



AZ JAN PALFIJN
GENT



Rouwreactie van kinderen


herkennen en begrijpen

INFORMATIEBROCHURE



INHOUDSTAFEL

Wat is dat, doodgaan? Waarom gaan mensen dood?	5
Hoe voelt mijn kind zich veilig na de dood van een (groot-)ouder?	7
Waar gaan mensen naartoe als ze doodgaan?	9
Wat is dat, begraven? En cremieren?	10
Laat ik mijn kind afscheid nemen?	11
Mag ik mijn kind meebrengen naar het ziekenhuis?	12
Mag ik mijn emoties tonen aan mijn kind?	12
Welke symptomen kunnen zich voordoen?	13
Enkele tips	14
Boekenlijst	15
Referenties	15



Beste ouder

Beste grootouder

Wanneer iemand sterft, stort voor de nabestaanden vaak een wereld ineen. Of die nabestaanden nu volwassenen of kinderen zijn, doet niets ter zake; het verdriet is daar, immens groot, reusachtig, overweldigend. Dat verdriet wordt vaak onderschat, zeker wanneer het om kinderen gaat.

Het is vaak moeilijk voor ouders om de rouwreacties van kinderen te begrijpen en te herkennen. Een kind is beweeglijk en zal snel van stemming wisselen. Dit kan vaak de indruk geven snel over het gebeuren heen te zijn of weinig te zijn aangedaan door het verlies. Het is echter zo dat het voor hen bijzonder moeilijk is lange tijd deze zware emoties te dragen. Vandaar dat ze na een hevige huilbui snel terugkeren naar hun spel. Daarbij komt dat afhankelijk van de leeftijd, kinderen niet steeds de vaardigheden bezitten zich verbaal te uiten, dit kan echter wel via hun spel, tekenen en andere vormen van creatief bezig zijn. Dit is 'hun' manier om zich uit te drukken en te communiceren.

Uit ervaring weten we dat volwassenen soms bang zijn, bang voor de vragen die kinderen gaan stellen en onzeker over de antwoorden die we denken niet te kunnen geven. Achter al deze vragen en mogelijke antwoorden schuilt veel persoonlijk aanvoelen en daarom kan enkel een richting worden aangegeven. Wij hopen met deze folder enige houvast te kunnen aanbieden op het pad dat je samen met het kind bewandelt.

WAT IS DAT, DOODGAAN?

WAAROM GAAN MENSEN DOOD?

Kinderen gaan anders om met de dood naargelang hun ontwikkelingsniveau. Zo zullen jongere kinderen het doodsbegrip anders invullen dan oudere kinderen. Hoe jonger het kind, hoe minder het begrijpt; wat niet wil zeggen dat een kind niet veel kan voelen, ervaren en opvangen, hoe klein het ook is. Het is eveneens een misvatting dat wanneer kinderen niets wordt verteld, zij ook van niets weten. Wat in die kleine hoofdjes aan fantasie en angst omgaat is soms veel lastiger dan de realiteit zelf. Niet alleen de leeftijd maar ook het ontwikkelingsniveau speelt een belangrijke rol in het denken en begrijpen van de dood, maar ook wat het kind reeds heeft meegemaakt en vooral hoe ze hierin werden begeleid.

In de literatuur is volgende indeling vaak terug te vinden:

Kinderen tot 3 jaar

- ▶ Hebben geen echt besef van de dood.
- ▶ Kennen geen verschil tussen leven en dood maar kennen wel scheidingsangst, de angst om weg te zijn van mama of papa.
- ▶ Kunnen verdriet en verlies voelen alsook het gevoel van alleen zijn.

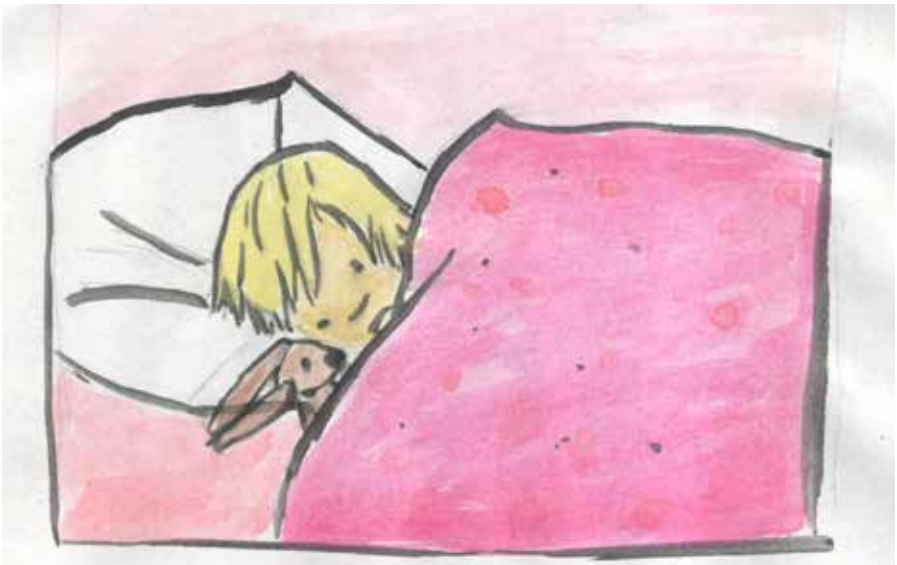
Kinderen jonger dan 6 jaar

- ▶ Beginnen het verschil te voelen tussen wat leeft en wat niet echt leeft.
- ▶ Begrijpen de dood niet als definitief, zien het eerder als op reis gaan, even weg zijn, slapen, en zien het niet als onomkeerbaar.

- ▶ De dode leeft ergens anders verder, op het kerkhof.
- ▶ Beginnen de link te leggen tussen doodgaan en verdriet hebben maar bezitten nog niet de mogelijkheden om hun gevoelens daaromtrent te uiten of er bij stil te staan.

Kinderen tussen 6 en 9 jaar

- ▶ Erkennen het feit van de fysieke dood, maar scheiden de dood nog niet van het echte leven.
- ▶ Beginnen te begrijpen dat de dood definitief en onomkeerbaar is. Het inzicht groeit dat de dood onvermijdelijk is.
- ▶ De dood wordt vaak gezien als iemand die je komt halen, waar je desnoods kan aan ontsnappen.
- ▶ De dood wordt gezien als iets wat veraf is en niet voor de naaste omgeving.



Kinderen vanaf 9 jaar

- ▶ Begrijpen dat de dood het definitief ophouden is van het menselijk leven.
- ▶ Beginnen te begrijpen dat de dood iedereen overkomt, niet alleen ouderen en zieken.
- ▶ Beginnen te begrijpen dat ook hun leven eindig is en de dood ook op hen wacht.
- ▶ Proberen vaak zelf om te gaan met wat leeft aan vragen en gevoelens binnen in hen, maar durven er vaak niet mee naar buiten komen omdat ze er al te groot voor zijn.
- ▶ Tonen vaak hun gevoelens in andere reacties dan huilen.

HOE VOELT MIJN KIND ZICH VEILIG NA DE DOOD VAN EEN (GROOT-)OUDER?

Wanneer een (groot-)ouder sterft, kan men aan de verlieservaringen van het kind niet voorbijgaan. Het voorbijgaan aan die ervaringen kan later nadelig zijn.

Kinderen rouwen even sterk als volwassenen. De leeftijd van het kind waarop de (groot-)ouder sterft, speelt een grote rol voor de wijze waarop het kind het verlies ervaart. Wanneer een kind zich veilig en geborgen voelt, zal het beter in staat zijn om zijn verdriet te uiten. Om dit gevoel te garanderen moet het voor het kind duidelijk zijn dat er goed voor hem gezorgd zal worden. Dit houdt in dat er samen met het kind kan gezocht worden naar manieren om om te gaan met het verdriet.

Soms is dit moeilijk als de overlevende ouder zelf een diep rouwproces doormaakt, waardoor hij of zij niet meer voldoende kracht heeft om ook nog het verdriet van het kind op te vangen. Dan kan het nodig zijn om de hulp van vrienden en andere familieleden in te roepen om te zorgen voor een vader- of moederfiguur. De liefde van de grootouders voor hun kleinkinderen kan hier bijvoorbeeld een grote rol spelen.

Vragen zoals: “Wie gaat er mij nu naar de jeugdbeweging brengen?” of “Wie zal er mij nu helpen om mijn wiskunde een beetje op te vijzelen?” moeten praktisch worden opgelost. Het is goed vaste gewoontes en rituelen in stand te houden en liefst in een voor de kinderen vertrouwde omgeving.

Kinderen hebben de overleden (groot-)ouder op hun eigen specifieke manier gekend en ervaren. Samen met de kinderen spreken over het gebeuren en de gevoelens die worden ervaren, geeft aan de kinderen de kans om aan de overledene terug te denken en te praten over de goede en minder aangename kanten van de (groot-)ouder.

De rouw van een kind kan soms een tijdje uitblijven, maar tijdens de periode die volgt op het verlies zijn er heel veel momenten waarbij het gemis extra wordt ervaren. Onze opdracht als (groot-)ouder blijft, in de mate van onze mogelijkheden en binnen de beperktheden van ons eigen verdriet, aan de kinderen te laten voelen dat we bij hen zijn en dat we samen met hen willen proberen om ons verdriet te ver-

werken. Ongetwijfeld zullen er momenten zijn waarop we ons totaal machteloos voelen, maar ook dit gevoel mogen we niet uit de weg gaan zolang we maar liefdevol aanwezig blijven en goed luisteren naar onze kinderen.

WAAR GAAN MENSEN NAARTOE ALS ZE DOODGAAN?

Omdat doodgaan zo ingrijpend is en het verlies van een dierbare ons volledig uit evenwicht kan halen, trachten mensen vaak het sterven te plaatsen. Door een betekenis aan het verlies te geven, krijgt men als het ware meer grip op de hevige emoties.

Religie is hier één voorbeeld van. Omdat ook kinderen overstelpt

worden door angst, woede, verdriet,... is het belangrijk om over je eigen opvattingen en geloof te praten. Op deze manier reik je kinderen een mogelijkheid aan om met het verlies om te gaan, een mogelijkheid om een eigen verhaal rond sterven op te bouwen.



*Prendre un enfant par la main
Pour l'ammener vers demain
Pour lui donner la confiance en son pas
Prendre un enfant pour un roi
Prendre un enfant dans ses bras*

*Neem een kind bij de hand
Om het te begeleiden naar morgen
Om het vertrouwen te geven in zijn stappen
Beschouw een kind als een koning
Neem het kind in je armen*

Vrij vertaald naar Yves Duteil

WAT IS DAT, BEGRAVEN? EN CREMEREN?

Omdat het lichaam van iemand die gestorven is niet kan worden bewaard, wordt dit lichaam begraven of gecremeerd. Bij begraven vergaat het lichaam en wordt het weer deel van Moeder Natuur. Hetzelfde gebeurt met dode dieren en met bladeren als ze straks gaan vallen. Moeder Natuur heeft vier kinderen: Aarde, Vuur, Water en Lucht. Het lichaam van iemand die wordt begraven wordt héél langzaam weer aarde.

Bij crematie wordt het lichaam verbrand. Dit doet geen pijn want als je dood bent, voel je niets meer. Na het verbranden blijft er enkel as over en dat lijkt op zand.

LAAT IK MIJN KIND AFSCHEID NEMEN?

Kinderen dienen de kans te krijgen afscheid te nemen. Afscheid nemen van iemand die hen dierbaar was, is een emotioneel proces dat dient ondersteund te worden door hen die de kinderen omringen. Iemand die de kans niet kreeg afscheid te nemen zal later misschien opstandig worden en met vragen komen naar de persoon die dit afscheid onmogelijk maakte.

Zoals we dagelijks afscheid dienen te nemen van heel wat zaken, een visje of een poes die sterft, moeten kinderen via hun persoonlijke inbreng afscheid kunnen nemen. Kinderen gaan dit meestal doen via rituelen die hen aanspreken.

Ondersteunen kan door te luisteren naar hun vragen en deze zo eerlijk mogelijk te beantwoorden.

Soms is het goed toe te geven dat we niet op elke vraag een antwoord hebben.



MAG IK MIJN KIND MEEBRENGEN NAAR HET ZIEKENHUIS?

Het is belangrijk kinderen de kans te geven afscheid te nemen van hun dierbare. Daarom kan het nuttig zijn je kind mee te nemen naar het ziekenhuis of de palliatieve eenheid. Spreek met hen het bezoek door. Wat staat er hen te wachten? Hoe ziet de kamer eruit, de zieke?

Eenmaal in het ziekenhuis geef je de kinderen best de tijd om alles in zich op te nemen. Wanneer je zelf rust uitstraalt, kunnen kinderen dit bezoek aan. Kinderen willen echter niet altijd op bezoek gaan bij zieke mensen, daarom kan een goede voorbereiding belangrijk zijn. Praat met je kind, ga na wat hen juist tegenhoudt of afschrikt... maar dwing hen zeker niet! Geef hen het gevoel dat ze steeds bij je terecht kunnen!

MAG IK MIJN EMOTIES TONEN AAN MIJN KIND?



Ouders willen zich vaak sterk houden voor de kinderen, maar deze laatsten merken toch de verdrietige en veranderende sfeer/stemming. Het is slechts door het eigen verdriet en de verslagenheid te laten zien, dat een kind leert dat het verdriet mag hebben.

Wanneer je zelf echter te veel verdriet hebt, kan er een vriend of familielid gezocht worden die de kinderen extra warmte en aandacht kan geven. Omdat kinderen nu nog meer behoefte hebben aan veiligheid, is het belangrijk de dagelijkse routine niet meer dan nodig te verbreken.

WELKE SYMPTOMEN KUNNEN ZICH VOORDOEN?

GEVOELENS

- ▶ angst
- ▶ onmacht
- ▶ schuldgevoelens
- ▶ woede
- ▶ eenzaamheid
- ▶ verdriet

GEDRAG

- ▶ moeilijk en lastig gedrag
- ▶ weigeren mee te doen aan sociale activiteiten
- ▶ doen alsof er niets aan de hand is
- ▶ somatische klachten als vermoeidheid, buik- en hoofdpijn, gebrek aan eetlust
- ▶ bedplassen

GEDACHTEN

- ▶ vermijden

- ▶ idealiseren van de overleden persoon
- ▶ nachtmerries
- ▶ concentratieproblemen
- ▶ inslaapproblemen

ENKELE TIPS

- ▶ Vertel kinderen zoveel mogelijk over de feiten en omstandigheden van het overlijden. Hun fantasie is vaak erger dan de realiteit.
- ▶ Zorg voor voldoende tijd en gelegenheid om terug te denken aan de overledene. Praat samen met de kinderen over de overledene en geef ze de kans om er zelf over te praten. Laat ze vertellen over wat de overledene gedaan heeft, hoe hij was, wat zijn aangename kanten, zijn eigenaardigheden, hebbelijkheden,... waren.
- ▶ Soms leeft er in de ouders zoveel pijn en verdriet dat ze zelf niet meer de kracht hebben om hun kinderen te troosten. Het is dan belangrijk om op zoek te gaan familieleden of vrienden die hierbij kunnen helpen. Bij het overlijden van één van de ouders kunnen de grootouders zorgen voor warmte en aandacht waaraan kinderen behoefte hebben. In de grootouders kunnen ze ook de vader- en moederfiguur vinden waaraan ze nood hebben.
- ▶ Via hun spel kunnen kinderen veel emoties kwijt. Tijdens het spel kunnen zij ook aan rouwverwerking doen. Zelfs al hebben wij behoefte aan rust en kalmte, toch blijft het belangrijk om de kinderen in hun speelsheid en enthousiasme niet te remmen.

BOEKENLIJST

- ▶ Bruna D. (1996), Lieve oma Pluis, Merus Publishing*.
- ▶ Delfos M. (2002), Dood is niet gewoon, Niño*.
- ▶ Dreesen J. (1988), De vlieger van opa, Averbode.
- ▶ Dieltiens K. (1997), De gouden bal, Clavis.
- ▶ Fiddelaers R. (1999), Als iemand dood gaat, De Budelse bv.
- ▶ Fiddelaers R. (1999), Ik zal je nooit vergeten, De Budelse bv..
- ▶ Malika D. (2002), Elke woensdag naar oma, Maklu*.
- ▶ Post A.(1991), Dag Siem, dag Tom, Altamira.
- ▶ Schneider A. (1998), Vaarwel goudveertje, Meande/4 windstreken.
- ▶ Van den Berg M. (1990), De drie vogels, Gottmer.
- ▶ Somers P. (2000), Sterrenkind, Christofoor*.
- ▶ Storms W. (2001), Dood zijn, hoe lang duurt dat?, Mozaïek.
- ▶ Vanden Heede S. (2007), Een bed bij het raam, Lannoo*.
- ▶ Velthuijs M. (2002), Kikker en het vogeltje, Leopold*.
- ▶ Verrept P. (1998), Ik mis je, Larrios*.
- ▶ Viorst J. (1999), Dat is heel wat voor een kat, Gottmer*.

* aanwezig op de Palliatieve Eenheid

REFERENTIES

- ▶ Fiddelaers-Jaspers R. (2002), Als iemand dood gaat, De Budelse bv.
- ▶ Netwerk Palliatieve Zorg Zuid-West-Vlaanderen VZW, Omgaan met (kinder-) verdriet.
- ▶ Provinciale Jeugddienst West-Vlaanderen, 'Afscheid nemen'.
- ▶ Vanden Abbeele C. (2001), Nu jij er niet meer bent, Lannoo.
- ▶ <http://www.palliatieve-zorg-en-kinderen.be>



**AZ JAN PALFIJN
GENT**

Meer inlichtingen:

T +32 (0)9 224 81 73

Watersportlaan 5 - 9000 Gent

T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42

info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be