

Rouw
door de
ogen
van een
kind

ALS GEZIN OMGAAN MET
VERLIES, VERDRIET EN ROUW.



OMZIEN
uitvaartbegeleiding

Voorwoord

Het verliezen van een dierbare is een intens verdrietige gebeurtenis.

Wanneer er kinderen bij betrokken zijn, kan dat alles nog wat ingewikkelder maken.

Hoe vertel je een kind dat het een dierbare heeft verloren? En wat gaat er om in het hoofd van een kind?

In dit boekje vind je handvaten om in gesprek te gaan en te blijven met je kind.

We hopen dat het je inzicht en antwoord geeft op je eerste vragen in dit rouwproces, waardoor je een kind zo goed mogelijk kunt ondersteunen.





Het eerste moment

Neem de rust om met een kind te gaan zitten in een rustige, vertrouwde omgeving.

Begin met: Er is iets heel verdrietigs gebeurd. *Opa is vanmorgen overleden.*

Vertel dan kort en bondig wat er is gebeurd, maar geef een kind vooral de tijd om vragen te stellen.

Het laten zien van je eigen emotie is daarbij heel goed. Zo leert een kind dat het normaal is om emotie te tonen als je iemand mist en als je verdriet hebt.



In gesprek met je kind

Geef een kind de informatie waar het recht op heeft. Vertel zo eerlijk en concreet mogelijk wat er gebeurd is.

Blijf ook eerlijk als je op sommige vragen geen antwoord hebt.

Dat is ook oké.

Leg uit wat er in de week van afscheid gebeurt. Zo blijf je in verbinding met elkaar.

Betrek een kind zoveel als mogelijk. Een kind wil graag iets doen; helpen, een speciale rol krijgen... Dit kun je voorleggen en daar later op terugkomen.

Laat een kind zelf kiezen en respecteer 'nee'. Probeer ze te betrekken en te stimuleren om afscheid te nemen. Sluit ze vooral niet buiten.

Realiseer je dat een kind dezelfde gevoelens heeft als een volwassene, maar ze op een andere manier uit. Verberg je verdriet niet en huil en lach met je kind. Zo geef je het de boodschap dat je mag rouwen.

Voor wie het fijner vindt om woorden te geven aan het verlies door een boekje (voor) te lezen:

- 'Oma pluis' (0-3 jaar)
- 'Kikker en het vogeltje' (0-3 jaar)
- 'Waarom is iedereen zo verdrietig vandaag?' (4-9 jaar)

Op de volgende pagina's vertellen we meer over verlies, verdriet en rouw in de verschillende leeftijdscategorieën.



Kind 0-2 jaar

- Een baby heeft geen echt besef van de dood, maar voelt wel sfeer en emoties aan. Die ervaring slaan ze in hun lijfje op.
- Voor een overledene kennen ze geen angst. Wij als volwassenen brengen vaak onze eigen angst over op de kinderen. Ze kunnen prima in de ruimte aanwezig zijn waar de overledene is.
- Geef hen de geborgenheid die ze nodig hebben, dat is het belangrijkste.



Kind 2-5 jaar

- Het woord 'dood' leren ze op deze leeftijd kennen, maar dit wordt vaak gezien als iets tijdelijks.
- Het is belangrijk om een kind te vertellen dat de dood definitief is. Het lichaam van de overledene is 'stuk' en kan niet meer gemaakt worden. Zeg bijvoorbeeld: het hart is gestopt met kloppen, ... voelt nu niets meer.
- Symboliek is niet verkeerd, maar let er wel mee op. Jonge kinderen kunnen opmerkingen letterlijk nemen, waardoor misverstanden kunnen ontstaan.
- Het is belangrijk dat hun vragen iedere keer opnieuw worden beantwoord.
- Veiligheid is heel belangrijk, maar laat zelf ook je kwetsbaarheid zien.
- Kinderen uiten zich vaak door te spelen. Ze begrijpen nog niet echt wat er aan de hand is.



Kind 5-8 jaar

- Een kind van deze leeftijd begrijpt wat dood is, maar weet vaak niet goed hoe ze met hun gevoelens moeten omgaan. Het uiten ervan kan lastig zijn, waardoor gedragsproblemen of lichamelijke reacties kunnen ontstaan.
- Magisch denken en met veel fantasie is kenmerkend voor deze leeftijd. Vanuit hun magisch denken kunnen ze ook denken dat ze iets te maken hebben met de dood.
- Help hen steeds te herinneren dat het geen schuld heeft aan de dood.
- Ze begrijpen alles, maar hebben nog niet de mogelijkheid om met hun verdriet om te gaan. Deze kinderen huilen vaak in stilte. Laat hen weten dat ze verdriet mogen uiten.



Kind 9-12 jaar

- In tegenstelling tot jongere kinderen willen kinderen in deze leeftijdscategorie vaak niet over de dood praten en zoeken ze hun toevlucht in bijvoorbeeld schoolse activiteiten of sport.
- Het meer leren uiten van gevoelens brengt ook met zich mee dat een kind in deze leeftijdscategorie het juist ook bewust leert te verstoppen.
Soms is het fijner om met iemand te praten die wat verder weg staat, ze willen jou/iemand die dichtbij staat geen pijn doen.
- Ook deze kinderen hebben aandacht en troost hard nodig.
- Ze begrijpen dat de overledene niet meer terugkomt, maar vragen zich dan af waarom die persoon dood is gegaan?
- Denk ook aan het zoeken naar de betekenis; wat is de zin van sterven? Waarom gaat iemand dood?





Afscheid nemen

Wij willen als volwassenen kinderen beschermen en daarmee beslissen we al snel wat eng is of ons afschrikt.

Het zien van een lichaam zal bijdragen aan het besef van de werkelijkheid. Uit ervaring blijkt dat het een kind helpt bij de verwerking.

Je kunt een kind voorbereiden op wat het te zien kan krijgen, hun vragen beantwoorden en geruststelling bieden.

Als je kind oud genoeg is, kun je vragen wat het zelf wil. Als je merkt dat je kind twijfelt, vraag waar het tegenop ziet.

Belangrijk hierin is dat je eerlijk bent en dat alles zo concreet mogelijk wordt verteld.

Zo kan een kind een voorstelling maken en zelf een keuze maken. Iedere keuze is goed.

Bij een plotseling overlijden heeft ook het kind geen afscheid kunnen nemen. Je kunt een kind vragen om iets op te schrijven wat het had willen zeggen tegen de overledene en dit laten voorlezen.



De uitvaart

Het bijwonen van een uitvaart is iets wat ons allemaal bijblijft. Dit laatste moment van afscheid is een belangrijke gebeurtenis. Naast verdriet is er vaak liefde en steun, wat ook weergeeft dat we niet alleen zijn in ons verdriet. Zo werkt dit ook voor kinderen. Het kan heel helpend zijn in het verwerken van het overlijden om de uitvaart bij te wonen.

Voor jonge kinderen geldt dat je een kind mee kunt nemen als je dit wenst. Oudere kinderen kun je aanmoedigen om mee te gaan en zelf de beslissing laten nemen. Ook hierin geldt dat je door het voeren van een gesprek de vragen kunt beantwoorden en eventuele angsten weg probeert te nemen.

Moedig je kind aan om iets mee te brengen naar de uitvaart. Een tekening of een bloem bijvoorbeeld. Zo kunnen ze uiting geven aan hun verdriet.



Samen rouwen

Om zo goed mogelijk in verbinding te blijven met je kind, delen wij hieronder een aantal aandachtspunten:

- Deel je verdriet. Als volwassenen willen wij een kind niet belasten met ons verdriet. Juist door ook te laten zien dat je zelf verdriet hebt, ziet een kind dat het heel normaal is om dit te uiten.
- Geef een kind de tijd om de dood te begrijpen. Het leert door steeds vragen te kunnen stellen. Misschien wel vaker dezelfde vragen en vaak ook heel direct. Zo probeert het de puzzel te leggen en te begrijpen wat er is gebeurd.
- Vertel wat er verandert en wat hetzelfde blijft. Een kind heeft behoefte aan duidelijkheid.
- Deel je herinneringen met elkaar. Het brengt vaak de mooie momenten weer even terug naar het nu. Zo blijft degene die je mist, toch een beetje bij je.
- Zorg voor stabiliteit. Geen grote veranderingen na een heftige gebeurtenis is heel belangrijk. Een kind wil omgeven zijn door een vertrouwd persoon om zo een gevoel van veiligheid te ervaren.
- Kinderen kunnen het rouwproces gedurende lange tijd uitstellen. Een kind moet eerst voldoende veiligheid ervaren om zich durven over te geven aan de chaotische gevoelens en gedachten in hen. Het kan één of twee jaar of nog langer duren voor een kind zijn verdriet toe kan laten. Dit besef kan je helpen om een kind ook na die tijd de steun te bieden die het nodig heeft.



