

Hoe beleven kinderen de dood?

Het beleven van de dood hangt samen met de leeftijd van het kind en is ook afhankelijk van zijn ontwikkeling en ervaring. Hiermee moet u rekening houden, wanneer u met uw kind over de dood praat. De hieronder afgebeelde leeftijdsindeling is globaal.

3-6 jarigen	7-9 jarigen	10 jaar en ouder
<p>Cognitief</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weten wel verschil tussen leven en dood maar begrijpen niet dat dood definitief is • Kunnen zich nog geen goede voorstelling maken van de dood • Eerlijke, feitelijke verklaringen van de dood op een rustige manier geven het kind een betere greep op de werkelijkheid • Tonen grote belangstelling voor de lichamelijke en biologische kanten van de dood • Stellen erg veel vragen 	<p>Cognitief</p> <ul style="list-style-type: none"> • Krijgen een beter beeld dat de dood definitief en onomkeerbaar is • Zien beter in dat de dood veroorzaakt wordt door iets lichamelijks en niet door iets wat zij hebben gezegd of gedaan • Zien beter in dat iemand die dood is niet meer kan voelen • Krijgen interesse in wat er na de dood gebeurt 	<p>Cognitief</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beseffen dat de dood onomkeerbaar is • Gaan zoeken naar de betekenis van dingen, het leven en de dood en stellen 'waarom' vragen • Beseffen dat zij zelf ook dood kunnen gaan
<p>Emotioneel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunnen wachten op overleden persoon • Kunnen niet lange tijd achter elkaar verdrietig blijven • Voelen nog geen angst voor de dood • Zijn ontredderd • Kunnen hun gevoelens niet precies differentiëren 	<p>Emotioneel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verstoringen in emoties en gedrag komen veel voor • Krijgen meer angst voor de dood 	<p>Emotioneel</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uiten hun verdriet meer als volwassenen • Conflict tussen drang naar onafhankelijkheid en verlangen naar blijvende afhankelijkheid • Soms blij van ongevoeligheid of onverschilligheid
<p>Fysiek</p> <p>Kinderen die zich nog niet door middel van spraak kunnen uiten, vertonen soms lichamelijke reacties op het verlies: bedplassen, verstoorde slaap, verminderde eetlust, plakkerig gedrag, infecties.</p>	<p>Fysiek</p> <p>Ook de wat oudere kinderen vertonen soms lichamelijke reacties op het verlies: bedplassen, verstoorde slaap, verminderde eetlust, plakkerig gedrag, infecties.</p>	<p>Fysiek</p> <p>Ook oudere kinderen vertonen soms lichamelijke reacties op het verlies: bedplassen, verstoorde slaap, verminderde eetlust, plakkerig gedrag, infecties.</p>

Taken in het rouwproces

Iedereen doorloopt het rouwproces in zijn eigen tempo en op zijn eigen manier. Terwijl het kind de rouwfases doorloopt, staat het voor 4 rouw-taken. Deze taken zijn ervoor om met het verlies te kunnen leven. In theorie kun je het proces indelen maar in de werkelijkheid lopen de taken soms door elkaar heen, duurt de ene taak langer dan de ander en bestaat de mogelijkheid tot terugval van de ene taak in de andere.

Het rouwproces is voltooid wanneer alle taken goed doorlopen zijn. Niet afgemaakte taken kunnen de verdere groei en ontwikkeling van kinderen belemmeren.

Taak 1: Erkennen

Het besef dat de ander echt dood is, het verlies erkennen.

Het is nodig dat een kind begrijpt wat er gebeurd is en wat dat betekent voor zijn leven. De werkelijkheid onder ogen zien, is echter niet altijd gemakkelijk. Vaak probeert men kinderen te beschermen voor de werkelijkheid, wat het voor een kind moeilijk maakt om het verdriet te verwerken. Kinderen die geen gelegenheid krijgen om goed afscheid te nemen van de overledene hebben meer moeite om te aanvaarden dat de ander er niet meer is. Dit kan leiden tot verlenging van het rouwproces. Het duurt gemiddeld een jaar voordat een kind beseft dat hij echt alleen verder moet. Dat betekent niet dat het rouwproces achter de rug is.

Mogelijkheden

Je kunt kinderen bij deze taak helpen door over de gebeurtenis te praten of, wat bij veel kinderen beter werkt, een kind te laten tekenen of zich anderszins te uiten.

Taak 2: Herkennen

Het ervaren van pijn en verdriet. Kinderen voelen de pijn van het verlies. De meeste mensen houden niet van pijn en proberen die te ontlopen. De tweede rouwtaak gaat om het herkennen, uitdrukken en verwerken van gevoelens. Om deze

rouwtaak te doorlopen moet een kind de pijn voelen.

Wanneer een kind zijn omgeving niet als veilig genoeg ervaart, zal hij zijn gevoelens niet gemakkelijk uiten. De emoties kunnen zich dan uiten in psychosomatische klachten, bijv.: hoofdpijn, buikkrampen, maagpijn e.d.. Soms willen kinderen de pijn niet loslaten omdat de pijn fungeert als 'een lijntje' met de overledene.

Vaak geeft men kinderen de boodschap dat ze 'flink' moeten zijn. Beter kan men kinderen laten praten over de overledene. Verlies komt men niet te boven door flinkheid. Men heeft alle reden om te huilen. Verlies verwerken gebeurt door het herbeleven van herinneringen.

Mogelijkheden

Je kunt een kind helpen door het te stimuleren om zijn gevoelens te uiten. Probeer er samen achter te komen welke gevoelens er zijn en hoe die zich uiten door bijv. :

- praten, schrijven, tekenen, wandelen, kleien of iets dergelijks. Stel vragen als:
 - Hoe zie je eruit als verdrietig bent?
 - Wat doe je dan?
 - Wat maakt dat je verdrietig bent?
 - Wat zou je fijn vinden?(Vervang het woord verdrietig ook door boos, eenzaam, onzeker, angstig en andere gevoelens.)
- Kinderen kunnen ook in hun spel angst en verdriet verwerken. U kunt samen 'begrafenisje' spelen. Spelen dat u dood gaat en dat iedereen huilt. Soms kan zo'n spel ook leiden tot een gesprek.

Taak 3: Verkennen

Aanpassen aan de omgeving zonder de overledene.

De omgeving is veranderd door het overlijden. Door het verkennen van die andere omgeving leert een kind verder te leven zonder lijfelijke aanwezigheid van de overleden persoon.

Het verlies moet een plekje krijgen in het leven. De zwaarte van deze taak hangt o.a. af van de relatie met de overledene. Herinneringen zijn belangrijk bij deze rouwtaak.

Kinderen leven voort met degene die gestorven is en putten troost uit herinnering.

Video's, foto's en plakboeken kunnen helpen om de herinnering levend te houden.

Je kunt kinderen bij deze taak steunen door samen over de herinneringen te praten en hen te stimuleren de herinneringen vast te houden.

Mogelijkheden

- Laat uw kind iets kopen (kistje of map) waarin herinneringen zoals foto's, brieven en gedichten kunnen worden bewaard.
- Bij herinneringen kun je stilstaan door te tekenen of te schrijven. Vragen:
 - Hoe was het toen en hoe is het nu?
 - Wat is er veranderd?
 - Wat betekent dat voor jouw leven?
 - Op welke momenten mis je de overledene het meest?
 - Hoe ga je daarmee om?

Mooie en minder mooie herinneringen kunnen hierbij ter sprake komen.

Taak 4: Verbinden

De overledene een nieuwe plaats geven in je emotionele leven. De draad weer oppakken en opnieuw leren genieten van het leven. Investeren in nieuwe relaties.

In de vierde taak probeert het kind zich emotioneel los te maken van de overledene. Daarna kan het kind weer nieuwe relaties aangaan. Sommige kinderen durven niet goed nieuwe banden aan te gaan. Ze beschouwen dat als een soort verraad naar de overleden persoon. Deze angst kan leiden tot een isolement. Deze taak is vaak het moeilijkst te vervullen. Het kind moet de draad oppakken zonder zich, ten opzichte van de overleden persoon, schuldig te voelen over nieuwe relaties.

Aandachtspunten

Geef aan dat verdriet lang kan duren en dat het nooit helemaal overgaat.

Praat met het kind over de overledene.

Geef aan dat het fijn kan zijn om er met iemand over te praten. Geef aan dat de overledene niet vergeten wordt en dat het kind de overledene niet hoeft te vergeten.

De overleden persoon zal altijd een plaatsje houden, maar daarnaast mag er ook plaats zijn voor andere personen.

Tot slot

Voor alle fasen van het rouwproces geldt:

- Nieuw verlies werpt kinderen terug in het rouwproces.
- Elk kind heeft zijn eigen tempo in het verwerken van een verlies.
- Een rouwproces verloopt nooit helemaal volgens het boekje. Zeker bij kinderen komt het veel voor dat kracht en zwakte elkaar afwisselen. Net als volwassenen de indruk hebben dat het kind alles vrij goed heeft verwerkt, komt er plotseling weer een periode van terugval.
- Bij sommige kinderen komen de eerste rouwreacties pas na weken of maanden. Ze laten aanvankelijk weinig merken van hun gevoelens, vragen niets, ondergaan alles gelijkmatig en gaan hun eigen gangetje.
- Kinderen kunnen niet de hele tijd bezig zijn met verdriet, zoveel pijn kunnen ze niet verdragen. Het kan zijn dat ze tijdens de pauze krijgertje spelen en een uur later weer intens verdrietig zijn. Dat betekent ook dat praten over verdriet afgewisseld moet worden met andere activiteiten waarin kinderen hun gevoelens kwijt kunnen of zich kunnen uitleven.
- In tegenstelling tot volwassenen (die hun emoties zoveel mogelijk proberen te beheersen), uiten kinderen hun emoties soms heel direct. Ze huilen hysterisch, reageren agressief, zijn woedend omdat hun vriendje hen is afgenomen, schoppen tegen de deur en bonken tegen de muur.

Het is niet gemakkelijk om hiermee om te gaan. Toch moeten de boosheid, de angst en het verdriet eruit, het is een normale explosie na een verlies.

Het is daarom van belang om te zoeken naar uitwegen waarbij de leerling zichzelf of anderen geen schade kan berokkenen. Zo kan een leerling zich uitleven tijdens het voetballen of hardlopen of zich afreageren op een boksbal.

- Met name pubers stellen hun rouw nog al eens uit. De ontwikkelingsstaken van jongeren in de puberteit zijn al zo zwaar, dat rouwen er niet meer bij kan.

Enkele verschillen tussen het rouwen van kinderen en volwassenen

- Een ernstig verlies kan de normale ontwikkeling van kinderen doorkruisen.
- Kinderen nemen dingen letterlijk.
- Kinderen zijn niet in staat op dezelfde wijze hun gevoelens te beschrijven en te verwoorden. Het spel is voor hen vaak een manier om zich te uiten.
- Kinderen hebben de behoefte om zich in te passen in de groep van leeftijdgenoten en zich door hen aanvaard te voelen. Wanneer iemand uit hun directe leefkring sterft, maakt dat hen anders dan andere kinderen.

Tips voor ouders

- Vertel uw kind zoveel mogelijk over de feiten en omstandigheden van het overlijden. Ook als die omstandigheden dramatisch zijn. Ga ervan uit dat de fantasie van uw kind veel erger is dan de werkelijkheid.
- Pas de wijze waarop u uw kind informeert aan de leeftijd aan en het begrippenkader van uw kind.
- Zorg dat de naam van de overledene nog regelmatig genoemd wordt in huis. Stop dierbare spullen die aan hem of haar herinneren niet weg. 'Dood ben je pas als je bent vergeten' zei Bram Vermeulen al.

- Geef aandacht aan het rouwende kind op het moment dat hij het nodig heeft. Breek een telefoongesprek af, zet de stofzuiger uit, stel de reparatie even uit en ook die computer kan wachten.
- Vraag niet aan uw kind om zijn gevoelens uit te stellen, te doen of ze er niet zijn of te veranderen.
- Let op signalen van uw kind. Ga ervan uit dat uw kind bezig is met het verlies al laat hij dat niet altijd merken. Let op zijn spel, zijn onderlinge gesprekken, op wat hij tekent. Ga in op signalen of begin er zelf over. Vraag regelmatig hoe het gaat ook al lijkt er geen aanleiding voor te zijn.

Als hij nu niet wilt praten, wil dat niet zeggen dat dat over een tijdje nog zo is. Een 'nee' is geen nee voor altijd.

- Besteed op bepaalde momenten expliciet aandacht aan het overlijden, bijv. op de sterfdag, de verjaardag van de overledene, vader-/moederdag. Bedenk een ritueel om samen op die dag de overledene te gedenken.
- Zorg dat uw kind altijd bij u terecht kan, wat zijn gedrag ook moge zijn. Soms zijn de reacties veel heftiger dan u zou verwachten. Veroordeel het gedrag niet, maar bied uw kind de veiligheid om zijn verdriet ook op een andere manier te uiten.
- Schrik niet van bizarre spelletjes die uw kind kan spelen met de dood als thema. Het is zijn manier om grip proberen te krijgen op het verlies.
- Verbied uw kind niet met anderen te praten over wat hij meemaakt. Ook al gaat het over gezinszaken, het is belangrijk dat uw kind zich ook buiten het gezin kan uiten.

Zorgen

Maakt u zich zorgen? U kunt uw zorg bespreken met uw huisarts of jeugdarts. Het is altijd mogelijk via onderstaande contactgegevens een afspraak te maken met

de jeugdarts verbonden aan de school van uw kind.

Websites voor kinderen, ouders en leerkrachten

www.jongehelden.nl

www.in-de-wolken.nl

www.yarden.nl/kinderen-en-rouw.

Tenslotte

Mocht u na het lezen van deze infotekst nog vragen hebben, een afspraak willen maken of meer informatie willen, dan kunt u contact opnemen met de afdeling Jeugdgezondheidszorg van GGD Kennemerland op werkdagen van 8.30-12.30 en 13.00 - 17.00 uur via telefoonnummer 023 7891777 of via frontofficejgz@vrk.nl