een santeon ziekenhuis

Na het overlijden van uw kind

Het overlijden van uw kind is waarschijnlijk het ergste verlies dat u als ouder kan overkomen. Het raakt u tot in het diepst van uw hart. Via onderstaande informatie beantwoorden we diverse vragen die in de eerste periode op u af kunnen komen. Wij hopen u en eventuele broertjes en zusjes daarmee een beetje houvast te geven in deze moeilijke tijd.

De informatie is bedoeld voor ouders van kinderen van 0 t/m 18 jaar. Vanwege de leesbaarheid schrijven we over het overleden kind in de 'hij'-vorm. Leest u 'zij' of 'haar' als het om het overlijden van uw dochter gaat.

Kort na het overlijden

Als uw kind in het ziekenhuis overlijdt, zal de verpleegkundige kort na het overlijden met u overleggen of u uw kind zelf wilt verzorgen (wassen, aankleden). De verpleegkundige kan u daarbij helpen of deze taak van u overnemen als u dat prettiger vindt.

Het is mogelijk om enkele tastbare herinneringen te maken en mee te nemen. Hierbij kunt u denken aan het naambandje of een haarlokje van uw kind. Ook kan een medewerker van de afdeling (eventueel samen met u) een hand- en/of voetafdruk van uw kind maken. De afdeling beschikt over geschikte materialen hiervoor.

Foto's

Uit ervaring weten wij dat het goed kan zijn om foto's van uw kind te (laten) maken. Deze foto's kunnen later een kostbare herinnering zijn en troost bieden. Er zijn verschillende stichtingen die deze foto's kunnen maken, onder andere Make a Memory (https://makeamemory.nl/)en Stichting Still (http://stichtingstill.nl/). U kunt dit vinden op internet of de verpleegkundige kan u hierover informeren. U kunt dit ook zelf doen als u met uw kind thuis bent.

Geestelijk verzorger

Via de verpleegkundige die uw kind verzorgt, kunt u een geestelijk verzorger van het ziekenhuis inschakelen voor gebed, zegening of ondersteuning. U kunt ook uw eigen geestelijk verzorger naar de Kinderafdeling laten komen.

Vertrek uit het ziekenhuis

De arts geeft een verklaring van overlijden af. Met deze verklaring doet de uitvaartverzorger aangifte bij de Burgerlijke Stand. Als alles in het ziekenhuis geregeld is, kunt u naar huis.

U kunt uw kindje zelf naar huis brengen in uw auto. Voorwaarde bij kinderen is wel dat uw kind in een stoeltje of met de gordel vastgezet kan worden.

De betrokken verpleegkundige zal de benodigde maatregelen daarvoor met u bespreken en in gang zetten. U vertrekt via de uitgang van het mortuarium, de verpleegkundige zal u hierbij begeleiden. U kunt ook gebruik

maken van vervoer door uw uitvaartverzorger. De uitvaartverzorger neemt dan contact op met het ziekenhuis om uw kind op te halen.

Uitvaart

Op de eerste dag na het overlijden moet besloten worden of u uw kind wilt laten begraven of cremeren. U neemt in beide gevallen contact op met een uitvaartverzorger om de voorbereidingen hiervoor te treffen. Zij zijn 24 uur per dag telefonisch bereikbaar.

Vaak wordt er gebruik gemaakt van de diensten van de uitvaartverzorger die gekoppeld is aan de uitvaartverzekering van het gezin. Dit hoeft echter niet. Er zijn uitvaartondernemers die gespecialiseerd zijn in uitvaarten van kinderen, raadpleeg hiervoor bijvoorbeeld het internet. Hoewel er onmiddellijk zaken op u afkomen die geregeld moeten worden en waarover u een beslissing moet nemen, is het belangrijk dat u als ouders de tijd neemt om nog zoveel mogelijk bij uw kind te zijn.

Opbaren

Opbaren kan thuis of in een rouw- of uitvaartcentrum. De uitvaartverzorger zal de verschillende mogelijkheden met u bespreken en alle zaken regelen die nodig zijn. Als u uw kind in een rouwcentrum laat opbaren, realiseert u zich dan dat er rouwcentra zijn waar u niet 24 uur per dag op bezoek kunt komen. Hier moet u voor een bezoek een afspraak maken.

Het regelen van de uitvaart

Belangrijk bij het regelen van de uitvaart is dat u uw wensen kenbaar maakt aan de uitvaartverzorger. Denk niet dat iets niet kan of niet hoort. Neem de tijd om bewuste keuzes te maken. Afscheid nemen op een manier die past bij uw kind, bij u als ouders en die aansluit op uw levensovertuiging is heel belangrijk voor de latere rouwverwerking. Daar horen eventuele broertjes en zusjes, de school en anderen die dichtbij uw kind staan ook bij. Vervoer naar het crematorium of de begraafplaats kan met eigen auto of rouwauto. Er zijn zelfs speciale “kinder-rouwauto’s”. Hierin kunt u en eventueel de broertjes of zusjes meerijden. Uw uitvaartverzorger kan u verder informeren.

Rouwen - emoties en gevoelens

Onderstaand worden verschillende emoties en manieren van rouw beschreven, lees dit door op het moment dat u daar behoefte aan heeft.

De reactie op een groot verlies verschilt van mens tot mens. Veel ouders voelen zich de eerste tijd na het overlijden van hun kind vaak verdoofd. Meestal is hun reactie: “Ik kan het niet geloven”. Op het moment dat de werkelijkheid begint door te dringen, komen vaak de emoties van verdriet, boosheid of angst.

Soms proberen ouders hun gevoelens te verbergen en storten zij zich weer in hun dagelijkse bezigheden. Zij doen alsof er niets aan de hand is om het verdriet niet te hoeven voelen. U kunt zich nu eens verdrietig of schuldig, dan weer kwaad of lusteloos voelen. Elke reactie is volkomen normaal en begrijpelijk.

Doormaken emoties

Verdriet kan zich ook lichamelijk uiten, bijvoorbeeld in de vorm van slapeloosheid of nare dromen, gebrek aan

eetlust, hoofdpijn of andere lichamelijke klachten. Huilen is een goede manier om gevoelens te uiten die te sterk zijn om binnen te houden of die moeilijk onder woorden te brengen zijn. Rouwen is eigenlijk hard werken. Het is het proces waarbij het verdriet om het verlies van uw kind geleidelijk minder schrijnend wordt, al kunt u zich dat nu nog niet voorstellen. Het is belangrijk om rouw te beschouwen als iets waar je doorheen moet om verder te kunnen. Pas als je de emoties doorgemaakt hebt, wordt het verdriet wat draaglijker. U kunt er niet om heen. Dit is ook beter van niet, omdat de emoties dan vaak later in de vorm van andere (lichamelijke) klachten terug komen.

Persoonlijk proces

Rouwen is een persoonlijk proces: iedereen uit zijn verdriet anders. Hierin bestaat geen goed of fout. Sommige ouders willen voortdurend over hun kind en hun verdriet praten, andere ouders willen dit juist niet en trekken zich helemaal in zichzelf terug. Weer anderen kunnen alleen maar huilen. Het is goed te tonen hoe u zich voelt. Verdriet is soms gemakkelijker te dragen als u het kunt delen met iemand.

Verschillende manieren van rouw

Het is belangrijk om te weten dat ook partners hun emoties vaak op verschillende manieren en op verschillende momenten uiten. Als u met elkaar blijft praten over wat u voelt, wat u van elkaar opmerkt en waar u behoefte aan heeft, zal dit uw relatie ten goede komen en kunt u het verdriet en het gemis meer samen dragen. Soms is zelfs een avondje uit of een vakantie met uw partner of gezin een gezonde afleiding. Dit kan u juist weer nieuwe kracht geven. Als u het gevoel heeft er samen niet uit te komen, neem dan contact op met bijvoorbeeld uw huisarts, een maatschappelijk werker of psycholoog.

Broertjes en zusjes

Hebt u nog andere kinderen dan is het verlies ook voor hen een groot verdriet. Het is moeilijk om uw kind hierbij te helpen, terwijl u ook verdrietig en in verwarring bent. Verwacht onder deze omstandigheden daarom niet teveel van uzelf als ouder. Kinderen zijn soms sterker dan u denkt. Er zijn vast ook andere mensen die iets voor uw kind kunnen betekenen. 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 de veiligheid kan bieden die hij nodig heeft. Net als volwassenen rouwen kinderen ook. Zij doen dit wel op hun eigen manier.

Rouw bij kinderen

Begrip en uitleg

Kinderen begrijpen nog niet alles van het leven. Als ze niet weten wat er gebeurd is, kunnen in hun fantasie zaken groter of erger worden. Het is belangrijk om uw andere kinderen juiste, directe en eerlijke uitleg te geven. Pas de manier waarop u met uw kinderen praat wel aan hun leeftijd en ontwikkeling aan.

Vragen stellen

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

Schuld

Omdat kinderen een sterke fantasie hebben, denken ze soms ten onrechte dat het overlijden hun schuld is. Stel uw kind hierin gerust en vertel dat zijn gedrag of gedachtes niet de oorzaak van het overlijden zijn.

Zorgen

Kinderen kunnen bezorgd zijn over hun toekomst. Bijvoorbeeld: “Met wie moet ik nu spelen?” of “Hoe moet het nu met mijn verjaardagsfeestje?”. Dit zijn gewone 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 het kind dat overleden is. Leg uw kind uit dat dit niet aannemelijk is.

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 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.

Spel

Kinderen kunnen hun emoties nog 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 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 fijn zijn om samen met uw kind te tekenen of iets na te spelen. Ook voor oudere kinderen kan lezen of tekenen helpen bij de verwerking. Er bestaan goede kinderboeken voor diverse leeftijdsgroepen. Raadpleeg hiervoor een boekwinkel of de websites onderaan deze pagina.

Gevoelens verbergen

Soms verbergen kinderen hun verdriet omdat ze u als ouder willen ontzien. Dit kan ook 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 de sterke behoefte om bij de groep te horen. Vandaar dat rouwgroepen, waarin kinderen elkaar als lotgenoten ontmoeten, vaak goed werken. Informatie hierover vindt u op de websites onderaan deze pagina.

Rouwen '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 dagelijkse activiteiten. 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. Kinderen beschermen zichzelf hiermee tegen al te heftige emoties. De eerste rouwreacties vertonen zich bij kinderen meestal niet direct na het overlijden van hun broertje of zusje. Soms duurt het enkele weken of zelfs 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.

Hoe kan ik mijn andere kinderen helpen?

Ieder kind is uniek en zal op zijn eigen manier met verdriet en verlies omgaan. De leeftijd en bijbehorende ontwikkeling spelen daarbij een grote rol. Op de sites onderaan deze pagina vindt u hierover meer specifieke informatie. Hierboven gaven wij u al enkele algemene adviezen. Concreet kunt u verder het volgende voor uw andere kinderen doen:

Openheid

Verberg uw gevoelens niet voor uw kind. Hierdoor leren kinderen dat emoties niet opgekropt hoeven worden. Kinderen merken het echt wel als hun ouders van streek zijn. Het samen ophalen en herbeleven van herinneringen kan helpend en troostend zijn.

Betrek uw kind erbij

Betrek kinderen zoveel mogelijk bij alles wat er gebeurt. Ze hebben vaak behoefte om concreet uitdrukking te geven aan hun verdriet: een tekening maken, kaarsjes branden of rituelen uitvoeren die ze zelf bedenken. Hierdoor voelen ze zich meer betrokken en kunnen ze op hun manier hun verdriet verwerken.

Afscheid

Laat kinderen afscheid nemen, 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 hun gestorven broertje of zusje aan te raken en bereid ze ook voor op mogelijke emotionele reacties van aanwezige volwassenen. Vraag waar ze tegenop zien. Dwing kinderen nooit maar stimuleer wel.

Uitvaart

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

Steun

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 niet om zijn gevoelens uit te stellen, flink te zijn of te veranderen. Laat weten dat zijn gedachten en gevoelens normaal zijn. Vraag uw kind hoe hij gesteund wil worden. Moedig uw kind 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 en dat dit niet betekent dat hij niet meer om zijn overleden broertje of zusje geeft. Spreek uw kind moed in, versterk zijn zelfvertrouwen. Het kan helpen om samen een verhaal of herinneringsboek te maken. Tips hiervoor kunt u vinden op de websites onderaan deze informatie.

Regelmaat

Maak uw kinderen duidelijk dat het leven en het gezin verder gaan, ondanks wat er gebeurd is. Laat de kinderen zoveel mogelijk in hun eigen huis blijven en stuur hen in het begin liever niet uit 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.

Zorg voor uzelf

Als u goed voor uw kind wilt zorgen, zorg dan goed voor uzelf. Gun uzelf de tijd om te rouwen. U kunt niet meer doen dan u kunt. Er zijn wellicht hulpbronnen in uw omgeving op wie u een beroep kunt doen: mensen die praktische hulp willen bieden; mensen bij wie u uw verhaal kwijt kunt. Groeit uw verdriet u boven het hoofd, vraag dan om hulp bij uw huisarts, maatschappelijk werker, geestelijk verzorger of lotgenoten.

Na de uitvaart

Met de begrafenis of crematie van uw kind is de moeilijke periode die u doormaakt zeker niet afgesloten. Vaak begint dan de zwaarste tijd. Aan de ene kant moet u leren leven met het verlies van uw kind. Aan de andere kant vragen uw gezin, werk, omgeving en familie om aandacht. Dat kost veel tijd en energie.

Enkele weken na het overlijden van uw kind neemt de kinderarts contact met u op om een afspraak te maken voor een nagesprek. Tijdens dit gesprek krijgt u de gelegenheid alle vragen te stellen die u bezig houden met name op medisch gebied. Wij adviseren u om uw vragen vooraf op papier te zetten en mee te nemen, zodat u niets vergeet.

Naast deze vragen is er ruimte om te vertellen hoe het emotioneel met u gaat. Het nagesprek kan u duidelijkheid geven. Het kan u ook van streek maken, omdat u de verdrietige gebeurtenissen rondom de opname in gedachten weer oproept.

Een ander aspect dat in het nagesprek aan de orde zal komen, is hoe uw verwachtingen ten aanzien van de toekomst zijn. Vraag opheldering over zaken zoals erfelijkheids-onderzoek, vruchtwaterpunctie of andere zaken waarover u uitsluitsel wilt.

Mocht u behoefte hebben aan een gesprek met andere medewerkers die in het ziekenhuis bij uw kind betrokken waren, dan kunt u dit aan de arts kenbaar maken. Uit ervaring weten we dat sommige ouders nog een keer een bezoek aan de Kinder- en Jeugdafdeling willen brengen. Uiteraard is dit mogelijk.

Houdt u na het gesprek nog vragen, neem dan contact op met de desbetreffende arts.

De mensen in uw omgeving

Waarschijnlijk zult u merken dat u in de eerste periode na het overlijden van uw kind het liefst alleen een paar zeer vertrouwde mensen om u heen heeft. Familie, vrienden en buren kunnen een grote hulp zijn. Zij kunnen u met praktische dingen helpen. Bovendien kunnen ze naar u luisteren of simpelweg aanwezig zijn. Het is goed als u uw behoefte duidelijk en eerlijk kenbaar maakt, bijvoorbeeld als u alleen gelaten wilt worden of juist behoefte heeft aan praktische steun in plaats van een gesprek.

Het is belangrijk om u te realiseren dat de mensen in uw omgeving het soms moeilijk vinden met u te praten over het verlies van uw kind. De eerste woorden zijn het moeilijkst. Als u er behoefte aan heeft om er met vrienden of familie over te praten, kunt u hen zelf benaderen om hen over de moeilijke drempel van het contact maken heen te helpen. Mensen die u meestal goed aan zullen voelen, zijn ouders die hetzelfde hebben meegemaakt. Lotgenoten hebben weinig uitleg nodig om te begrijpen wat er in u omgaat. Mogelijkheden om met hen in contact te komen, staan onderaan deze informatie.

Professionele hulp

Veel gevoelens die u ervaart na het overlijden van uw kind zijn normaal en van tijdelijke aard. Professionele hulp is dan niet direct nodig. Mogelijk vindt u steun en troost bij vrienden, familie of lotgenoten. Als u het gevoel

heeft meer hulp nodig te hebben, neem dan contact op met uw huisarts. Hij kan u verwijzen naar een psycholoog, een psychotherapeut of rouwtherapeut. Dit geldt ook voor uw eventuele andere kinderen. Er bestaan therapeuten die gespecialiseerd zijn in rouwbegeleiding van kinderen en jongeren.

Gaat verdriet ooit over?

Er bestaan geen regels voor hoe u moet rouwen en er is ook geen goede of verkeerde manier voor het uiten van uw verdriet. Het is voor iedereen verschillend. Het verschilt zelfs per partner of gezinslid en dat kan lastig zijn. Er staat ook geen tijd voor rouwen, verdriet kunt u niet verwerken. Het verdriet, de pijn en het gemis duren een leven lang. Verdriet kun je wel dragen en op een gegeven moment zult u merken dat deze last langzaam iets lichter wordt en dat u het verdriet niet de hele tijd even intensief voelt. Dat de mooie herinneringen steeds meer troost geven. Op een bepaald moment zult u merken dat u zelfs weer wat gaat genieten van allerlei dingen in het leven.

Meer informatie

Waarschijnlijk is deze informatie te beperkt om al uw vragen te beantwoorden. U kunt met uw vragen natuurlijk altijd bij uw huisarts terecht. Ook bevelen wij u de volgende websites aan. Op deze sites vindt u tevens verwijzingen naar boeken die u of uw andere kinderen kunnen helpen.

- steunbijverlies.nl (http://steunbijverlies.nl) (voorheen landelijksteunpuntrouw.nl)
- uitvaart.nl (http://uitvaart.nl)
- omgaan-met-verlies.nl (http://omgaan-met-verlies.nl)
- achterderegenboog.nl (http://achterderegenboog.nl) (specifiek voor het begeleiden van kinderen en jongeren bij het verwerken van het overlijden van een dierbare)
- https://www.uitvaartverzekering.nl/onderwerpen/verlies-kind (https://www.uitvaartverzekering.nl/onderwerpen/verlies-kind)
- lieve-engeltjes.nl (http://lieve-engeltjes.nl) (lotgenoten-contact)
- makeamemory.nl (http://makeamemory.nl) (fotografie)
- http://stichtingstill.nl/ (http://stichtingstill.nl/) (fotografie)

Wij wensen u veel sterkte toe.

Gerelateerde informatie

Specialismen

- Kindergeneeskunde (https://www.antoniusziekenhuis.nl/kindergeneeskunde)

Contact Kindergeneeskunde **T 088 320 63 00**