Kinderen helpen bij verlies en verdriet

Het overlijden van een geliefd persoon is voor een kind enorm ingrijpend. Hoe een kind reageert op een groot verlies is van te voren niet te zeggen.

De reactie op een groot verlies verschilt van mens tot mens. Meestal is de eerste reactie: 'Ik kan het niet geloven.' Volwassenen en kinderen voelen zich de eerste tijd na een overlijden vaak onwerkelijk of verdoofd.

Op het moment dat de werkelijkheid begint door te dringen ontstaan emoties, zoals verdriet, boosheid en angst. Later, als het kind of de volwassene deze emoties heeft doorgemaakt, kan geleidelijk de verwerking op gang komen.

Meer over verlies

Het is belangrijk om rouw te beschouwen als iets waar je doorheen moet. U kunt er niet omheen en uw kind ook niet. Het is zelfs beter van niet. Als uw kind zijn of haar verdriet kan uiten en het verlies uiteindelijk een plek kan geven, zal dit de groei en ontwikkeling ten goede komen.

Het is moeilijk om uw kind te helpen bij verlies, terwijl u zelf ook verdrietig en in verwarring bent. Verwacht onder deze omstandigheden daarom niet teveel van uzelf als ouder. Aanvaard dat u de eerste tijd niet optimaal kunt functioneren en dat u misschien meer beschikbaar zou willen zijn voor uw kind dan u aankunt. Ondanks dat kunt u voor uw kind in deze periode een grote steun zijn, als vertrouwde persoon die hem of haar de veiligheid kan bieden die hij of zij nodig heeft. Daarbij zijn kinderen soms veerkrachtiger dan u vermoedt.

Hoe kinderen rouwen

Net als volwassenen rouwen kinderen ook. Zij doen dit wel op hun eigen manier.

Kinderen begrijpen lang niet alles van het leven. Ze willen wel weten wat er gebeurd is. Als ze iets niet te weten komen, kunnen ze er (angstige) fantasieën over krijgen. Daarom is het belangrijk om uitleg te geven. Jongere kinderen begrijpen nog niet precies wat ‘dood zijn’ betekent. Ze realiseren zich nog niet dat de dood definitief is en de overledene nooit meer terug komt. Woorden als ‘heengaan’ of ‘inslapen’ kunnen ze letterlijk nemen, wat hen in de war kan brengen. Kies daarom woorden die aansluiten bij de leeftijd en het ontwikkelingsniveau van uw kind.

Vragen stellen

Kinderen stellen vaak veel vragen, die soms heel direct kunnen zijn. Voor ouders kan dit pijnlijk zijn. Toch is uw kind gebaat bij zo eerlijk mogelijke antwoorden. Het geeft niets als u een antwoord niet weet. Samen delen van verdriet en machteloosheid is troostend. Belangrijk is dat uw kind het gevoel heeft dat hij of zij emoties mag uiten en vragen mag stellen.

Schuld

Een veel voorkomende vraag van kinderen is ‘of het hun schuld is’. Omdat kinderen een sterke fantasie hebben, denken ze soms ten onrechte dat zij de dood veroorzaakt hebben. Vertel uw kind dat kinderen soms zulke gedachten hebben, maar dat geen enkel gedrag of fantasie de dood kan veroorzaken.

Zorgen

Kinderen kunnen bezorgd zijn over hun toekomst: ‘Wie moet mij nu naar school brengen?’, of: ‘Hoe moet dat nu met mijn verjaardagsfeestje?’. Dit zijn heel begrijpelijke zorgen voor kinderen en het helpt om ze serieus te nemen en ze te delen. Veel kinderen zijn ook bang dat hen hetzelfde zal overkomen als degene die gestorven is of dat hun ouders of overgebleven ouder ook zullen overlijden. Leg hen uit dat dit niet aannemelijk is en laat eventueel uw huisarts dit een keer tegen uw kind zeggen.

Lichamelijke klachten

De emoties van kinderen kunnen zich uiten in lichamelijke klachten (buikpijn, hoofdpijn) of op het gebied van slapen en eten. Jonge kinderen vallen soms terug in hun ontwikkeling (duimzuigen, afhankelijk gedrag) en verleren wat ze net geleerd hebben, bijvoorbeeld zindelijk zijn. In feite gaan ze tijdelijk terug naar een eerdere ontwikkelingsfase, waarin ze zich veilig voelden.

"Huilen helpt. Huilen met tranen. Maar dat kan ik niet. Ik heb wel vaak buikpijn, omdat ik van binnen huil."
(jongen, 11 jaar)

Spel

Net als volwassenen voelen kinderen verdriet, maar kinderen kunnen hun emoties niet altijd goed verwoorden. Voor hen is spelen het meest natuurlijke middel om hun gevoelens te uiten en te verwerken. Er zijn kinderen die letterlijk (en vaak meerdere malen) naspelen wat ze hebben gezien en meegemaakt, ze proberen bijvoorbeeld begrafenisje te spelen. Uit het spel of de tekeningen van uw kind kunt u misschien aflezen welke emoties uw kind heeft. Het kan helpend zijn om samen met uw kind te tekenen of iets na te spelen. Ook voor oudere kinderen kan lezen, tekenen of toneelspelen helpen bij de verwerking.

Gevoelens verbergen

Soms verbergen kinderen hun verdriet, omdat ze ouders willen sparen. Dit kan de reden zijn dat ze soms hun gevoelens niet zozeer met u delen, maar wel met iemand die iets verder van ze af staat, zoals een leerkracht. Daarbij komt dat kinderen meestal niet bijzonder willen zijn en niet anders dan hun leeftijdgenoten. Ook dat kan een reden zijn dat ze hun gevoelens verbergen. Ze hebben een sterke behoefte om bij de groep te horen. Vandaar dat rouwgroepen, waarin kinderen elkaar als lotgenoten ontmoeten, vaak goed werken.

Heftig

De emoties van kinderen kunnen soms zeer heftig en explosief zijn, zoals boosheid, in vergelijking met volwassenen. Deze boosheid kan zich richten op iedereen (degene die gestorven is, de dokter, God). Andere emotionele reacties kunnen zijn: angst (bijvoorbeeld voor verlies van andere belangrijke mensen), heftige reacties bij vertrek (vastklampen), schuldgevoel, jaloezie (bijvoorbeeld ten opzichte van vriendjes), apathisch en

teruggetrokken gedrag.

In stukjes

Een ander verschil met volwassenen is dat kinderen vaak niet lang achtereen met verdriet bezig kunnen zijn en soms weer snel overgaan tot de activiteiten van alledag. Kinderen rouwen als het ware ‘in stukjes’. Zo kunnen ze het ene moment intens huilen en vervolgens vragen of ze buiten mogen spelen, alsof er niets aan de hand is. Dit is voor ouders soms moeilijk te begrijpen.

De eerste rouwreacties vertonen zich bij kinderen meestal niet direct na het sterven. Soms duurt het enkele weken of maanden. Een kind moet zich namelijk eerst veilig voelen om zijn verdriet te kunnen uiten. Deze veiligheid ontstaat wanneer het dagelijks leven weer een beetje ‘gewoon’ begint te worden.

"Vandaag was ik verdrietig, maar dan wil ik dat niet. Dan ga ik iets heel moeilijks bouwen van LEGO, dan hoef ik er even niet aan te denken." (jongen, 10 jaar)

Hoe kan ik mijn kind helpen?

Geef juiste, directe en eerlijke uitleg, ook over de feiten en omstandigheden van het overlijden. Dat is heel belangrijk. Bedenk dat in de fantasie van kinderen zaken groter en erger kunnen worden. Pas de manier waarop u met uw kinderen praat wel aan hun leeftijd en ontwikkeling aan.

Openheid

Verberg uw gevoelens niet voor uw kinderen. Hierdoor leren kinderen dat emoties niet opgekropt hoeven worden. Kinderen merken het echt wel als hun ouder van streek is. Soms spreken nabestaanden in het bijzijn van de kinderen niet over de overledene, om hen te beschermen. Kinderen kunnen dan gaan denken dat deze al vergeten is. Het ophalen en herbeleven van herinneringen kan juist troosten en helpen bij de verwerking.

"Gisteren gingen we allemaal leuke herinneringen aan hem ophalen. Dat is leuk. Maar niet zo leuk is dat ik hem dan weer zo mis." (jongen, 10 jaar)

Betrek uw kind erbij

Betrek kinderen zoveel mogelijk bij alles wat er gebeurt. Houd rekening met hun inbreng en wensen. Kinderen hebben vaak de behoefte om concreet uitdrukking te geven aan hun verdriet. Ze willen een tekening meegeven in de kist, kaarsjes branden of rituelen uitvoeren die ze zelf bedenken.

"Ik heb mijn knuffel bij papa in de kist gelegd. Dan is hij niet zo alleen." (meisje, 4 jaar)

Afscheid

Laat kinderen afscheid nemen van de overledene, ook als ze er tegenop zien. Begeleid uw kind daarbij wel. Bereid hen er zorgvuldig op voor: vertel wat ze kunnen verwachten (zien, voelen); geef ze toestemming de overledene aan te raken en bereid ze ook voor op de mogelijk emotionele reacties van aanwezige volwassenen. Vraag waar ze tegenop zien. Dwing kinderen nooit, maar stimuleer wel.

Uitvaart

Zelfs jonge kinderen kunnen mee naar de uitvaartdienst, zeker wanneer deze aangepast wordt aan hun aanwezigheid. Mogelijk kunnen kinderen ook hier een inbreng krijgen. Bespreek dit met de begrafenisondernemer of de geestelijk verzorger. Moedig kinderen aan om mee te gaan, maar forceer niets. Vraag waar ze tegenop zien en wat hen zou helpen. Zorg dat er een vertrouwd persoon aanwezig is die tijdens de uitvaart voor de kinderen kan zorgen, wanneer u dat zelf niet kunt.

Herhaling

Geef kinderen de tijd om de dood te begrijpen. Kinderen proberen te begrijpen door vragen te stellen en door middel van spel. Ze doen dat stukje bij beetje. Herhaling is daarbij belangrijk. Geef aandacht aan uw rouwende kind op het moment dat hij dat nodig heeft. Zet de stofzuiger uit, breek desnoods een telefoongesprek af. Vraag uw kind ook niet om zijn gevoelens uit te stellen, flink te zijn of te veranderen. Laat weten dat zijn gedachten en gevoelens normaal zijn.

"Soms ben ik heel boos. Dan wil ik niks. Dan ga ik in een hoekje zitten met mijn cavia op schoot. Daar kan ik alles aan vertellen." (jongen, 8 jaar)

Steun

Vraag aan uw kind hoe hij gesteund wil worden. Moedig kinderen aan om met vrienden of andere vertrouwde personen te praten. Maak uw kind duidelijk dat hij naast zijn verdriet ook mag lachen en plezier maken – dat dit niet betekent dat hij niet meer geeft om degene die dood is. Spreek uw kind moed in, versterk zijn zelfvertrouwen. Het kan helpen om samen een verhaal of herinneringsboek te maken.

"Mijn juf is echt heel lief. Ze kwam om me te troosten. Het helpt om te voelen dat zij het ook heel erg vindt." (meisje, 11 jaar)

Regelmaat

Geef kinderen de verzekering dat het leven en het gezin verder gaan. Laat de kinderen zoveel mogelijk in hun eigen huis blijven en laat hen liever niet ergens anders logeren. Zorg voor zoveel mogelijk vaste regelmaat en routines in de thuissituatie. Dit geeft een gevoel van veiligheid. Ook school kan hierin een belangrijke functie vervullen. Kom zoveel mogelijk tegemoet aan de behoefte aan nabijheid van uw kind. Het is helemaal niet erg als hij op momenten van verdriet bij u op de kamer wil slapen. Dit is tijdelijk. Het doel moet wel zijn dat de normale routine weer hersteld wordt. Vertel dat er weer een tijd zal komen waarin alles rustiger en minder verdrietig zal zijn.

Zorg goed voor uzelf

Als u goed voor uw kind wil zorgen, zorg dan goed voor uzelf. Gun uzelf de tijd om te rouwen, u kunt niet meer doen dan u kunt. Er zijn misschien vrienden of familieleden op wie u een beroep kunt doen: voor praktische hulp of voor het doen van uw verhaal. Groeit uw verdriet u boven het hoofd, overweeg dan om hulp te vragen van een huisarts, maatschappelijk werker, een geestelijk verzorger of van lotgenoten.

Leeftijd

Ieder kind is uniek en zal op zijn eigen manier met het verlies en het verdriet omgaan. De leeftijd en bijbehorende ontwikkeling speelt daarbij een grote rol.

Baby

Een baby zal niet alleen reageren op het gevoel van gemis, maar ook op het verdriet van degenen die nu voor hem of haar zorgen. Doe u voor uw kind niet anders voor dan u bent. Kinderen van deze leeftijd zijn heel gevoelig voor sfeer en emoties. Ze kunnen nog niet praten en uiten zich door huilen. Een vaste verzorger, extra knuffelen, aandacht en een duidelijk dagritme in voeding en slapen zulllen de baby goed doen.

Peuter

Ook peuters hebben nog geen echt besef van de dood. Zij zijn vooral bang om gescheiden te worden van hun ouders. Extra aandacht en een vast ritme zijn voor hen belangrijk. Daarnaast kunt u een simpele, korte uitleg geven en die regelmatig herhalen. Hiervoor bestaan diverse kinderboeken, zoals 'Lieve oma Pluis' van Dick Bruna, in de serie van ‘Nijntje’.

"Toen we papa in de grond gingen leggen, heb ik naar hem gezwaaid en 'dag papa' geroepen, omdat hij wegging." (meisje, 3 jaar)

Kleuter

Kleuters kennen wel het verschil tussen leven en dood, maar begrijpen nog niet dat de dood definitief is. Ze zien de dood als iets tijdelijks. Opmerkingen als: ‘Nu moet papa weer terugkomen’ zijn dan ook heel begrijpelijk. Kinderen hebben op deze leeftijd behoefte aan duidelijke, concrete informatie. Herhaling is hierbij belangrijk. Boekjes en spelmateriaal kunnen steun bieden.

Vertel in ieder geval dat de persoon niet meer levend kan worden, dat de dokter hem of haar niet meer beter kan maken. Leg uit dat dood betekent dat je helemaal stil bent geworden, dat je niet meer kunt bewegen, lopen, een hand geven en niet meer kunt praten. Het is beter niet te zeggen dat dood zijn net zoiets is als slapen. Geef veel concrete informatie en ga na wat de kinderen zelf voor ideeën hebben over de dood. Ook is het belangrijk te vertellen dat er veel soorten ziektes zijn en dat ziek zijn dus niet automatisch betekent dat je doodgaat.

6 tot 12 jaar

In de leeftijd van ongeveer 6 tot 12 jaar beginnen kinderen te beseffen dat de dood onomkeerbaar is. Echter veel van de denkbeelden van kinderen komen op deze leeftijd van de televisie. Dit betekent dat kinderen de dood nog wel eens als een eng ‘iets of iemand’ zien. Ze krijgen ook interesse voor wat er na de dood gebeurt en zoeken houvast. Wanneer het kind gelovig wordt opgevoed, kan het hierin steun vinden. Anders zoekt het kind zelf vaak een ander houvast.

"Oma is nu een ster en ik kan elke avond naar haar zwaaien." (meisje, 6 jaar)

Op deze leeftijd zijn kinderen nog wel eens bang om kinderachtig gevonden te worden, wat ertoe leidt dat ze hun gevoelens proberen te verbergen. Sommige kinderen krijgen dan klachten als hoofdpijn of buikpijn, worden prikkelbaar of durven niet meer naar school.

Tieners

Tieners hebben een volwassen begrip van de dood, maar zijn emotioneel gezien erg kwetsbaar. Daarnaast wordt er van hen vaak al volwassen gedrag verwacht rondom het sterven. De normale puberteitsgevoelens (enerzijds afhankelijk en anderzijds zelfstandig willen zijn, niet anders willen zijn dan leeftijdgenoten, schaamte) kunnen het rouwen belemmeren. Dit maakt dat ze soms pas op latere leeftijd met rouwen beginnen.

Vaak speelt de vriendengroep een belangrijke rol bij de verwerking van een overlijden. Sommige jongeren kampen met schuldgevoelens, omdat er bijvoorbeeld voor het overlijden sprake was van opstandig gedrag of ruzies. Een tiener kan extra lastig worden of juist meegaander, omdat ze de ouder(s) willen ontzien. Let erop dat ze niet teveel verantwoordelijkheid op zich nemen; tieners zijn geen volwassenen. Wel kunt u hen om raad vragen. Laat jongeren weten dat ze er toe doen en deel met hen dat het leven soms moeilijk kan zijn.

"Alledaagse dingen zoals eten, huiswerk maken of uitgaan lijken nu ineens zo zinloos." (meisje, 14 jaar)

Professionele hulp

Het is vaak niet nodig dat kinderen therapie krijgen om hen te helpen met hun rouwverwerking. Veel reacties zijn normaal en tijdelijk, zoals zich slecht kunnen concentreren, vergeetachtigheid, slecht slapen, nachtmerries, nare gedachten, zelf dood willen, buikpijn, hoofdpijn, niet willen of kunnen eten, verlatingsangst, zich afzonderen, niet meer spelen of driftbuien.

Soms zijn rouwreacties echter niet meer gewoon, meestal omdat ze langdurig blijven bestaan. Dan is specialistische hulp nodig. Neem in dat geval contact op met uw huisarts, een psychotherapeut of rouwtherapeut.

Gaat verdriet ooit over?

Ieder kind is uniek en uit zich op zijn eigen manier. Er bestaan geen regels voor hoe je moet rouwen en er is ook geen goede of verkeerde manier voor het uiten van verdriet.

Vaak weten kinderen (onbewust) heel goed wat hen helpt en wat niet. Het is belangrijk dat kinderen volwassenen in hun omgeving hebben die er voor hen zijn; volwassenen die een klimaat weten te scheppen, waarin kinderen zich veilig genoeg voelen om hun vragen te durven stellen, hun verhalen te vertellen en hun gevoelens te uiten.

Er staat geen tijd voor rouwen. Een teken voor verwerking is dat je aan de overledene kunt denken zonder steeds erge pijn te voelen. Wanneer dat zal zijn, is niet van tevoren te zeggen. Het is voor iedereen verschillend. Het verschilt zelfs per gezinslid en dat kan lastig zijn. Vaak vinden mensen in de omgeving van rouwenden dat het op den duur weer tijd wordt om ‘gewoon’ te doen. Het helpt als u uw kind laat weten dat je nooit helemaal klaar bent met rouwen. Dat het verdriet, de pijn en het gemis een leven lang duren, maar dat normaal gesproken de pijn wel minder wordt en je het niet altijd even intensief voelt. Op een bepaald moment zult u merken dat uw kind weer gaat genieten van allerlei dingen in het leven.

Boeken om het gesprek aan te gaan

Als opstapje om ouders te helpen het gesprek aan te gaan met hun kinderen over de ernst van hun ziekte, hebben wij een aantal boeken aangeschaft, geschikt voor verschillende leeftijden. Deze boeken zijn te vinden in de teampost op afdeling 5b, oncologie. De boeken hebben aansprekende teksten en tekeningen. We hopen dat

ze helpend zijn voor ouders om met hun kinderen te praten over wat er nu gebeurt met vader en moeder en het gezin zelf. Zorgverleners kunnen deze boeken pakken en aan de ouders laten zien, bij het slechtnieuws gesprek.

Boekenlijst

'Lieve oma Pluis' door Dick Bruna	0 - 4 jaar
'Kikker en het vogeltje' door Max Velthuijs	0 - 4 jaar
'Een boom vol herinneringen' door Britta Teckentrup	0 - 6 jaar
'Grote boom is ziek' door Nathalie Slosse	4 - 8 jaar
'Gewoon pech' door Esther Smid	4 - 12 jaar
'Ben je hier, of ben je daar' door Riet Fiddelaers- Jaspers	4 - 12 jaar
'Derk Das blijft altijd bij ons' door Susan Varley	4 - 12 jaar
'Ik zal je nooit vergeten' door Riet Fiddelaers- Jaspers	4 - 12 jaar
'Doodgaan is geen feest' door Riet Fiddelaers- Jaspers	4 - 12 jaar
'Ik krijg tranen in mijn ogen als ik aan jou denk' door Ineke van Essen	vanaf 6 jaar
'Papa, hoor je me?' door Annemarie van Haringen	6 - 12 jaar
'Wat als iemand dood gaat' door Molly Carlille	vanaf 12 jaar
'Wie ben ik zonder jou?' door Riet Fiddelaers- Jaspers	vanaf 12 jaar
'Achtste-groepers huilen niet' door J. Vriens	vanaf 12 jaar
'Over leven en dood' door Marja Baseler	vanaf 12 jaar
'Kankerklas' door Corien van Zweden	vw
'Draai niet om de dood heen' door Frederiek Weeda	vw
'Kinderen helpen bij verlies' door Manu Keirse	vw
'Wanneer word je dood' door Riet Fiddelaers- Jaspers	vw
'Mijn troostende ik' door Riet Fiddelaers- Jaspers	vw
Nieuw boek (beschikken we nog niet over): "Een pleister tegen tranen, ondersteuning van kinderen en jongeren met een ernstig zieke ouder".	Geschikt voor ouders en hulpverleners.
vw = volwassenen, zowel voor ouders als hulpverleners geschikt	

Meer informatie

Hieronder volgen een aantal websites waarop u betrouwbare informatie kunt vinden:

- Op de website https://www.kanker.nl/kanker-en-je-gezin (https://www.kanker.nl/kanker-en-je-gezin) kun je informatie vinden over kanker en je gezin Er staan vragen van ouders en je kunt ook zelf online vragen stellen.
- Brochure KWF: Kanker-en-hoe-moet-het-mijn kinderen: https://www.kwf.nl/sites/default/files/2020-02/brochure-kanker-en-hoe-moet-het-nu-met-mijn-kinderen.pdf (https://www.kwf.nl/sites/default/files/2020-02/brochure-kanker-en-hoe-moet-het-nu-met-mijn-kinderen.pdf).
- https://achterderegenboog.nl/vraag-hulp/advies-bij-rouw (https://achterderegenboog.nl/vraag-hulp/advies-bij-rouw)
- Selectie boeken in de ontmoetingsruimte om met in gesprek te gaan met je kinderen (zie kopje 'Boeken om het gesprek aan te gaan').

Contact Kindergeneeskunde **T 088 320 63 00**