



Rouwen op verschillende leeftijden

december '14

Kinderen gaan anders om met de dood dan volwassenen. Dat heeft alles te maken met hun psychische ontwikkeling, hun anders denken, anders ervaren, anders voelen, anders gedragen. Hieronder kan je lezen hoe jouw kind aankijkt tegen de dood, volgens zijn of haar leeftijd. De leeftijdscategorieën mag je zeker niet al te strikt opvatten. Elk kind is anders, en elk kind ontwikkelt op een eigen tempo. Als ouder weet jij waarschijnlijk zelf het best of je kind nu wat voorloopt op zijn leeftijdsgenoten, of net iets trager is.

Baby's en peuters: kinderen tot twee jaar

Kinderen tot twee jaar zijn nog te klein om te beseffen wat de dood inhoudt. Ze maken geen onderscheid tussen levende en niet-levende dingen. Vanaf één jaar kunnen kinderen de langdurige afwezigheid van iemand ervaren. Vanaf dan kan je kind rouwreacties vertonen.

Wanneer vader of moeder sterft, missen baby's en peuters de knuffels, verzorging en warmte die ze voordien vooral van hen kregen. Hun interesse in de omgeving kan daardoor verdwijnen. Kleine kinderen kunnen dit gemis niet lang verdragen. Ze gaan op zoek naar iemand anders die hen kan verzorgen.

Wanneer broer of zus overlijdt, rouwen baby's en peuters vooral via de veranderde houding van de ouders, de verzorgers. Ze merken dat mama en papa niet meer dezelfde zijn, dat hun stem anders klinkt, dat ze meer gespannen aanvoelen. Baby's en peuters kunnen daardoor sterk van streek geraken. Dit rouwen merk je in verandering van gewoontes: ze eten minder, slapen onrustiger, huilen vaker.

Je kind heeft nood aan knuffels en aanrakingen, aan een warme sfeer waarin het zich geborgen voelt. Het is niet eenvoudig om aan peuters uit te leggen wat dood zijn betekent. Toch moet je hen proberen duidelijk te maken dat dood zijn voor altijd is, en niet hetzelfde is als slapen of op reis gaan. Peuters zullen dit het best begrijpen wanneer je heel concreet en open met hen praat. Het kan ook helpen om je kind afscheid te laten nemen. Peuters willen de overledene soms nog eens zien en een zontje geven. Als dat voor jou als ouder te moeilijk is, kan je iemand die dicht bij het kind staat en die je vertrouwt om hulp vragen.



Kinderen die als baby of peuter iemand uit het gezin verliezen, stellen zich later vaak vragen, over de overledene, over het ongeval, over de uitvaart. Dan is het fijn als je kind foto's of een video-opname kan bekijken van de afscheidsviering.

Kleuters: kinderen van drie tot vijf jaar

Ook voor kleuters is het moeilijk te begrijpen dat dood zijn 'voor altijd' is. Ze denken bijvoorbeeld dat papa wel weer terugkomt op hun verjaardag, met een grote taart. Of dat zusje zeker zal komen spelen wanneer ze de nieuwe schommel in de tuin ziet. Op deze leeftijd beseft je kind niet dat iedereen kan doodgaan, en niet enkel oude mensen. De schok dat mama of papa, broer of zus onverwachts sterft, is voor hem of haar dan ook des te groter. Ze hebben het idee dat je de dood kan ontkomen, als je hem maar te snel af bent.

Kleuters denken soms dat ze over magische krachten beschikken om dingen te laten gebeuren of te verhinderen. Zo kunnen ze geloven dat wat ze denken ook invloed heeft op wat er zal gebeuren. Door dit 'magisch denken' kunnen sterke schuldgevoelens ontstaan.

Tine (5 jaar) voelt zich erg schuldig over de dood van zus Jolien in een verkeersongeval. De dag voor het ongeval wilde ze een mooie tekening maken voor mama. Jolien had die zomaar kapotgescheurd! Tine was kwaad naar haar kamer gelopen, en Jolien dood gewenst. Nu haar zus echt dood is, wou Tine dat ze nooit zo iets afschuwelijk had gedacht. De tante van Tine heeft door dat er iets aan de hand is. Tine vertelt haar het hele verhaal, en tante legt duidelijk uit dat wensen dat iemand dood was nog nooit echt iemand dood heeft gemaakt. Ze stelt Tine gerust door te zeggen dat alle zussen wel eens ruzie maken, en elkaar doodwensen, al menen ze dat natuurlijk niet echt.

Kleuters voelen zich vaak angstig wanneer iemand die zo vertrouwd was plots weg is. Je kind kan schrik hebben dat ook anderen nu opeens zomaar zullen verdwijnen. Het is dan ook begrijpelijk dat je kleuter zich soms letterlijk aan je benen vastklampt. Kleuters kunnen plots weer gaan bedplassen of duimzuigen, omdat ze zich onveilig voelen. Dit gedrag is soms ook een schreeuw om aandacht. Je kind beschikt niet over zoveel woorden als ons om duidelijk te maken wat het nodig heeft. Het laat dit merken via gedrag en spel.

Je kind kan op deze leeftijd de overledene echt missen en ernaar verlangen om weer samen te zijn. Omdat kleuters hun verdriet moeilijk in woorden uitdrukken, tonen ze hun gevoelens meer in spel en gedrag. Dat kan soms leiden tot boosheid en agressief gedrag. Je kleuter heeft nood aan een veilige en geborgen omgeving, waar hij zijn gevoelens binnen duidelijke grenzen kan uiten.



Jongste kinderen uit de lagere school: van zes tot negen jaar

Kinderen tussen zes en negen jaar weten dat de dood definitief is. Maar ze begrijpen niet dat iedereen op een bepaald moment zal sterven. De dood lijkt veraf, niet direct van toepassing op henzelf of hun naasten. De kinderen fantaseren over dood zijn en naar de hemel gaan. Uit deze fantasieën kan veel angst ontstaan. Ook op deze leeftijd kan je kind zich de dood voorstellen als een soort Pietje De Dood, iemand die je komt halen en waaraan je moet ontsnappen.

Vanaf zeven jaar verandert het magische denken naar een concreet denkniveau. Je kind wil zich op deze leeftijd heel concreet voorstellen wat dood zijn nu precies betekent. Hij of zij wil weten wat er gebeurt met het lichaam, waar het eten naartoe gaat, of een dode nog kan horen, of het niet te koud is onder de grond. Deze vragen kunnen erg confronterend zijn voor jou als ouder.

Weet dat het belangrijk is dat je kind een eerlijk antwoord krijgt op zijn of haar vragen om een juist beeld te krijgen van wat er precies allemaal gebeurt. Sommige kinderen denken ook dat de dood besmettelijk is, dat je het kan krijgen via een klasgenootje die een naaste verloor.

Joris gaat enkele dagen na het dodelijke ongeval met zijn mama terug naar school. Tijdens de speeltijd staat hij stilletjes te huilen in een hoekje. De andere kinderen kijken niet naar hem om. De juf vraagt de kinderen wat er aan de hand is. De kinderen vertellen dat wanneer je met Joris speelt, je mama ook zal sterven.

Probeer als ouder voorbij te gaan aan je eigen angst om met je kind te praten over de dood. Maak het overlijden, de afscheidsrituelen, het gemis bespreekbaar. Zet foute ideeën recht. Wanneer je op een warme, zorgzame, geruststellende manier met je kind over de dood praat, sta je versted van de mogelijkheden waarover je kind beschikt om hiermee om te gaan. Je kind wil niet het gevoel hebben buitengesloten te worden. Je kind wil alles weten, en liefst van jou. Sommige kinderen reageren het tegenovergestelde: zij willen het liefst van alles hun oren dichtstoppen en helemaal niets horen. Het is begrijpelijk dat je daarbij zelf overmand wordt door je gevoelens. Dat is niet erg! Door uit te leggen dat ook jij verdrietig bent en steun vindt door erover te praten, krijgt ook dat verdriet een plaats in de beleving van je kind. Roep hulp in van iemand die je vertrouwt, als je echt denkt dit zelf niet aan te kunnen.

Sommige kinderen ontkennen in het begin het overlijden. Ze voelen zich te kwetsbaar om hun gevoelens toe te laten. Je kind heeft nood aan een veilige omgeving, waarin ruimte is voor elk gevoel.



Oudste kinderen uit de lagere school: van negen tot twaalf jaar

Kinderen vanaf negen jaar zijn zich ervan bewust dat de dood definitief het einde betekent van het lichamelijke leven. Iedereen zal ooit sterven, ook mensen die zeer dicht bij hen staan. Je kind weet dat broer, zus, mama of papa niets meer voelt, denkt, hoort of ziet. Je zoon of dochter is op deze leeftijd erg nieuwsgierig, en stelt veel vragen over de dood. Kinderen van negen jaar kunnen doodgaan ervaren als straf. Er wordt dan een verband gelegd tussen dingen doen die niet mogen en doodgaan. Daardoor kunnen er schuldgevoelens ontstaan bij de kinderen. Maak hen duidelijk dat de dingen die zij doen geen invloed hebben op het sterven van anderen.

Je kind is nu al vrij zelfstandig, maar die onafhankelijkheid is nog erg kwetsbaar. Wanneer een ouder sterft, kan dat opnieuw kinderlijke gevoelens naar boven brengen. Je kind gaat zich dan opnieuw gedragen alsof het veel jonger is. Het wil bijvoorbeeld niet meer alleen gaan slapen, of plast opnieuw in bed. De meeste kinderen zijn op deze leeftijd echter geneigd een façade van zelfstandigheid op te bouwen. Ze doen alsof ze het allemaal wel alleen kunnen en reageren vaak erg opstandig, omdat dit nu eenmaal sterker overkomt dan afhankelijkheid. Andere kinderen van deze leeftijd willen hun ouders dan weer beschermen: ze willen hen niet nog meer verdriet doen, en verbergen hun eigen pijn. De onderdrukte gevoelens kunnen dan weer bovenkomen in de vorm van zogenaamde psychosomatische klachten. Dat zijn klachten die je lichamenlijk voelt, maar die een emotionele oorsprong hebben. Je kind krijgt bijvoorbeeld onverklaarbare buikpijn of hoofdpijn. Het is op dat moment als ouder maar al te gemakkelijk om je kind eenvoudigweg een pilletje te geven. Maar op die manier ga je voorbij aan de onderliggende reden van het probleem en help je je kind niet verder.

Weet dat het mama of papa, broer of zus mist, ook al zegt het dat niet letterlijk. Probeer open te zijn over je eigen verdriet, en maak dat van je zoon of dochter bespreekbaar. Zorg ervoor dat er thuis ruimte is om gevoelens te tonen, of vraag iemand die dicht bij je kind staat om zich extra te bekommeren om hem of haar.

Adolescenten: vanaf 12 jaar

Het doodsbbeeld van kinderen ouder dan twaalf jaar evolueert geleidelijk naar een volwassen doodsbeseft. Waar jongere kinderen zich meer concrete vragen stellen over het overlijden, komt er bij adolescenten ruimte voor de waarom-vraag op een meer filosofisch niveau: waarom sterft iemand?

Kinderen vanaf twaalf jaar stellen minder open vragen. Doordat zij zelfstandig kunnen redeneren, proberen ze vaak zelf om te gaan met hun vragen en belevingen. Pubers ervaren steeds meer de behoefte om stoer te zijn, ze willen 'groot' zijn. Huilen doen ze liever niet publiekelijk. Daardoor tonen zij gevoelens van verdriet vaak in verdoken reacties. Dat kan leiden tot opstandig gedrag, een bazige houding, dwangmatig zorgen voor anderen en overdreven bezorgd zijn over zichzelf.



Word liever niet boos, maar geef je kind de zorg en het begrip die het zo nodig heeft. Behandel je kind als een volwassene. Dring het niet op met jou te praten, maar maak wel duidelijk dat jijzelf of iemand anders die het vertrouwt er is en graag tijd maakt om te luisteren. Sommige adolescenten onderdrukken hun gevoelens zo sterk dat zij pas maanden of jaren later echt beginnen te rouwen.

Probeer dan ook bij moeilijk gedrag het verband met het verlies van broer, zus, moeder of vader te zien, en blijf een veilige omgeving bieden om het verdriet bespreekbaar te maken. Een specifiek probleem vormen de schuldgevoelens. Het is normaal dat kinderen in hun puberteit opstandiger zijn, zich afzetten tegen de regels thuis, ruzie maken met broer of zus. Wanneer broer, zus, moeder of vader dan plots sterft, kan dit bij de adolescent zware schuldgevoelens met zich meebrengen.

Farid (15 jaar) voelt zich erg schuldig. Zijn jongere zusje is gestorven, en hij plaagde haar erg veel. Hij wist dat ze het niet fijn vond als hij haar plaagde, maar deed het toch. Uit verveling, om reactie uit te lokken, weet hij veel! Maar nu ze er niet meer is, knaagt het aan hem. Ze zal toch wel weten hebben dat hij haar wel graag had? Anders zou hij toch niet met haar meegegaan zijn naar die domme danscursus vorige maand? Farid hoopt het maar...

Bronnen

- Dillen, L., (2006). *Nu mijn partner, zoon of dochter er niet meer is... Hoe moet het nu verder met mijn kinderen?* Gent, Universiteit Gent.
- Fiddelaers-Jaspers, R. (2005). *Jong verlies. Rouwende kinderen serieus nemen.* Kampen, Ten Have.
- Keirse, M. (2003). *Helpen bij verlies en verdriet. Een gids voor het gezin en de hulpverlener.* Tielt, Lannoo.
- Keirse, M. (2002). *Kinderen helpen bij verlies. Een boek voor al wie van kinderen houdt.* Tielt, Lannoo.
- Leefsleutels vzw (2002). *Als de dood voor de dood op school. Verlies en verdriet in theorie en praktijk op de basisschool.* Mechelen, Leefsleutels vzw
- Provincie West-Vlaanderen (2004), 'Afscheid nemen'. *Educatief pakket voor kinderen van 4 tot 12 jaar.*
- Handleiding, Brugge, Provincie West-Vlaanderen
- Slachtofferhulp. *Steunpunt Algemeen Welzijnswerk (2003) Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis. Praktische gids na een misdrijf of een plotseling overlijden.* Tielt, Lannoo.
- Vanden Abbeele, C. (2001). *Nu jij er niet meer bent. Rouwen met kinderen en tieners.* Tielt, Lannoo.
- Vanden Abbeele, C. (2004). *Er zijn voor jou. Omgaan met jonge mensen die rouwen.* Tielt, Lannoo.
- Worden, J.W. (1992). *Verdriet en rouw. Gids voor hulpverleners en therapeuten.* Amsterdam, Swets & Zeitlinger.