kunt u spelenderwijs doen, als de gelegenheid zich voordoet. Hieronder volgen enkele voorbeelden:

- U kunt uw kind kinderboeken voorlezen (of laten lezen), waarin dit onderwerp op een niet beangstigende manier ter sprake komt.
- Als u bijvoorbeeld een dode vogel in uw tuin vindt, kunt u het kind laten zien dat de vogel niet reageert en vertellen dat dit 'dood zijn' is. U kunt het 'dood zijn' het beste verwoorden als 'niet meer levend'. U kunt praten over wat leven betekent in het geval van de vogel; deze kon vliegen, nesten bouwen, wormen pikken, jonkies krijgen, en wat het kind nog meer kan bedenken. Nu de vogel niet meer leeft, kan hij dit allemaal nooit meer doen. Vervolgens kunt u stilstaan bij de gevoelens die dit kan oproepen bij degenen die van de vogel houden. Zo laat u het kind merken dat het heel gewoon is om verdriet te hebben over het sterven van een persoon of een dier. Ten slotte kunt u met uw kind overleggen wat er nu met de vogel moet gebeuren: begraven, in een papiertje wikkelen en in de vuilnisbak leggen, of in de tuin laten liggen. Kinderen zijn gek op rituelen en ceremonieën.

- Het is goed om uw kind (delen van) uw eigen levensverhaal te vertellen, waaruit blijkt dat zowel vrolijke als verdrietige ervaringen bij het leven horen.

### Rol van derden

Als een gezin van nabij met een sterfgeval te maken krijgt, zal alles (een tijdlang) anders zijn. Er moet van alles worden geregeld, er heerst een verdrietige sfeer in huis en er komen vreemde mensen over de vloer. Voor kinderen is deze 'chaos' beangstigend: wat gebeurt er en wordt het ooit weer als vroeger? Buren, familieleden, gastouders, leidsters in de kinderopvang en school kunnen iets van de veiligheid bieden die kinderen nodig hebben om hun verdriet te uiten.

### TIPS

**1** Houd uw eigen verdriet niet verborgen, zodat het kind weet dat er verdriet mag zijn. Maar probeer te voorkomen dat het kind zich zorgen gaat maken over u. Laat het kind weten hoe het uw verdriet kan verzachten, bijvoorbeeld door een glaasje water te brengen of een kus te geven. Een kind wil graag een belangrijke rol spelen.

**2** Vertel het kind zoveel mogelijk over wat er echt is gebeurd. De fantasie van kinderen is vaak angstiger dan de realiteit. Het hangt van de leeftijd en ontwikkelingsfase van het kind af wat u vertelt en hoe u het vertelt (zie het boek van Fiddelaers-Jasper uit literatuur-opgave). Ook de reactie van het kind is afhankelijk van zijn ontwikkelingsfase. Kleine kinderen kunnen bijvoorbeeld in uw ogen vreemde vragen stellen, zoals 'Wie brengt me nu voortaan naar voetballen?' of 'Mag ik dan nu het cadeautje van Frank hebben?'. Wees op dergelijke reacties voorbereid.

**3** Leer kinderen aandacht te vragen voor hun behoeften. Dan hoeven ze die aandacht niet via hun gedrag (bijvoorbeeld agressief gedrag) te vragen.

**4** Laat een kind zelf bepalen of het over zijn verdriet wil praten of niet. Forceer niets.

**5** Ga de dood niet omschrijven, zoals 'Opa is ingeslapen', 'hij is op reis', 'God vindt opa zo lief, dat hij hem heeft opgehaald'. Dit werkt verwarrend. Een kind kan bang worden om te gaan slapen of niet meer op vakantie willen.

**6** Besteed op bepaalde momenten expliciet aandacht aan het overlijden (verjaardag overleden, sterfdag, feestdagen).

*Henriëtte Scheeren is pedagoog en psycholoog. Ze volgt momenteel een opleiding tot kindtherapeute.*

### LITERATUUROPGAVE

**Essen, Ineke van (1999).** Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan je denk. Als je vader of moeder is doodgegaan. Uitgeverij Sjaloom, Amsterdam

**Fiddelaers-Jasper, Riet (2005).** Jong verlies, rouwende kinderen serieus nemen. Uitgeverij Ten Have, Kampen.

**Fitzgerald, Helen (2003).** The grieving child. A parent's guide (with a new chapter on the very young child). Fireside, New York